

梅雨季节防“情绪霉变” 闷热天气 你的心情还好吗?

南京目前正处于梅雨季节,又闷又湿的天气也催生出一批情绪病患者,记者从南京脑科医院获悉,最近一周前来该院医学心理科寻求帮助的人比平时多四成。该院医学心理科陈建国副主任医师对记者说,很多心理患者倾诉自己没有莫名的烦躁、情绪低落、无聊等感觉,有的头痛、胸闷、呼吸不畅,要经常进行深呼吸才会觉得稍微舒服点。部分人什么事情都不想干,心也静不下来,最奇怪的是怎么想也找不出个烦躁的理由来,殊不知不良天气有时也会诱发出情绪问题。

典型病例: 雨哗哗下心情一直不佳

王桦(化名),女性,30岁,某公司业务主管。近半个月来经常感到心慌、胸闷,有时喘不过气来。先后在大医院心脏科及神经内科等门诊,多种检查均无异常发现。更加让她不能接受的是,最近注意力难以集中,工作效率明显下降。在一次工作例会上还因为一小事而突然大发脾气,事后又痛哭,让很多人不知所措。加上连续几天阴雨潮湿,王桦

感到全身没有力气,容易出汗,一会儿怕热,一会儿怕冷,难以入睡,而且连续做梦。满脑子都往坏处想,想辞职不干了,甚至冒出不想活的念头。

陈建国副主任医师分析:王女士几年来一直满负荷地工作,与家人或朋友交流也很少。近半年来有时感到有些易疲劳,身体的一些部位经常出现不舒服,但也没有把它当回事。王女士的症状发生在这个季节,似乎梅雨天气直接导致了她的情绪问题。但从整个情况来看,是她长期压力的一个结果,只是不良的天气促发了症状,或者说使症状更为明显了。

更深层次的原因与她的早年家庭环境和成长经历有关,形成了她识别和表达情绪的方式,是漠视和压抑;无论大事小事都非常认真严谨,不断地追求以获得别人的认同,而忽视自己内在的真正需要。梅雨天气导致了她的症状加重,严重地影响了其工作效率和生活,这使她更加焦虑、恐惧。担心自己是否患了严重疾病,担心自己没有能力应对工作和生活。对未来的信心产生动摇,甚至冒出消极的念头。



资料图片

像王女士这样的情况最近比较常见,出现情绪上的烦闷、焦虑和抑郁,躯体上的诸多不适等现象。虽然主要原因还是长期的压力所致,但天气也是一个诱因。

敏感性人格易受天气影响

环境对人的情绪的确会产生一定的影响。陈建国副主任医师认为,梅雨季节,天气闷热,气压往往比较低,湿度大,光照少,会对人的生理和心理产生一系列的影响,并导

致烦躁不安、易怒等情绪,加上户外活动减少、人际交往受限,更容易陷入沮丧状态。

一般心理素质好的人,天气对他的影响不明显,甚至可以说没有。但对那些本身就具有敏感多疑、焦虑抑郁特质的人以及那些长期生活在过度的压力状态下,处于身心亚健康状态的人群来说,这个季节是一个危险时期。每年的梅雨季节虽不长,但在这个特殊的时节,上班族、老人、孩子更要注意按时休息,生活要有规律,保证充足的睡眠。同时,要保持居室的通风干燥,衣服要常换常洗,还要注意饮食卫生。

如果出现“心理霉变”的症状,也不要太害怕。专家建议首先要了解它,它给人体带来的影响是功能性的而且是暂时的,如果生活和工作中注意劳逸结合,和朋友及家人多一些交流,做一些自己喜欢的事,多一些锻炼等,可以摆脱对你身心造成损害。如果症状明显影响到你的正常生活和工作,就像王女士目前这种状况,需要进行专业的帮助。

通讯员 徐晓蓉
快报记者 金宁

“海峡两岸优质男科技术体验行”系列报道五

现场体验、网络互动为你共解“男题”

“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”6月初一经推出就引起强烈反响,不少读者对活动带来的优质治疗技术兴趣浓厚,他们希望了解更多与其相关的信息,并借助其摆脱疾病的困扰。为此,“海峡两岸优质男科技术体验行”6月中旬应运而生,只要希望体验60年来两岸的优质男科成果,都可报名参加。《健康周刊》

会在每周一公布本周将要体验的技术项目和报名方式,而通常到了周五短信平台还能收到不少读者的报名信息。由于报名者众多,所以尚有不少读者的需求暂未得到满足。为此,我们特意在都市圈网开通视频互动,邀请男科专家在线答疑。每期视频都会有不少网友参与提问,而视频结束后更是有不少人致电《健康周刊》询问嘉宾的门诊时间及下期视频的主题和时间。

活动一线播报

“不少体验者都存在治疗不规范的问题”

体验行已经开展近一个月了,在回顾这一阶段的活动时,南京建国男科医院的专家们发现不少体验者都存在治疗不规范的问题。该院副院长杨保民提醒说:“这个不规范包含很多方面,而且很多都是老生常谈的问题。但就是这些问题没有得到重视才让疾病久治不愈或反复发作。”那被体验者们所忽视的重要问题有哪些呢?记者做了简单整理,希望对其他读者能有所帮助。

问题一: 根据病症盲目对号入座

在做前列腺疾病的体验项目时,有三位体验者检查没有过关,不能参与体验。原因不是他们病得很重,相反他们并没有前列腺上的疾病。后来经过沟通,医生发现,他们对前列腺炎都有一定的了解,所以当出现类似症状后就对号入座,判断自己得病了。“其实,这种情况在性功能障碍患者中相对更多见,比如有些男性仅因性生活持续时间短不能满足女方需求或因过于疲惫、紧张焦虑偶尔出现早泄就认定自己患病了。”杨保民认为,对不适症状保持警惕是值得提倡的,但不能盲目对号入座,发现异常后最好及时就医,“让医生来诊断你是否真的患病。像早泄、勃起功能障碍,如果无视‘心鬼’的捣乱,背上思想包袱就很容易让假病成真疾。”

问题二: 症状缓解就擅自停药,无意识夫妻同检同治

“不少前列腺炎、泌尿感染患者过来体验时都会问医生为什么自己的病这么容易复发。事实上,有些患者并不是复发,而是从来就没治好。他们把暂时的症状缓解当作疾病的痊愈。而且症状缓解后,他们基本不会遵医嘱定期

复查。”杨保民提醒说,除用药不规范,频繁更换医生外,还有不少患者没有意识到有些病需要夫妻同检同治,像泌尿系感染可通过性生活进行交叉感染,“只治自己的病,不管另一半,疾病就很容易反复发作或久治不愈。”

读者互动 男性健康互动听你的

除现场体验外,我们推出的视频在线互动也一直人气不减,读者和网友的参与度极高。为让更多读者和网友从互动受益,即日起大家可通过快报热线96060或在我们的微信平台留下你的互动建议:喜欢什么形式的男性健康互动活动,对哪些男性健康话题感兴趣,什么时间段上网比较方便。届时,我们将根据大部分读者网友的需求调整互动主题及形式。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

周四下午有男性健康视频

周四(7月16日)下午2:00~2:40都市圈网将有《盛夏防治泌尿感染正当时》的视频互动讲座。届时,南京建国男科医院副院长杨保民将在线解答各种男性健康疑问。读者可登录www.dsqq.cn观看、提问。
快报记者 李鑫芳

全面推广“前列腺腔内场效全新技术” 专治各种前列腺顽疾

位于和燕路256号、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家五部委的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大

型综合医院推广使用结果表明,该技术确实适用于各种慢性前列腺炎和前列腺增生。

腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚能这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境,达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除慢性致病菌。通过特殊电场导向技术将光电转化或

生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细胞快速替换病灶细胞,使前列腺腺体部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸胀、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症状,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线025-85551626咨询,也可登录www.wjny.com在线咨询。

青春痘治疗

栏目支持:江苏施尔美整形医院 医学皮肤中心
读者信箱:sem@jsssem.com

衣物透气避免背部长痘

泰州读者: 后背的痘痘很多,还发炎,该怎么治疗呢?
施尔美医院医学皮肤中心赵雪倩主任: 胸前与背后的皮脂腺分布数量仅次于脸部,因此有很多人的痘痘长在后背,它的治疗与脸部青春痘一样,可以采用内服中药、食物调理,以达到温和祛痘的目的,虽然治疗周期较长,但比较彻底。对于痘痘的发炎状况,建议您使用LED蓝光消炎,以促进治愈的速度。与此同时,请注意衣物的透气性及避免出汗过多,预防身上的青春痘恶化。

海带可预防青春痘

扬州读者: 在饮食上有没有什么好方法可以预防痘痘的发生呢?
施尔美医院医学皮肤中心赵雪倩主任: 建议大家多吃海带。据医学科研人员发现,吃海带较多的青少年人群中,患有痤疮的人很少,究其原因,与海带中含有较高的的锌元素有关。锌是人体必不可少的微量元素,它不仅能增强机体的免疫功能,而且还可参与皮肤的正常代谢,使上皮细胞正常分化,减轻毛囊皮脂腺导管口的角化,有利于皮脂腺分泌物排出。青少年经常适量地食用海带,可以预防痤疮的发生。

微晶磨削后勿日晒

昆山读者: 我是销售人员,做完微晶磨削祛痘后是否可以正常日晒?
施尔美医院医学皮肤中心赵雪倩主任: 最好不要日晒。做完以后的两至三天,尽量避免在过猛的阳光暴晒,同时避免使用

咨询:025-84488400
热线:800 828 9950

大刺激的果酸用品及防晒乳霜,最好不要碰水。微晶磨削是利用上皮组织再生原理,高速喷出微晶粒子磨擦表皮深层,刺激胶原蛋白及纤维组织的快速更新,将皮肤细胞瞬间蒸发或破坏,这些疤痕、老化的皮肤移除后,治疗部位将重新长出新生的皮肤,在长出新皮肤之前如果碰水或日晒容易留下疤痕。

中医治疗无副作用

南京读者: 中药治疗会有副作用吗?
施尔美医院医学皮肤中心杨敏主任: 中药治疗青春痘的原则是滋阴泻火、清肺解毒、凉血活血、调理冲任。中医认为,导致青春痘的原因,可分四大类,即肺热、湿热、热毒和血淤。而暗疮生长在哪个身体部位和所生长的形式,往往能帮助医生进行辨证,找出病因,对症下药。所使用的药物通常都非常温和,几乎没有副作用。只要完全遵从医生指示,都是十分安全的。

N.S.植物经典活肤美白 可控油

马鞍山读者: 鼻子周围油很多,有没有比较好的控油方法?
施尔美医院医学皮肤中心杨敏主任: 面部(特别是面部三角区)是痘痘的高发区,这个部位的油脂分泌最旺盛,易造成毛囊及皮脂腺的阻塞、发炎,形成痤疮。N.S.植物经典活肤美白以植物提取的果酸为原料,采用剥脱方式将受阻毛囊进行清理,减少油脂分泌,达到控油效果。除此之外,N.S.植物经典活肤美白还有祛除痘印、美白肌肤的作用。

导医短信

小小鸡眼咋就那么疼?

最近一段时间,快报短信栏目得到了广大读者的积极支持,栏目每天都会收到近百条咨询短信,由于版面所限,本期健康专版挑选了一些具有代表性的问题,并一一请专家进行解答,有相关需求的读者也可以选择对应的医生,去看他们的专家门诊做进一步治疗。



如何确诊强直性脊柱炎

138xxxx3581问: 脊柱经常有游走性疼痛,而且脊柱两侧的韧带时有疼痛不适,深夜加剧,活动后缓解。查B27阳性,腰椎CT正常。服药后缓解(盐酸氨基葡萄糖),请问这可能是是什么原因?
东南大学附属中大医院骨科主任王宸答: B27阳性很可能是患有强直性脊柱炎,该病的主要症状为疼痛、脊柱或韧带均免费发送,电信为0.5元/条。

在医生的指导下进行,如果处于不活动阶段就要注意保暖不受凉并适当运动。专家门诊时间:周一全天。

鸡眼可以采取冷冻疗法

138xxxx9212问: 我老公左右脚的外侧都长了鸡眼,面积比一块钱硬币大些而且已经有很多年了,走起路来很疼,请问有什么好的治疗方法?
南京市第一医院皮肤科主任医师许惠娟答: 长鸡眼的人一定要穿宽松的软底鞋,尽量减少脚与鞋之间的摩擦,因为摩擦压迫脚两侧的神经会产生疼痛感。目前皮肤科治疗鸡眼的主要方法冷冻,它是在-196℃下超低温冻伤皮肤,从而将硬的皮肤纤维打断,一般要求患者每周做一次。涂抹抗角化药膏则是将角质层剥脱,使硬皮掉下,缺点是容易复发。专家门诊时间:周一、三、四上午。

小毛病,发条短信

江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

咳嗽、大笑时就会尿裤子

日常生活中有很多中老年人在咳嗽、大笑、打喷嚏或运动时就会不自主地尿裤子。有些人经常憋不住尿,常来不及上厕所就尿在了裤子上。医学上把这种病称为尿失禁。尿失禁由于高发率、高危害性、低就医率在上个世纪末就被列为世界第五大疾病。尿失禁患者抑郁症的发病率是普通人的10倍;膀胱结石和肾积水合并感染造成尿毒症的发病几率提高300%;尿

失禁还可以诱发心脑血管疾病等。80%的患者对性生活产生恐惧,影响夫妻关系,甚至导致离婚。
国内最新治疗尿失禁的药物——蚁陈固涩口服液所含有的9肽加压素和2-LZ排尿管兴奋剂能从根本上彻底解决尿失禁的问题。经广东、广西、上海近10家三甲医院临床验证,蚁陈固涩口服液有效率达92.8%,安全无副作用。
专家热线:86643885