

专家连线

运动疗法改善 心脏神经官能症

□薛亦白

运动可以帮助人们减少压力,增强心肺功能,加快新陈代谢,放松心情,减轻抑郁情绪,缓解焦虑,使人精力充沛,提高自信心。从实践来看,运动疗法安全、有效而且简单易行,是非常不错的心脏神经官能症患者自我疗法。特别是处于恢复阶段的患者,应用运动疗法可达到事半功倍的效果。

瑜伽

瑜伽是将姿势、动作和呼吸相结合的一种运动。谈到瑜伽,可能会有人考虑自身没有足够的灵活性,担心无法参与该项运动。其实,灵活性并非瑜伽的重点,对于身体控制能力的恢复和增强才是关键。最新的世界卫生组织报告表明,瑜伽可以减轻抑郁、焦虑和癫痫等症状。若有焦虑、抑郁和烦躁等,可以选择每天练习瑜伽体式以及静坐,使情绪随着有节奏的呼吸,慢慢地沉静下来。

据发表于2007年《牛津期刊》上的一项研究发现,瑜伽是一种很有前景的抑郁症疗法。作为一项辅助疗法,瑜伽可以减少抑郁、愤怒、焦虑、神经症状以及预测慢性心脏衰竭的低心率变异性等。虽然不是所有心理健康专家认为瑜伽具有治愈精神疾病的能力,但是,绝大多数专家认为,除了抗抑郁药和心理治疗以外,瑜伽也有利于缓解抑郁症。据国外一项研究证实,人们在练习一种名为“净化呼吸法”的瑜伽时,运用3个不同的节奏,通过鼻子自然呼吸和嘴巴紧闭,有73%的抑郁症患者得到了缓解效果。当然,并非所有瑜伽都一样,患者也可以尝试各种风格的瑜伽运动,从中找到适合自己的一种方式。瑜伽需要每天练习20分钟,或者每周至少练习3次,可能会带来意想不到的效果。



跳绳

治疗疾病时,跳绳常被推荐为辅助运动疗法之一,简单易行,适宜在气温较低的季节作为健身运动。一般在天气不好的时候,不便于跑步的情况下,都可以选择跳绳项目,女性尤为适宜。

从运动量来说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身操20分钟的运动量基本相同,是具有耗时少、耗能大的有氧运动。一次跳绳30分钟,相当于慢跑90分钟的运动量,属于标准的有氧健身运动项目。

跳绳可以增加身体的协调性。由于在跳绳过程中头部位置在上下快速移动,可以有效增强前庭功能,让人产生良好的心理感受和提高自信心。

跳绳可以锻炼多种脏器,能增强人体心血管、呼吸和神经系统功能。有研究表明,跳绳可以预防糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松症、高血压病、肌肉萎缩、高血脂症、失眠、抑郁症、更年期综合征等多种疾病。对哺乳期和绝经期的女性来说,跳绳兼有放松情绪的积极作用,有利于女性心理健康。

鉴于跳绳对女性独特的保健作用,国外健身专家为女性设计了一套“跳绳渐进计划”。初学时,仅在原地跳1分钟,3天后连续跳3分钟,3个月后可连续跳上10分钟,半年后每天可实行“系列跳”。根据体质不同,其锻炼方法也可以选择每次连跳3分钟,共5次,直到1次连续可以跳30分钟。

选择运动方式要因人而异,逐步加量。如果运动中遇到问题,要尽早咨询专业医生。

(作者供职于郑州大学第五附属医院)

经验分享

血尿与泌尿系统肿瘤

□乔明洲

健康人的尿液中一般没有红细胞或偶尔出现微量红细胞。如果尿液内红细胞异常增多,也就是小便中的血液量超过正常含量即为血尿。如果肉眼看起来小便呈血样或洗肉水样,就称为肉眼血尿。在尿液常规检查时,外观变化不明显,经过离心沉淀后,显微镜检查时每高倍视野红细胞平均大于3个,血中红细胞随同尿液一起排出体外的现象,称为镜下血尿。

血尿可由泌尿系统肿瘤、结核病、炎症、结石等疾病引起。因此,出现血尿后,必须加以重视。血尿若伴有疼痛等症状则称为疼痛性血尿。而无痛性血尿往往是泌尿系统肿瘤早期信号。肾癌、膀胱癌、输尿管癌、前列腺癌等都是无痛性血尿为最初表现,尤其以膀胱癌和肾癌最为多见。

膀胱癌的主要症状为间歇性无痛性血尿,即血尿时有时无,时多时少,血尿可以持续几天,也可较长时间不出现,常被患者误认为疾病已经治愈。血尿常因出血

多少、尿酸酸碱性等因素而表现出颜色的不同,可分为深红色、淡红色或镜下血尿;或鲜红色、暗红色、洗肉水样血尿,常伴有不规则小血块。由于肿瘤大小、位置、感染程度等不同,也可能出现尿痛、排尿困难等,晚期可出现贫血、消瘦。膀胱镜检查可发现早期膀胱肿瘤。

肾肿瘤早期可有无痛性全程肉眼血尿,呈间歇性或持续性。血尿经常突然发作,且没有明显外界因素。只有肿瘤发展到肾周围组织神经时,才会出现腰部疼痛等症状,而此时肿瘤常为晚期。

无痛性肉眼血尿之所以凶险,是因为出现这类血尿的患者没有其他症状,而且血尿经常会自行消失。因此,患者往往被假象所迷惑,延误诊断时机。实际上,这些假象恰恰是发生泌尿系统肿瘤的危险信号,一旦血尿加重,通常为肿瘤晚期。

两大误区:一、不是所有泌尿系统肿瘤引起的血尿都是无痛性



广场健身舞

健身舞和健美操均属于有节律的运动,能有效消减神经系统病理性兴奋灶,有助于改善睡眠,克服神经衰弱引发的注意力不集中等。广场健身舞作为一项集体参与运动,可以让人们在锻炼的同时,相互交流,从而缓解生活压力,改善心理状况。该运动可以每天都参加,也可以每周至少运动5次,每次持续20~40分钟。在动感的音乐声中,人们能够改善心肺功能,提高摄氧效果,让躯体得到舒展。

快走或跑步

科学研究证实,跑步时大脑分泌的内啡肽是一种类似吗啡的生化物质,也是天然的止痛剂,同时也能给人带来欢快感,对减轻心理压力具有独特的作用。跑步的时间选择下午为宜,速度为每分钟120步,每周至少3次,每次持续三四十分钟。根据自身体质,可以从快走开始,逐步提升速度到每小时五六公里,每天从8000步逐步过渡到10000步,再到15000步。



实用验方

治疗痛经

取胡椒3克研成细末,以白酒20毫升冲服。每天1次,连服2次。

治疗胃寒、胃痛

取胡椒20粒,大枣5枚,木香1克,混合研末后,用温开水冲服。每天1次,连续服用10天。

治疗蜈蚣咬伤

取胡椒50克研末备用。用时取其粉末与雄黄(剂量比例为3:1)加麻油调敷患处,每天1次,连用5天。

治疗冻伤

取胡椒15克,加白酒60克,浸泡10天。每天涂抹冻伤处3次,连续涂抹7天(表面溃烂者不宜用)。

(以上验方由胡琪提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

为何中老年人躯体化障碍越来越多?

□席娜

在郑州市第八人民医院的一间专家诊室里,专家一上午就接诊了四五个被诊断为躯体化障碍的患者。这些患者大多是中老年妇女,均以全身不舒服为主诉,到综合医院做各种检查后,依然无法确诊。患者听说这属于精神专科疾病,便来到郑州市第八人民医院就诊。

52岁的郑州居民李女士,性格比较固执,遇到事情爱生气。前几年,在患过一次疾病后,她总是担心自己的身体不好。从此,她经常感觉心脏跳得厉害,有时感觉都要跳出来了。从那时起,她就开始奔波于各大医

院,做各种身体检查,如心电图、B超等。只要是跟心脏有关的检查,她基本上都做过了,可是检查结果均正常。这让李女士感到很痛苦:明明心脏经常跳得厉害,夜里睡不着觉,白天坐立不安,心情烦躁,全身发抖,可是为什么检查结果都正常呢?为了能治好病,李女士住了好几次院。但是,李女士的病情越来越严重。李女士说,这种“怪病”快让她失去了生活的信心。朋友建议李女士到精神专科医院看看是否属于心理疾病,她才来到郑州市第八人民医院就诊。经过专家的诊断,李女士被确诊为

躯体化障碍。郑州市第八人民医院主任医师高新立说,躯体化障碍是一种心理障碍,可反复出现,并伴有时常变化的躯体症状。躯体化障碍的症状可涉及全身任何系统和部位,经常表现为慢性波动,女性多见,常用躯体症状来处理应激或冲突。患者常伴有明显焦虑和抑郁情绪,表现出过分担心自己的身体状况,反复就诊及要求做医学检查。虽然检查结果均显示正常,并且医生也给予了合理解释,但患者的疑虑仍不能消除。尽管患者的症状和愉快的心情密切相关,但是

他们常常否认自身存在心理问题。患者基本都是先到综合医院就诊,反复做各种各样的检查。因此,高新立提醒,当患者对躯体症状的描述与检查结果

不吻合时,应考虑躯体化障碍,建议患者尽快到精神专科医院进行治疗。

(作者供职于郑州市第八人民医院)



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



寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家: 郑州大学第一附属医院 孟庆楠



网友:

男性脱发除了毛发移植外,还有其他的
治疗方式吗?

孟庆楠:

药物治疗首选非那雄胺,它的商品名叫保法止,规格为每片1毫克,每天口服1片,连续服用3个月以上,才能观察到头发的生长情况以及防止继续脱发。停药后,症状在12个月内可能会出现反复。

治疗脱发还有一种外用米诺地尔,男女均可使用。米诺地尔有喷雾的喷剂和涂抹用的搽剂两种。局部外用用药的平均起效时间为12周,推荐用药疗程为半年到1年。米诺地尔外用制剂有浓度为5%和浓度为2%两种规格。无论男女,浓度为5%的米诺地尔比浓度为2%的米诺地尔更有效。但是,仍推荐浓度为5%的米诺地尔用于男性患者,浓度为2%的米诺地尔用于女性患者。



孟庆楠

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号: yiyaweishengbao QQ: 5615865

河南省人民医院 胃肠外科主治医师刘耀刚: 胃癌检查方式及治疗手段



扫码看视频

专家名片:

刘耀刚,河南省直第三人民医院胃肠外科主治医师,硕士研究生;在核心期刊发表学术论文2篇,在国家级期刊发表学术论文7篇,获专利2项。

擅长领域:

刘耀刚擅长胃肠道良性、恶性疾病的腹腔镜及内镜治疗技术。他在河南省较早开展了腹腔镜胃癌根治术、腹腔镜结直肠癌根治术,结直肠癌腹腔镜根治术后经自然腔道取标本手术,内镜下胃肠道黏膜剥离术,黏膜下肿瘤切除术,经腹腔镜胃壁全层切开及胃结肠吻合术,经腹腔镜下胃造瘘术,经腹腔镜食管静脉曲张套扎加胃底静脉曲张硬化术,经腹腔镜食管支架、十二指肠支架、肠梗阻导管置入术,经腹腔镜食管狭窄放射状切开术,球囊扩张术,经腹腔镜结肠支架置入术,超声内镜穿刺活检和射频消融术等。

征稿

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》《门诊误治》《经验分享》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371) 85966391
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部