

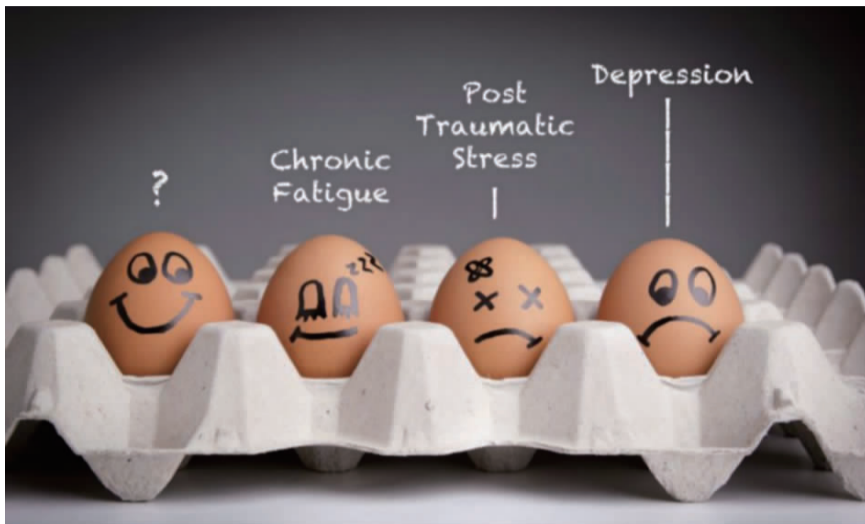
健康头条 “心情温度计”测测心理体温

核心提示

近日,中华医学学会健康管理分会牵头发布《2017中国城镇居民心理健康白皮书》。《白皮书》指出,慢病人群心理问题伴发率极高,心理健康的仅有5.1%。且躯体健康状况越差,心理疾病发生率越高。今天我们就来聊聊心身症状评定问题,可以作为“心情温度计”,用于大众的心理评估。

中华医学学会心身分会候任主任委员、东南大学附属中大医院心理(精神)科主任袁勇贵指出,心理疾病需要及时干预,且强调要“早发现”。在头晕、恶心呕吐、腹泻、便秘、乏力、连续失眠3天以上、感到生活没有意义、想死、无故发火达2周、无故消瘦、全身疼痛等情况中,如果同时存在超过3个以上不同来源、不明原因的症状,要及早就医,挂心理科(没有心理科就挂神经内科)。

中华医学学会心身分会即将面向公众推出一个心身症状评定量表,可作为“心情温度计”,用于大众的心理评估。这是袁勇贵带领的团队做大量研究得出的结论,他向媒体透露了这套评定量表的基本条目。



选择最适合您的答案。回答:没有(计0分),小部分时间有(计1分),相当多时间有(计2分),绝大部分或全部时间有(计3分)。

注意:共25题,若总分大于8分,就要提高警惕,如果自己调试2周仍不改善,要及时接受临床医生更专业的筛查以及进一步的干预。

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1.头昏、头胀或头晕 | 16.常常回避使你紧张的场景 |
| 2.两眼憋胀、干涩、视物模糊 | 17.尿频、尿急、夜尿增多、排尿困难 |
| 3.部位不定的烧灼感、紧束感 | 18.会阴部不适感 |
| 4.四肢颤抖、发麻 | 19.遗精早泄(限男性)/月经不规律或痛经(限女性) |
| 5.情绪低落、消沉或绝望 | 20.常有伤害自己的想法 |
| 6.心前区不适、心慌(心率加快)、心悸(心跳加强) | 21.手脚心发热、全身阵热阵汗或怕冷、四肢发凉、感觉有凉气进入身体 |
| 7.胸闷、气急、呼吸困难 | 22.疼痛,如全身或局部疼痛、游走性疼痛等 |
| 8.喉部不适感 | 23.感到全身乏力 |
| 9.耳鸣或脑鸣 | 24.感到不得不去重复做某些事或想某些问题 |
| 10.比平常更容易发脾气、冲动 | 25.入睡困难、易醒、早醒 |
| 11.感到紧张、担心、害怕或濒死感 | |
| 12.口干、舌苔厚腻 | |
| 13.暖气、反酸或烧心 | |
| 14.打嗝、恶心、呕吐 | |
| 15.肠鸣、腹胀、腹泻、便秘 | |
- 据《快乐老人报》

健康提醒

药物牙膏换着用

市场上约80%的牙膏都加入了一定的药物,通过抑制有害细菌的方式预防龋齿和牙周病等疾病。药物牙膏中,最常见的为含氟牙膏和不含氟牙膏,这两种牙膏都应定期更换品牌。

在水氟含量较低的地区(如广州、佛山等地),或对于龋齿发生较多的人,含氟牙膏应长期使用。定期选用两三种不同品牌的含氟牙膏交替使用,比长期用同一品牌的预防效果好很多。不含氟牙膏更要注意交替使用,才能发挥全面的口腔保健效能。如牙龈经常出血,可用有止血功效的牙膏;有牙齿敏感症状、怕酸怕冷的可选用防酸牙膏。以上症状均消失后,再重新换另一类牙膏。

(中国牙周病学会常务委员 毕良佳)

三步走 发现早期血管硬化

坚持三步走可帮助发现早期血管硬化。

第一步:了解易发人群

老年人是动脉粥样硬化的高发人群,男性发病较女性多。高血压、高血脂、糖尿病、吸烟(包括被动和主动吸烟)、肥胖、精神紧张以及缺乏运动等都是危险因素。

第二步:警惕早期信号

比如部分老年人的眼角膜周围会出现一圈灰白色的环,医学上称之为角膜老年环,这是血液中过多的胆固醇等沉积在角膜边的结果。很多老人出现过心悸气短的症状,经常是一过式的。这是心脏供血不足的反应,多数是由于冠状动脉硬化和血栓引起的。

第三步:及时做检查

动脉彩色超声(可检测颈动脉内膜的厚度、发现颈动脉和周围动脉是否存在斑块)、动脉造影(可检测血管壁上的粥样硬化病变,并判断管腔狭窄程度),对检出早期血管硬化有帮助。

据《华西都市报》

泥土泡水喝 防水土不服无依据

家住山东德州的两位老人,上月中旬带着4岁的小孙女来武汉女婿家小住。为防小孙女“水土不服”,两位老人竟特意从山东老家携带一包泥土,天天用它泡水给小孙女喝。

武汉理工大学化学化工与生命科学学院副教授徐文熠指出,从现代药理学角度来看,用家乡土泡水喝来防病治病是无效的,也没有科学依据,现在人类用来治疗水土不服的方法与药物很多,可让医生对症下药,完全没必要用那些过时、无效甚至有害的方法来治病。

中医专家建议,出现水土不服,还是提倡慢慢适应新的环境,注意保暖不能着凉,应尽量保持原有的生活习惯,少食辛辣,保证足够睡眠,最重要的是保持愉悦的心情。如果孩子出现水土不服症状,最好不要自己随意买药服用,及时就医。

据《武汉晚报》

健康关注

自制药酒须避开毒性药

上周,重庆市璧山区发生一起生日宴上居民饮用自配药酒中毒事件,15人送医,其中5人死亡。据了解,当日居民所饮用的药酒是有人使用了毒性中药材雪上一枝蒿(其块根含剧毒物质乌头碱等),自行配置,未经专业的指导和炮制,最终酿出悲剧,让人唏嘘不已。

治疗功效药酒不要自制

治疗类药酒的制备工艺严格,民间制备药酒多数依据炮制者经验,随意性大,疗效、安全性无法保证。以治疗为目的使用药酒时应选择注明“国药准字号”的正规药酒。

使用药酒治病须谨慎

在药酒中毒的事件中,以乌头碱类药物的中毒发生率最高。民间常用乌头碱类草药泡酒来治风湿性关节炎、跌打损伤等疾病。常见的乌头类药物有川乌、草乌、附子、雪上一枝蒿、落地金钱和搜山虎等。乌头碱中毒剂量为0.2毫克,服3-5毫克导致严重室性心律失常而致死。

除了乌头碱,八角莲、红茴香等植物药材也可能导致中毒,毒蛇、毒蝎等动物药材也最好不要自己炮制,特别要避免用活蛇直接泡酒。

总之,使用含有毒性药材的药酒应选择正规药品,无论服用或外用都应遵守使用剂量。

来历不明的药酒不宜喝

自制保健类药酒可强身保健,相对安全,但也要注意:①配方应咨询医生,据体质调配。②即便保健药酒也不能豪饮,滋补类药酒饮用过量会出现胸闷腹胀、心烦燥热等不良反应。一般推荐每次15-30毫升,每日可分2-3次服用。③不喝来历不明的药酒。

(原成都军区疾病预防控制中心 主治医师、博士 田靖)

5分钟活力操对抗帕金森

帕金森活力健康操是由中华医学学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组最近发布的。医学专家们鼓励早期帕金森病患者通过积极运动对抗疾病,同时倡导中老年人参加锻炼,提高生活质量。具体做法如下:

第一节,双臂伸展

原地踏步,双臂向上、向两侧伸展,然后单臂前伸,反向握拳,动手手指,做8-10次。

第二节,扩胸运动

单臂分别前伸,反向握拳后,顺势向两侧打开,完成扩胸动作。

第三节,肩部绕转

单臂分别前伸,反向握拳后,从胸前交叉上抬,绕转肩膀。

第四节,对侧伸展

原地踏步走,手臂分别向两侧打开。

第五节,踏步伸展

伸展之前保持踏步,双手先向两侧打开,然后举过头顶。

需要提醒的是,第二到五节分别重复6-8次。做整套活力健康操只需要5分钟,建议患者穿着运动服和带有支撑保护功能的运动鞋,根据自身情况循序渐进地练习。

据《新闻晨报》

