



你知道吗 坏情绪也能按下过敏“启动键”

◎陈 曦



健康科普

进入夏季后,很多对花粉过敏的人感觉日子好过多了,鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪的症状明显减轻,甚至消失了。

但有些人的过敏症状却没有好转,还是反复发作,因为他们的过敏与季节无关,而是由紧张、压力等不良情绪所导致的。这些不良情绪会让人出现红疹、瘙痒等皮肤过敏症状,这种现象也被称为“情绪性过敏”。

那么,为什么有人会出现情绪性过敏?有了症状后又该怎么办呢?



陈清刚表示,情绪性过敏或和过敏体质患者性格存在某种关系,过于敏感、内向的人;或者是对于身体过分关注,身体上有点风吹草动就特别紧张的人;性格消极,负面情绪多的人,就特别容易出现情绪性过敏。

“除此之外,患者过往的生活经历也可能诱发情绪性过敏。”陈清刚举例道,比如患者家人曾出现过情绪性过敏,这在患者心里留下了很深的烙印,一旦患者自己也出现相同情况,就会放大这种担心,从而增大压力。另一方面,很多从小被忽视的人,为寻求自我保护和更多关注,只要出现一点过敏症状,就会无限放大这种过敏反应。

“当过敏症状发生后,患者第一时间还是要去医院变态反应科或者皮肤科就诊,通过各项检查以确定过敏原。如果在远离过敏原、进行抗过敏治疗后,过敏症状依然反复发作,或是过敏治疗超过一周没有任何改善,此时就要考虑可能是情绪性过敏在作祟。”陈清刚提醒道。

“心病”还需“心药”医

仅靠服用抗过敏药物,往往难以治愈情绪性过敏,“心病”还需“心药”医。

“如果某一段时间总是出现各种皮肤不适,可能就是提示你情绪出问题了,需要及时调整。通过改善睡眠、调节心理状态等措施,大多数情绪性过敏症状可以得到改善。”陈清刚介绍,而要想克服情绪性过敏,平时生活中就要注意锻炼自己的心理承受能力,培养感知、控制自身不良情绪的能力,特别是曾经发生过情绪性过敏的患者尤其要如此。

陈清刚建议,患者可以定期反思,尽可能远离会给自己带来不良影响的事情。当出现问题时,不要逃避、更不能极端;同时,要积极想办法解决,并反思以防再出现同样的问题。

情绪性过敏患者平时也要加强身体锻炼,提高免疫力,远离过敏原。同时,还应尽量让自己处在轻松、愉悦的生活环境中。

在治疗情绪性过敏时,患者不要过于紧张、焦虑,越是担心,治疗效果可能越不好,要多一点耐心。“如果带着焦虑等不良情绪进行治疗,不但效果不好,还会加重病情。如果心情舒畅了,治疗的效果会非常明显,甚至会很快痊愈。”陈清刚说。

在心理治疗方面,心理医生会通过劝慰、开导或采取暗示和催眠疗法等。“必要的时候,我们会给患者服用一些治疗情绪类疾病的药物,过敏症状很快就能消失。”陈清刚说。

情绪性过敏是一种心身疾病,和压力、情绪密切相关。由于情绪的剧烈变化造成内分泌严重失调,使机体代谢发生紊乱。皮肤像心理的“压力探测器”,压力陡然增加或反复的情绪波动,都可能引起荨麻疹、皮炎等过敏症状。

陈清刚 天津市安定医院临床心理科主任医师

延伸阅读

约1/3患者生病与心理因素密切相关

心理学上认为,紧张、焦虑、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等令人不快的情绪是负面情绪,它们会通过影响呼吸、血液、神经等身体系统来影响人们的健康。临床上,将由负面情绪所导致的躯体疾病称为躯体化障碍。

“躯体化障碍是一种心理疾病,以躯体不适感为突出表现,病人因此会到各大综合性医院反复就诊检查,但均难以发现与躯体症状相符的器质性问题,但患者却常常抵触探索自己心理方面的因素。”天津市安定医院临床心理科主任医师陈清刚表示。

国内资料显示,在综合性医院的初诊病人中,近1/3的患者所患的是与心理因素密切相关的躯体疾病。

一般情况下,消化系统被认为是最受情绪影响的器官,比如消化道的应激性溃疡。在强烈情绪刺激下,身体会出现呕吐、胃胀、胃痛及腹泻等症状。但通过胃镜检查,病人并没有器质性的病变;长期的心理压抑、不安和不满等,都会影响人体的免疫系统,使得免疫力低下或者异常亢进,免疫力低下表现为容易感冒、发烧,免疫能力异常亢进则表现为容易过敏、皮疹、哮喘等。

陈清刚建议,如果身体出现问题,建议先到相应的专科去进行各项检查,首先排除器质性病变的可能。若未发现异常却持续出现症状,就建议到精神科医院的心理科进行治疗,由精神科医生进行判断,并采取相应的治疗措施。与此同时,对待这样的患者,家人要给予充分的理解,要肯定患者躯体不适的感觉是真实的,并关注患者的情绪表达。

(科技日报)



新知台

近日发表在《大脑》杂志上的新研究表明,正常人类大脑温度的变化比人们以前认为的要大得多。在口腔温度通常低于37℃的健康人中,平均大脑温度为38.5℃,而大脑深层区域经常超过40℃,特别是白天时女性的的大脑。研究表明,脑部温度的日常循环与生存密切相关。这些发现可提高对脑损伤的认识、预后和治疗。

这项新研究由英国剑桥医学研究理事会(MRC)分子生物学实验室的研究人员领导,他们制作出了第一张健康人类大脑温度的4D图。这张图推翻了之前的几个假设,显示了大脑温度随大脑区域、年龄、性别和一天中时间的变化而变化。重要的是,这些发现还挑战了一个普遍公认的观点:人类的大脑和体温是一样的。

为了研究健康的大脑,研究人员招募了40名年龄在20—40岁的志愿者,在一天的上午、下午和深夜对其进行大脑扫描。他们还还为参与者提供了一个戴在手腕上的活动监测器,这样就可以考虑到每个人的生物钟和生活方式差异。无论是“夜猫子”还是“早起的百灵鸟”,只要知道每一次测量大脑温度的生物学时间,就可以在分析中考虑到每个志愿者的生物钟的差异。

在健康受试者中,大脑平均温度为38.5℃,比舌下测量的温度高出2℃多。研究还发现,大脑温度的变化取决于一天中的时间、大脑区域、性别和月经周期、年龄。

虽然大脑表面通常较冷,但大脑深层结构的温度往往高于40℃;观察到的最高大脑温度为40.9℃。在所有个体中,大脑温度一致显示出,一天中随时间变化的幅度接近1℃,最高的大脑温度在下午,最低的在夜间。

平均而言,女性的大脑温度比男性高0.4℃左右。这种性别差异很可能是由月经周期造成的,因为大多数女性在其周期的排卵后阶段接受扫描,她们的大脑温度比排卵前阶段高约0.4℃。

结果还显示,在参与者的20岁差异范围内,大脑温度随着年龄的增长而上升,最明显的是大脑深层区域,平均上升0.6℃。研究人员提出,大脑的降温能力可能会随着年龄的增长而恶化,需要进一步研究这是否和与年龄相关的大脑疾病的发展有关。

健康人脑部深层温度超40℃

◎张佳欣

打破认知! 大脑温度与体温不同

疫情期间外出就餐 这样更安全

提倡预约就餐



推荐打包、外卖, 优先选择无接触式点餐、结账。

做好防控措施

测温验码

扫码登记

查验72小时核酸阴性证明等

非进餐时科学佩戴口罩

在店内外就餐区、取餐区

要避免人员聚集

与他人保持安全社交距离

合理保持就餐间距

隔位就坐

避开通风不良座位

如无窗户的包间

尽量减少在餐厅的就餐时间。

做好手卫生

在就餐前、入厕后洗手。

用餐过程中, 摘下口罩时一定要注意保持口罩内侧的清洁, 避免污染。

咳嗽打喷嚏时, 用纸巾捂住口鼻, 无纸巾时用手肘代替, 注意纸巾不要乱丢。

尽量分餐食

不混用餐具

夹菜用公筷

合理膳食

合理有度点餐

不食用野生动物

(来源:人民网)



健康关注

让孩子拥有理想身高,是很多家长关心的话题。

身高的增长在骨骺闭合后就停止。了解正常儿童生长规律及导致矮小的常见原因,做到早发现、早诊断、早治疗,对孩子“长个儿”有着非常重要的作用。

那么,如何及时发现儿童矮小呢?

首先,可以通过标准数据法来对照。矮小症是指儿童的身高低于同年龄、同性别、同种族儿童平均身高两个标准差或第三百分位。家长可通过比对我国0至18岁儿童身高标准表,判断孩子身高是否在正常范围。如果孩子属于矮小或者偏矮,需及时去找专业医生进行评估检查,并有针对性地早期干预治疗。

让孩子拥有理想身高

◎王雪梅

其次,要监测孩子的生长速度。不同年龄段孩子的正常身高生长速度不同。一般来说,1岁年平均生长20至25厘米,2岁平均生长10至12厘米,3到4岁每年生长7至8厘米,4岁到青春期以前每年生长5至7厘米,青春期每年生长6至8厘米。如果孩子的生长速度低于上面的标准,属于生长缓慢,也需要及时到专业门诊评估,查找原因并及时干预。

民间一直有“二十三,蹿一蹿”的说法,有些孩子身高不理想,家长还抱着“二十三,蹿一蹿”的观念,等待孩子“晚长”。

孩子进入青春期,意味着进入身高增长加速的时间。女孩“长个儿”多在青春早期,年增长可达8厘米左右;男孩多在青春中期,年增长10厘米左右。到青春后期,孩子经历身高突增后,生长发育减缓,年生长速度低于3.5厘米时,身高进一步增长的空间就很有有限了。整个青春期,女孩平均增长20至25厘米,男孩25至30厘米。如果孩子已有青春期表现,但生长速度低于这些标准,也需要及时查找原因并及时干预。

家长已发现儿童矮小,应该怎么办呢?

第一是早诊断。发现孩子身高异常,应及时去正规医院儿科内分泌门诊诊断。

导致矮小的原因有很多,包括家族性矮小、出生身长不足或体重低、全身性疾病(包括营养不良、心肺疾病、慢

性肝肾及胃肠道疾病等)、内分泌疾病(如生长激素缺乏症、甲状腺功能减退症、糖尿病、肾上腺疾病、性早熟)及遗传代谢性疾病等。

根据孩子的具体情况,由医生进行骨龄测定、内分泌功能检查、全身性疾病筛查、影像学(B超、CT、MRI)检查、遗传学分析等检测,明确导致身材矮小的原因。

明确诊断后,早治疗非常重要。针对性治疗包括治疗原发疾病、指导合理的营养、运动、睡眠等。

对于生长激素缺乏症、特发性矮小等情况,可以用生长激素治疗。一般来说年龄越小,骨生长潜力越大,治疗效果越好,同时,年龄越小体重越轻,所用药物的剂量越小。

在日常生活中,家长应注意以下几个方面,帮助孩子健康成长:

一是保证营养均衡。荤素搭配,不偏食,摄入充足的蛋白质、微量元素、维生素。

二是合理运动。跑步、跳绳、篮球、单杠、引体、游泳等运动有益于儿童生长,可以根据孩子的兴趣爱好和身体条件选择适宜的运动方式。

三是保证充足的睡眠。建议睡眠时长:小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

四是保持良好情绪,减轻压力,避免焦虑紧张。

(人民日报)



健康