

专家连线



急诊科医务人员应警惕惊恐障碍

南乐县第二人民医院 王俊成

惊恐障碍(又称急性焦虑发作)是一种突然发作的、不可预测的、强烈的焦虑与躯体不适,症状在发病后约10分钟达到高峰。因惊恐障碍有突出且明显的躯体症状,但情绪症状不突出,所以绝大多数患者首次就诊常常选择综合性医院的急诊科,急诊科医务人员应注意辨别。

——惊恐发作的精神体验——

首次发作常是突然、自发出现。典型的惊恐发作的精神体验有3种表现,无论是哪一种体验,有过这种发作的患者都会对再次发作有极度的恐惧和焦虑。

一、濒死感。患者突然产生胸闷、胸部压迫感、窒息感,不能自主呼吸的恐惧紧张感,甚至感到死亡

将至而呼喊,常常不由自主地奔向窗户,推开门窗,希望让空气进入胸腔。

二、失去控制感。有的患者表现为极度的精神紧张,有即将失去控制的焦虑或将变得疯狂的恐惧。

三、精神崩溃感。部分患者体验到无法控制的精神崩溃。

——典型的躯体症状——

本病常突然发作,10~30分钟症状迅速达到高峰,持续时间短暂,发作极少超过1小时。发作期间,患者始终意识清晰,高度警觉,发作后仍心存余悸。

这些躯体症状包括:心跳加快、心悸;出汗;震颤;气短、胸部压迫感;胸痛不适;喉部堵塞感;恶心、腹部不适;头晕、身体漂浮、眩晕;发热或发冷感;麻木、皮肤刺痛感。

由于发作时的精神痛苦及躯体症状,绝大多数患者会担心再次发作。不少患者对有过发作视为灾难性体验,并将这种症状归因于躯体的严重疾病,经常会到医院的急

诊科就诊;或认为是心脏病发作,虽然多次的心电图及其他检查未能发现器质性疾病的证据,不少患者仍不放心。

如未经治疗,惊恐发作可持续出现,患者反复就医于临床各科或者急诊科就成了家常便饭。患者会经常向许多专家和其他人员寻求帮助,甚至心血管造影正常,也不能打消患者没有患心脏病的疑虑。因为不仅患者,包括不少医生都不能正确识别惊恐障碍,而把其当成躯体疾病治疗。过多的、不恰当的医学检查既增加了患者的焦虑,也增加了患者的疾病负担。

——与其他躯体疾病的鉴别——

需要鉴别的躯体疾病包括阵发性室上性心动过速、肺栓塞、短暂性脑缺血发作、库欣病、甲状腺功能亢进、真性低血糖和嗜铬细胞瘤等。

详细询问病史、仔细进行体格检查,进行必要的实验室检查有助于明确诊断。可卡因、大麻、海洛因的服用或戒断都可引起自主神经功能紊乱,甚至导致典型的类惊恐发作。

惊恐障碍多数为自发的发作,但不少患者在发病前1年内经历过应激性生活事件。一半的患者有儿童或青少年时期的焦虑,提示儿童期的经历与成年期的焦虑有联系。

惊恐发作是指单次的急性焦虑发作。当惊恐发作反复发生,持续至少一个月以上并达到惊恐障碍的诊断标准时,就称为惊恐障碍。

——惊恐障碍的治疗——

在治疗开始应告诉患者惊恐发作是生理和心理障碍的结果,其躯体症状通常不会导致患者出现生命危险,药物治疗和心理治疗是有效的。

一、药物治疗。苯二氮革类药物治疗惊恐起效快,可选用阿普唑仑或氯硝西泮,但长期用药易导致依赖;5-羟色胺回收抑制剂与5-羟色胺和去甲肾上腺素双回收抑制剂治疗惊恐障碍有效,由于其作用的广泛性而是更合适的选择;三环抗抑郁药,如氯丙帕明治疗惊恐障碍效果好。

二、心理治疗,主要应用认知行为治疗。

这类患者容易出现两类逻辑错误:其一是过高地估计负性事件出现的可能性,尤其是与自己有关的事件。二是过分戏剧化或灾难化地想象事件的结果。

对患者进行全面的评估后,治疗者就要帮助患者改变不良认知或进行认知重建。行为治疗往往应用呼吸训练、放松训练、分散注意技术等。行为治疗方法常常有效,对于因惊恐障碍而回避社交的患者可以应用系统脱敏(暴露)治疗。

(作者系濮阳市专业技术拔尖人才、濮阳市学术技术带头人)



本期医生简介:

董子辉,在宝丰县周庄镇余西村卫生室工作,中医执业医师,出身于六代中医世家,从事中医内科杂症诊治20年,擅长男女不孕不育症、脾胃病、卒中的临床治疗。

感冒的基本病机是卫表不和,若反复感邪或长期不愈,病邪可由表入里致正气耗散形成本虚表实证。体虚感邪患者其治疗原则是扶正与解表并施,临床用药需照顾兼证,随证施治,并注意生活中的预防调摄。

病例:李某,女,57岁,体胖。主诉感冒两月有余。
现症:身倦乏力,微汗,前额及颈项痛,胸膈痞满,舌质淡白胖大,脉细缓,尺脉弱。

诊断:感冒(气虚夹湿)。
治法:解肌祛湿,益气健脾。
处方:柴胡15克,葛根30克,羌活10克,白芷15克,枳壳15克,桔梗10克,连翘20克,法半夏12克,砂仁(后下)6克,太子参30克,炒白术10克,茯苓20克,生甘草6克。共2剂。

患者服完2剂药后前来复诊,诉身倦乏力,心烦纳差,胸膈痞满,舌质淡白,脉濡。查体患者平素性格内向,易生气。

治法:舒肝和胃,健脾益气。
处方:黄芪30克,党参15克,炒白术10克,茯苓15克,砂仁(后下)6克,枳壳15克,桔梗10克,柴胡10克,佛手10克,白芍20克,郁金15克,合欢皮30克,黄芩15克,生甘草6克。共3剂,嘱咐患者要心情乐观,饮食易清淡,并加强身体锻炼。

患者后打来电话告之,病情痊愈。

欢迎您在本栏目分享您的临床技术、经验、用药方法,甚至“绝招”。文章只讲实招无须理论,一定要真实有效。请写清楚您的地址及联系方式。欢迎踊跃参与,积极投稿。

投稿邮箱:343200130@qq.com

联系电话:(0371)85967338

中医辨证治疗长期感冒

□董子辉

感冒会「秋后算账」一定要引起重视

本报记者 卜俊成 通讯员 李艳华

今年32岁的刘女士每到秋季都会感冒两三次。前几天,因为工作繁忙,加班频繁,加上冷暖不定,刘女士出现了发热、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕等感冒症状。

她还按照以往的方法从药店买来感冒药服用,结果病情反而越来越重。感冒的第八天,刘女士突然出现“头晕、胸闷、胸前区痛”等症状,后来被诊断为突发性病毒性心肌炎,险些要了命。

“她为啥秋天容易感冒?”“感冒怎么会突发心肌炎?”针对刘女士家属的疑惑,接诊的医生说,人们在夏天伤风耗气后,往往容易正气不足。到了秋天,如果人体的正气不能及时调和恢复,加之过度疲劳、精神压力过大或感受风寒等病邪,就容易患上感冒。

如果患者感冒后没有及时有效治疗疾病,病情就会进一步加重,诱发呼吸道感染等相关感染性疾病并发症。当病毒随着血液循环到心脏时,如果患者正气不足,也就是免疫力低下时,就可能突发性病毒性心肌炎(常见于小儿和年轻人)。

在当前医疗条件下,病毒性心肌炎经过有效治疗就能痊愈。但是,由于其早期症状和重感冒症状表现相似,等到出现多汗、心悸、胸闷、气短、头晕、胸前区痛、晕厥、惊厥等症状时,病情已经相当凶险,如果治疗不及时,很容易导致猝死。

“因此,感冒虽然是非常普通的疾病,但也需要引起我们的重视,注重预防与治疗。”医生提醒道。对于健康者而言,平时要注意个人卫生,勤洗手、多开窗通风,加强锻炼,少熬夜,保证睡眠充足和适宜营养的补充,多喝水,多吃水果,提高自身抵抗疾病的能力。

如果出现头痛、口渴、鼻塞等感冒症状时,应及时服药治疗,千万别“硬扛”。因为对于平时身体强壮、免疫力强的人而言,初期感冒后在饮食起居方面稍加注意就能康复。但是对于抵抗力不足的小儿、老人等,如果不及时有效治疗,就有可能加重病情,甚至诱发其他严重并发症,危及生命。

有发热重、恶寒轻,头痛,口渴,鼻塞,流黄稠鼻涕,咽喉红肿疼痛,舌尖红,苔薄黄等风热感冒临床表现的患者,感冒后可以选择服用河南信心药业有限公司研发生产的感冒舒颗粒。该药由大青叶、连翘、荆芥、防风、薄荷、牛蒡子、桔梗、白芷、甘草等组成,具有疏风清热、发表宣肺的功效,治疗风热感冒以及由风寒感冒演变为风热感冒症状的患者,药效稳定,效果突出,并得到了相关科研结果的证实。

技术分享

补肾填精治老年痴呆

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所 胡佑志

病例:患者于某,女,72岁。2年前其丈夫去世后,她开始表现出反应迟钝,经常呆坐不语,记忆力减退,外出后找不到家门,对家里人冷淡。近半年来,她出现举止异常,有时将自己的衣裤剪破,或无缘无故殴打原来甚为疼爱的外孙,易被激怒,或自责、拒食,常自言自语而又不能主动提问或正确回答。

检查:经CT(电子计算机断层扫描)检查显示大脑皮质广泛性萎缩,确诊为老年性痴呆。

诊见:患者精神萎靡,表情呆滞,姿势不自然,不停地自语,注意力涣散,反应迟钝,偶尔回答问题时答话缓慢,定向力差,回答不出自己的年龄,不辨时间是上午或下午。舌质



淡,苔薄白,脉沉缓无力。
辨证:属肾气衰微,肾精虚损,脑海失充,神明逆乱。
治法:补肾填精,涵养脑髓。
处方:熟地、制何首乌、益智仁、枸杞子各30克,鹿角胶、巴戟天、肉

苁蓉各20克,远志、石菖蒲各15克,紫河车(另包冲服)10克。水煎,分3次服,每日1剂,连服20剂。

于某照方服用20剂后,病情明显好转,夜眠转佳,自言自语减少,情绪稳定,能主动进食。嘱咐患者按原方再继续服药50剂。患者记忆力较前明显增强,其他症状全部消失,精神状况良好。

按:本案例方以补肾填精、涵养脑髓为治则,选用鹿角胶、紫河车大补元气,补精益髓;何首乌、枸杞子生精助阳补虚;熟地滋肾益精,养血生髓;巴戟天、肉苁蓉补肾气,助元阳;益智仁、远志、石菖蒲交通心肾,强志益智,聪耳明目。诸药合用以补肾精,助元阳,填髓充脑,强神益智,故获得满意疗效。

强迫症的表现和应对

郑州市第八人民医院 乔琛

几乎所有的人都经历过强迫现象:比如有时可能会有一首歌老在脑海里响起,或者出门后总担心门没锁好,煤气没关好,甚至会出现此回家检查。儿童、少年也会出现强迫现象,比如儿童在马路行走时,走4步必须跳1步才能继续向前走……

可以说,人人都可能会有强迫现象,如果这种强迫现象程度轻微、持续时间短,不引起严重焦虑等情绪障碍的话,就是一种正常的表现;如果已经影响到正常的生活和工作,给患者及其家庭都带来巨大的痛苦和负担,那就是强迫症了。

强迫症症状一般包括:一、有强迫观念。患者反复有一些想法,比如怀疑、回忆、穷思竭虑等。二、有强迫行为。患者反复做一些没有必要的事,如反复检查、反复洗手、反复计数以及仪式性动作等。

强迫和焦虑就像双胞胎一样,下面介绍几

种自我减轻强迫现象的方法。一、心理暗示。比如怀疑车门没锁好,在第一次锁好车门后,站在车子旁,心里反复告诫自己:“我已经锁好车门了,现在转身离开,没事!”如此这样反复念叨几遍,并坚持下去。二、纸条提醒。在办公桌醒目位置贴一张纸条,上面写着:“我已经做得很棒了,很好了!”提醒自己不要事事太过于追求完美。三、自我统计。做一个统计表格,看看自己一天下来,在哪些方面会重复强迫行为,记录重复的次数,并给自己设立目标,要求自己逐渐减少强迫次数。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120

实用方

治慢性肾炎验方

土茯苓60克,金银花30克,如患者体虚水肿明显,也克,水煎取汁代茶频饮,连用 可用土茯苓、黄芪各30克,水5~10天。煎服。(于华楠)

治癌性骨痛验方

白花蛇舌草15克,土茯苓 增强机体免疫功能,并可治肺 苓30克,水煎,分2次服用,每 癌等癌骨转移所致的骨痛。 日1剂。能抑制癌细胞生长。(邢学振)

治尿路感染验方

土茯苓、白茅根、淡竹叶 一般服一两天后,尿急、尿频、 各30克,水煎,分2次服用,每 尿痛的症状就会消失。(董娜) 日1剂。同时要注意多喝水。

治过敏性皮炎验方

大枣、土茯苓各30克,水 有清热解毒、健脾除湿的功 煎,分2次服用,每日1剂。具 效。(杨吉生)

本版药方需在专业医生指导下使用

稿约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

投稿邮箱:343200130@qq.com

联系人:杨小沛

联系电话:(0371)85967338

来信地址:郑州市郑东新区博学路与学理路交叉口向东30米医药卫生报社