

难受是真的,检查却正常

徐矿总医院专家:“能扛事”的人易得这种病

本报记者 晏飞

“喘不上气,胸口像压了一块大石头,全身冒汗,感觉自己马上就要不行了。”47岁的张先生半年前第一次经历这种“濒死感”时,家人赶紧拨打了120。急救车一路呼啸,把他送进徐州矿务集团总医院急诊科。心电图、心脏彩超、胸部CT、颅脑MRI……一圈检查做下来,结果却让全家人蒙了:没有心肌梗死,没有肺炎,没有脑梗,器官功能都正常。医生安慰说可能是太劳累,让回去好好休息。

可张先生根本没能“好好休息”。这种胸闷、心慌、呼吸困难的发作像按了快进键,隔天又来一次,甚至一周之内被120送进急诊3次。每次发作都真真切切,每次检查却依然“没有明显问题”。家人甚至一度寻求“神秘力量”帮助,在烟雾缭绕中,张先生被巨大的恐慌吞没,反复问:“我到底得罪了哪路神仙?”当张先生第N次躺在急诊病床上,医生联系了神经内科副主任医师单君君前来会诊。单君君仔细评估后,明确告诉张先生:他患有严重的焦虑,伴有抑郁情绪,这才是所有症状的真正根源。

查不出的病根 藏在被忽略的“心”里

“这种检查单干干净净、身体却实实在在的难受的情况,在医学上叫‘躯体化’。”单君君说,心理的压力、情绪的创伤,当语言无法表达或者当事人根本没有意识到时,身体就会代替其“发声”,用心脏难受、肠胃不适、呼吸不畅、肢体麻木等各种症状来报警。信号千奇百怪,根源只有一个:心理长期超负荷运转,终于支撑不住了。

躯体化患者往往有一个共同点,他们多是生活中一直“能扛事”的那群人。经济下行压力大的时候,男患者比例明显上升,养家的重担、工作的焦虑全都压在他们肩上;而经济上升期,忙碌的女患者则更多,家务、育儿、职场“三座大山”同时扛,身体同样不堪重负。可怕的是,很多人根本意识不到或不承认自己心理出了问题,做了各种检查,依然找不到答案。

单君君说,患者的痛苦是真实存在的,绝非“装病”或“矫情”。

治疗“三步走” 让紧绷的神经和身体一起松绑

针对张先生的情况,单君君在他住院后立刻安排了系统的“三步走”治疗策略。

第一步是药物治疗。先用抗焦虑药物把情绪症状压下来,让张先生能够喘口气、睡个安稳觉。就像要去救一个溺水的人,得先把他拉上岸,而不是在水里就开始讲游泳技巧。

第二步是物理治疗配合。采用经颅磁刺激和生物反馈等非药物手段,改善张先生的情绪和睡眠。这种方法不仅能加速症状缓解,还能够在保证疗效的前提下,尽量减少药物的用量,让身体负担更轻。

第三步也是最关键的一步,是心理治疗。等到药物起效,张先生情绪稳定后,单君君便开始认知行为的干预。经过规范化治疗,张先生两个月左右便恢复了正常生活。

第一次发病不能“见好就收” 巩固治疗是防复发的关键

结合大量临床案例,单君君特别强调,首

次出现躯体化障碍,最忌讳的就是“见好就收”。很多患者症状一减轻,就急着停药、不去复诊,认为暂时没感觉就是痊愈了。但心理治疗的核心,是要帮助患者揪出那个在无形中反复伤害自己的错误应对模式,把僵化的认知行为习惯拆解掉,再一步步重建起来。这个过程急不得,就像骨折后拆除石膏,骨头虽然长好了,但肌肉力量、行走姿势都需要时间恢复,否则一遇外力,很容易再次断裂。

单君君提醒,巩固治疗通常需要八到九个月甚至更长。她说:“治好症状不难,难的是不复发。只有当思维模式真正转变了,再次遭遇类似的人生重压时,他们才不会掉进同一个坑里,身体也不会再毫无防备地替情绪‘报警’。”

本期专家 单君君

徐矿总医院神经内科副主任医师、心理治疗师,徐州市医学会心身与行为专业委员会副主任委员、徐州市精神病学专业委员会副主任委员、徐州市脑卒中专委会心理与认知障碍学组副组长、江苏省医学会神经心理专业委员会委员、中国心理卫生学会华北煤炭分会学组理事。擅长脑血管病、心身疾病、焦虑抑郁、睡眠障碍的诊疗及心理治疗。



秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

多发性子宫肌瘤,医生建议切子宫,该如何保宫治疗?

患者张女士咨询:我查出多发性子宫肌瘤快10年了,最大的已经7厘米,还密密麻麻长了很多二三厘米的小肌瘤。最近肌瘤长得更快,当地医院建议我切子宫。虽然没有生育需求,但我实在不愿失去它。有没有好的治疗方案?

全程导医网邀请徐州矿务集团总医院介入科主任、主任医师孙晓飞解答:像这样多发性、大小不一的肌瘤,完全可以通过“子宫动脉栓塞术”保住子宫,这是一种超微创的手术。肌瘤的生长靠子宫动脉提供营养,只需在股动脉(如患者出于隐私考虑,也可以从手腕的桡动脉入路)穿刺一

个直径约1毫米的针眼,在局部麻醉下将纤细的导管精准送到肌瘤的供血动脉,注入栓塞剂,就可以像“断粮”一样阻断肌瘤的营养供给。肌瘤一旦缺血缺氧,就会逐渐萎缩、吸收,而正常子宫组织有其他的侧支血供,几乎不受影响。这种手术有几个突出优势:超微创,不开刀、不留下难看的疤痕,出血极少,避免了开腹手术的风险;保子宫,治疗全程精准锁定病灶,不伤害正常子宫组织,能完好保留子宫和月经功能,生育能力也得以保存;全覆盖,不管肌瘤大小、多少、长在什么位置,都能一次性同步处理,不易残留、不易复发。不久前,从苏

州专程赶来的陈女士也因多发性子宫肌瘤长达十年,不愿切除子宫。为她做了栓塞治疗,术中只感觉轻微腹胀,术后自己步行回病房,休息半天就自如下床活动了。所以,可以放心地把介入治疗作为重要的治疗方案来考虑。

本报记者 晏飞 整理

盛夏养生正当时

市妇幼保健院推出女性、儿童专属三伏贴

本报讯(记者 晏飞)盛夏来临,“冬病夏治”的黄金时间如期而至。依托传统中医药养生理念,徐州市妇幼保健院中医科发挥中医药特色诊疗优势,有针对性地推出女性、儿童专属三伏贴服务,助力市民趁三伏阳气鼎盛时节调理体质、祛除寒疾。

三伏贴适配人群广泛,针对畏寒怕冷、神疲乏力、舌淡苍白的阳虚体质人群,可有效提振阳气、改善虚寒状态;对于慢性支气管炎、哮喘、反复感冒、慢性咽炎等呼吸道疾病患者,坚持贴敷能显著降低秋冬季节病症复发概率;同时也适用于脾胃虚寒引发的腹

痛、腹泻及阳虚型亚健康人群调理。

需要注意的是,三伏贴并非人人适用。2岁以下婴幼儿、孕妇、过敏体质者、皮肤破损者,以及处于发热、咳嗽等急性感染期患者和糖尿病患者,均不适合进行贴敷治疗。

今年三伏贴贴敷时段分为四期:初伏为7月15日至7月24日,中伏为7月25日至8月13日,末伏为8月14日至8月23日,伏后加强期为8月24日至8月31日。市民可前往徐州市妇幼保健院中医妇科、中医儿科或输液室领取免费义诊号,到人工窗口挂号,经医生开单并缴费后,即可在输液室完成贴敷。

加入「徐报·乐年团」参与各项活动
①扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信
②咨询电话:0516-85698208
③投稿邮箱:2083507344@qq.com



全程导医网 & 健康徐州网

徐州健康/就医指南

《徐州健康/就医指南》栏目
由本报与全程导医网、健康徐州网
联合创办



若您有健康、就医、保健等问题咨询,可通过两种方式参与,我们将组织采访相关专家解答、回复。

参与方式:1.关注微信公众号“全程导医”(xzqcdy),在微信里留言,也可语音提问。2.登录www.qcdy.com或www.xz12320.com查询。