

别把焦虑当成“想太多”——这几种情况建议尽早就诊

生活中,很多人把焦虑当成“心事重”“太敏感”,觉得忍一忍、想开点就好了。可实际上,真正需要重视的焦虑,并不只是情绪不好那么简单。它不仅让人长期紧张、担心,还可能带来心慌、胸闷、失眠、头晕、胃肠不适等一系列身体反应。尤其当这种状态持续存在、自己难以控制,或已经影响工作和生活时,就不该再硬扛了。

焦虑,不只是“想得多”

每个人都会焦虑。考试前紧张、工作压力大时烦躁、家人生病后担心,都属于正常反应,通常会随着事情过去而逐渐缓解。适度的焦虑能帮我们提高效率,提升警觉性,有助于我们提前准备、规避风险,焦虑反应并不等于疾病。但病理性焦虑不同。它常常没有明确诱因,或者紧张、担忧的程度明显超过现实情况。患者明知没必要,却还是控制不住地反复去想,时间长了还会出现心慌、出汗、手抖、坐立不安、肌肉紧张、睡不着觉等躯体症状。到了这一步,焦虑就不再只是“想太多”,成为“焦虑状态”,则可能需要专业帮助。

反复担心很多事,而且停不下来

有些人几乎每天都在担心:怕工作出

错,怕家人出事,怕自己得病,怕未来出问题。不是担心一件事,而是什么都放心不下;不是想一会儿就过去,而是反反复复,自我不能控制,停不下来。

如果同时还伴有睡眠差、容易疲劳、注意力不集中、脾气急、浑身发紧等情况,而且靠自己调节效果不好,就要警惕这不是简单的“爱操心”,而是焦虑情绪在发出信号。尤其当担心持续数周甚至更久,已经影响学习、工作效率或家庭相处时,更应及时评估。

突然心慌胸闷,别只盯着心脏

还有一些焦虑,常表现得像“得了急病”。患者会突然出现心跳加快、胸闷、喘不过气、头晕、出汗、手抖,甚至产生濒死感,觉得自己快不行了,于是反复跑急诊、查心脏,做各种检查。

第一次发作时,先排除急症当然很重要。但如果检查没有发现明显器质性问题,类似发作却反复出现,就不能只围着“是不是还没查出来”打转了。这类反复发作的强烈恐惧,可能与焦虑有关,应尽早到专科门诊评估。医生会根据症状特点、发作频率、持续时间以及相关检查结果,帮助患者判断是否需要进一步治疗。

身体总不舒服,也可能和焦虑有关

焦虑并不一定都表现为“心里难受”,很多时候更像身体出了问题。有人长期胸闷、气短,有人反复头晕、胃胀、肚子不舒服,还有人总觉得喉咙堵、浑身发紧。检查做了不少,却一直查不出明确毛病。

这时不要轻易认为是“矫情”或“装病”。因为焦虑本来就可能通过各种身体不适表现出来。若反复就诊、症状迁延不愈,又伴有失眠、紧张、烦躁、担心等表现,就应考虑到心理或是精神专科门诊进一步看看。及时识别心理因素,并不是否定身体不适,而是为了找到更合适的处理方式。

一旦影响生活,就不能再拖

判断焦虑是否需要就医,一个很实际的标准,就是它有没有影响正常生活。

如果因为焦虑已经睡不好觉、白天没精神;如果一到开会、坐车、去人多的地方就特别害怕;如果开始回避社交、回避工作,甚至不敢独自出门;如果家庭关系也因情绪问题受到影响,这都说明焦虑已经不仅是“不舒服”,而是在损害生活功能。

越拖,越容易形成恶性循环;越焦虑越失眠,越失眠越紧张;越害怕越回避,越回避越没有信心。到了这一步,及时就医

比硬扛更重要。早期干预往往能减少症状加重,也能帮助患者更快恢复原有生活节奏。

出现这些情况,更要尽快求助

如果在焦虑之外,还出现以下情况,更应尽快到医院就诊:连续多日严重失眠;情绪持续低落,对什么都提不起兴趣;烦躁不安明显,很难平静下来;觉得生活没有希望;出现自伤、自杀念头或相关行为。

这些都提示问题可能已经较重,不能再靠自己硬撑。家属也要多观察、多陪伴,避免简单劝说“别想了”“你就是压力太大”。必要时应陪同患者到精神心理科、心理门诊或综合医院相关专科就诊。

专家提醒

焦虑不是矫情,也不是“想开点”就能完全解决的问题。心理门诊和其他专科门诊一样,都是为了帮助患者明确问题、规范干预。若你或家人长期过度担心、反复心慌胸闷、久治不愈的身体不适,或焦虑已经明显影响工作和生活,就应尽早就医。主动求助,不是小题大做,而是对自己健康负责。早识别、早干预、早治疗,才能让焦虑不再反复消耗生活。

(滁州市第二人民医院 庞洁)

守护心灵成长,照亮青春之路

青春期是人生成长的“拔节孕穗期”,是从儿童迈向成年的关键过渡阶段。这一时期的青少年,身心快速发育、自我意识全面觉醒,同时也面临着学业压力、人际矛盾、家庭期待、自我认同等多重挑战。

当下,青少年心理健康问题日益凸显,情绪低落、焦虑烦躁、厌学叛逆、社交恐惧、网络成瘾等表现,并非简单等同于孩子“不懂事、矫情、叛逆”,而是心灵发出的求救信号。读懂青春期心理规律,科学守护心灵健康,是家庭、学校、全社会的共同责任。

青春期心理,这些特点要知晓

- 自我意识强烈觉醒
- 渴望独立、平等与尊重,反感管控与说教,在意他人评价,开始探索自我价值,常陷入“想独立又难脱离、想自信又易自卑”的矛盾中。
- 情绪敏感且不稳定
- 大脑情绪调控功能尚未发育成熟,情绪起伏大、易冲动、易敏感,习惯隐藏心事,不愿主动向家长倾诉,长期情绪积压易引发心理问题。
- 同伴需求远超亲子关系
- 更看重同龄人的认同与陪伴,同伴评价、社交接纳,直接影响自信心与心理状态,社交顺逆会快速引发情绪波动。

正常的情绪波动是成长的必经过程,

若负面情绪持续两周以上、明显影响学习与睡眠饮食,就需要及时干预。

青少年高发心理问题,早识别早干预

- 抑郁情绪与抑郁症(隐蔽性最强、发生率最高)
- 并非“心情不好、玻璃心”,而是需要正视的心理疾病,青少年的典型表现:持续情绪低落、对爱好失去兴趣、失眠或嗜睡、食欲骤变、成绩莫名下滑、浑身乏力、自我否定、孤僻离群;部分孩子以叛逆易怒掩盖痛苦,极易被家长误解。
- 长期拖延可能引发自我伤害、轻生念头,绝不能忽视。
- 焦虑障碍(最普遍的心理困扰)
- 以考试焦虑、社交焦虑最为常见:
- 考前过度紧张、心慌失眠、大脑空白、一到考场就发挥失常;害怕对视、害怕当众发言、害怕被评价、刻意回避社交,严重时无法正常入校;长期莫名紧张、过度担忧未来,精神持续紧绷。
- 厌学心理与学业适应障碍(最易引发家庭冲突)
- 厌学不是“不爱学习”,而是长期学业挫败、压力过载后的心理防御。
- 表现为抗拒上学、逃课旷课、抵触作业、上课走神,一提学习就烦躁愤怒,严重时一入校就恶心胸闷、躯体不适,本质是孩子无力应对压力,而非故意对抗。

- 其他常见困扰
- 亲子关系紧张、同伴孤立排挤、网络成瘾、青春期情感困扰、自我认同危机、容貌焦虑等,多与压力、环境、情绪积压相关,早期干预均可有效缓解。
- 心理问题根源,核心在这四大方面**
- 1.家庭环境(最核心根源)
- 不良教养方式是首要诱因:过度管控否定、过度溺爱包办、长期忽视冷漠、家庭关系不和谐、父母情绪失控,都会让孩子缺乏安全感、自信心,埋下心理隐患。
- 2.学校教育影响
- 重成绩轻心理、教育方式简单粗暴、师生关系失衡、同伴排挤与校园欺凌,会直接造成心理创伤,诱发情绪与行为问题。
- 3.社会与网络环境
- 教育内卷、唯分数论的功利氛围、网络负面信息、攀比风气、虚拟世界过度沉迷,不断加重青少年心理负担。
- 4.个体自身因素
- 青春期心理不成熟、情绪调节与抗挫折能力不足、性格敏感内向、追求完美,更易在外界压力下出现心理困扰。
- 科学守护心灵,四方协同发力**
- 1.青少年自身:做自己心灵的第一责任人
- 接纳自己的情绪与不完美,不强迫自

己永远乐观;负面情绪及时释放,多运动、多倾诉、不内耗;正确看待挫折,一次失败不能定义人生;遇到无法化解的困扰,勇敢求助不是懦弱,是对自己负责。

- 2.家长:做孩子最温暖的避风港
- 摒弃唯成绩论,心理健康远大于分数;平等沟通、耐心倾听,少指责说教、多共情包容;孩子出现异常时,先理解痛苦,不逼迫、不打骂;主动学习心理知识,摒弃偏见,及时寻求专业帮助,不讳疾忌医。
- 3.学校:筑牢心理健康防护线
- 开齐心理健康课程,普及心理防护知识;配齐专业心理教师,提供及时保密的心理咨询;优化教育方式,杜绝体罚与言语羞辱,严防校园欺凌;加强家校联动,协同守护孩子成长。
- 4.社会:营造包容温暖的成长环境
- 缓解教育内卷,摒弃功利化成功标准;普及心理健康知识,消除歧视与偏见;规范网络环境,减少负面信息冲击;完善公益心理服务,为青少年提供专业支持。

青春本该向阳生长,每一颗年轻的心灵,都值得被温柔守护。

最好的成长,不是完美无缺、出类拔萃,而是内心温暖、情绪稳定、眼里有光、无惧挫折。

(滁州市第二人民医院 司敏)

血液透析患者如何做好居家护理

血透患者居家护理一般指在居家期间的自我护理,它直接关系到透析效果、并发症的预防以及患者的生活质量。通过居家护理,患者可以增加对自身疾病的了解,提高自主管理能力。血透患者的居家护理是一项长期而艰巨的任务,需要患者和家属勇敢积极面对透析和生活,遵医嘱规律透析,按时服药、关注通路、注意饮食、适当锻炼,共同努力,才能更好地管理自己的健康,提高生活质量,才能“透”后无忧。

干体重是指患者体内无多余水分滞留也无脱水状态下的体重。定期称体重能及时发现干体重的改变,若体重持续上升可能提示水钠潴留,下降则可能存在营养不良等,通过体重监测可尽早干预。在平时的长期治疗中,应该尽量让血液透析前的血压控制在140/90mmHg以下。透析患者日常要规律测量体重,尽量在相同时间、穿着相似衣物测量,保证数据准确性。严格遵循医生根据体重等情况制定的治疗方案,控制水分和盐分摄入,出现体重异常波动及时与医生沟通。

肾脏作为人体“过滤器”,一旦受损就无法有效排出钾、磷、钠等电解质。常见的高钾食物有香蕉、榴莲、菠菜、坚果、巧克力等。透析患者血磷需控制在

1.13~1.78mmol/L,长期高磷会导致继发性甲旁亢、心血管疾病,增加死亡风险。常见高磷食物有奶酪、香肠、火腿、可乐、花生,动物内脏等,避免加工肉制品,少喝碳酸饮料,少吃速食面。肉类先焯水再烹饪,减少磷含量,避免食用加工食品和预包装食品零食。钠每天摄入量以5g盐为目标值,相当于一啤酒瓶盖。通过控制钠、钾、磷的摄入量,我们可以更好地管理透析患者的生命“刹车系统”,确保他们的健康与安全。

水是人体不可或缺的物质,对于透析患者来说,可能是威胁生命的“隐形敌人”。合理控制水分摄入一般建议透析患者每日总饮水量应等于昨日尿量加上500毫升。另外,对于“隐形水”的摄入需要格外注意,包括汤、粥、水果、牛奶和果汁等,都需计入每日饮水总量。

患者日常应养成自我检查动静脉内瘘是否通畅的习惯,建议每天3次,至少早、晚各1次。每次透析过后,扎带避免过紧,避免动静脉内瘘受压。睡眠时应注意避免将内瘘侧肢体压在身体下,以免瘘口闭塞。在日常淋浴时,还需要注意使用防水胶布,以防止感染。尽量穿袖口宽松的衣服。造瘘的手臂不要戴手表或佩戴过紧的饰物,不要提重物。

患者透析后回家,出现头晕、乏力、出汗等低血压症状,轻微的通常可以适当观察,短时间内可能会自行恢复。如果出现头晕的症状,适当调整体位,比如坐下、躺下,这样有利于血流回流至大脑。透析过程中可能会引起部分电解质的丢失,此时可以适当进食新鲜的水果、蔬菜,适当喝电解质饮料等。透析后回家出现抽搐,可以先平躺,测量血压,家属可以按摩下肢抽搐的地方,缓解抽搐症状;透析回家后全身无力主要是透析所致,多注意休息。

对于透析患者来说,散步是很好的运动方式。它是一种低强度有氧运动,具有改善心血管功能、加快血液循环,调节血压及减少腿部水肿等作用。透析患者应根据自身情况选择一定强度的散步时间以及距离,不要过度劳累。不要运动时间过长导致身体不适。居家自我锻炼可改善心肺功能,促进身体新陈代谢。

透析急救包常含:降钾药物、磷结合剂、降压药物、通便药物、止血带、无菌敷料、血压计、紧急联系人卡片(含主治医生电话)等。降钾药物则必须储备,目前有钠剂、钙剂等药物,均可达到降钾需求,需在医生指导下使用。肾功能受损

无法排泄血磷。血磷高是非常难以解决的问题,所以都会要求患者在餐中使用磷结合剂来降低低食物中的磷吸收量。血液透析患者或多或少都有一定的高血压问题,家中的降压药一定是常备药物之一。血液透析患者便秘问题还是较为常见,一是因为疾病问题,二是饮食控制导致,家中储备一些通便药物也非常有必要。

作为血液透析患者的家属,在照顾患者的过程中扮演着重要的角色。应该注意给患者提供心理支持、监测体重、协助血管通路的维护。血液透析患者可能会感到紧张、恐惧和不安。作为家属,应该给予患者充分的心理支持,向他们解释血液透析的意义及注意事项,帮助他们消除紧张情绪。作为家属应该帮助患者监测体重,并做好详细记录。在季节变换的时候,衣物增减可能会导致体重混淆,应该提醒患者注意这一点,并帮助他们控制饮食。动静脉内瘘是血液透析的必要通道,作为家属,应该帮助患者做好血管通路的维护和自我护理。

俗话说“三分治疗,七分护理”,居家护理在这七分护理中也占有很大的作用,家人亲属的支持与帮助很重要。

(天长市人民医院 吴敏)

从妙龄少女到花甲之年,每一个女性朋友都会经历从年轻到年老的过程,伴随着年老,随之而来的会出现一些相应的妇科问题,比如绝经、阴道干涩、分泌物减少及外阴疼痛,但偶尔也会出现阴道分泌物增多,有异味,且伴随外阴瘙痒。让老年女性很纳闷:“明明我已经绝经了,不应该有白带,怎么内裤会湿湿的呢?”去医院检查一看,哦,原来得了老年性阴道炎,那什么是老年性阴道炎?为什么会得老年性阴道炎呢?下面我们就来对老年性阴道炎作一次简单的介绍。

那么什么是“老年性阴道炎”?它是女性绝经后最常见的妇科问题。绝经后女性卵巢功能随着年龄的增长开始逐渐“退休”,它分泌的雌激素量逐渐减少,导致它的“保护伞”功能逐渐收拢,使阴道壁变薄,弹性下降,原本抵御病菌的酸性环境也变得脆弱。最直观的感受就是内裤上的分泌物明显增多,外阴持续发痒,偶尔会伴随有异味,像腥臭味,让人无比尴尬。有时上厕所时也会觉得火辣疼,甚至出现刚解手完又想排尿的窘境。这些症状就像反复发作的警报,提醒需要及时就医。

为什么会得“老年性阴道炎”呢?老年性阴道炎主要与女性绝经,卵巢手术切除或者受损等因素有关。当女性卵巢功能减退或者丧失时,体内雌激素水平呈持续性或者断崖式下降,这会导致阴道壁黏膜变薄,弹性减弱,同时阴道内环境酸碱失衡,它的防御能力降低,这时候细菌就容易乘虚而入引发阴道炎症。

引发卵巢功能衰退和雌激素水平下降的主要原因有下列几种情况:1.绝经分为自然绝经和人工绝经,自然绝经是女性随着年龄增长到一定的阶段,卵巢功能自然而然消退的过程。人工绝经则是指手术切除卵巢或放射治疗导致的卵巢功能丧失。这两种情况都会直接影响到雌激素水平的分泌。双侧卵巢被手术切除的患者,会直接导致雌激素断崖式下降。类似的还有乳腺癌激素治疗或者接受盆腔放疗及癌症化疗的部分女性同志。2.现在社会上也有比较时髦的词:“卵巢早衰”。很多女性同志难以接受这个词,卵巢功能早衰指女性在40岁前就出现卵巢功能衰退,这种情况相当于提前“透支”了卵巢的储备能力,具体原因与手术损伤卵巢组织、遗传因素及长期药物刺激卵巢组织有一定的关系。3.营养不良。特别是缺乏维生素B和维生素A时,会影响黏膜组织的修复能力。4.部分女性长期服用避孕药类药物可能干扰内分泌平衡,这类药物中的成分可能会影响雌激素的正常反馈。5.还有部分女性同志的卫生习惯不良容易让病菌有机可乘,不及时更换内裤,不注重外阴清洁等情况都可能为老年性阴道炎的发生埋下隐患。

同时老年性阴道炎还有诱发因素,那具体有哪些诱发因素呢?以下生活习惯可能增加患病风险:经常吸烟不仅会影响血液循环,而且会导致阴道供血不足,还可能干扰体内雌激素的产生机制。性生活的频率需要把握适度原则,完全禁欲可能使阴道组织得不到良性刺激,而过度频繁的性生活则容易造成微小损伤,这些损伤可能成为细菌入侵的突破口。没有经历自然分娩经历的女性,阴道壁缺少分娩时的生理性扩张锻炼,可能会影响后期的组织弹性维持。

老年性阴道炎具体有哪些典型症状呢?一般患者主要会出现以下三类典型表现:1.外阴剧烈瘙痒,有的老年女性会感到外阴持续或阵发性的瘙痒,如同蚂蚁在皮肤上爬行的不适感,夜间可能会加重,如果抓挠后容易引起皮肤破溃。白带增多,阴道炎合并感染时,本来少量的白带就会变得像稀米汤样流出,颜色发黄,病情严重时甚至可能呈粉红色,甚至看起来像脓和血混合的样子,并伴有难闻、腥臭的气味。2.阴道有干涩感并伴有灼痛,阴道壁黏膜变得干涩缺乏润滑,日常活动时会有明显的灼烧刺痛感。同时少部分老年性阴道炎的女性朋友可能还伴随下列症状:阴道壁黏膜损伤,阴道内壁发红肿胀,出现像口腔溃疡那样的小伤口,触碰容易出血。3.性生活困难,进行夫妻生活时,阴道缺少润滑,摩擦阻力增大导致疼痛,结束后可能会有少量的出血。4.排尿异常,小便次数增多,且尿量少,突然急需排尿,排尿时尿道刺痛等情况,有的还可能控制不住漏尿。遇到上述情况,建议女性朋友及时地去医院就诊。

那得了老年性阴道炎该怎么治疗呢?老年性阴道炎的治疗以局部雌激素和保湿修复为主,通过药物和护理改善黏膜萎缩症状。以下是具体方案:1.局部雌激素治疗:常用雌三醇软膏或普罗雌烯乳膏,直接涂抹阴道壁,每周2~3次,可有效恢复黏膜厚度和弹性。2.保湿修复护理:使用乳酸菌阴道胶囊或弱酸配方的保湿凝胶,维持阴道微环境平衡,减轻干涩和灼烧感。3.抗感染处理:若合并细菌感染,需短期联用甲硝唑栓剂等抗生素,减少及控制异常分泌物和异味。4.日常防护:避免频繁冲洗阴道,选择棉质内裤,性生活时使用水溶性润滑剂减少摩擦刺激。

大家最关心的问题来了,怎么样可以预防老年性阴道炎的发生呢?1.保持良好的卫生习惯:使用温水或者温和清洁剂清洗外阴,避免强碱性产品破坏阴道酸碱平衡。2.尽量保持适度的清洁:避免使用含化学添加剂的洗液,防止破坏阴道天然保护屏障。3.内衣的穿着选择:穿宽松透气衣物,减少阴道湿润和细菌滋生环境。4.尽量要保持外阴适度湿润:避免刺激性产品和长时间使用卫生护垫,维持阴道适度湿润。5.合理的饮食调理:均衡摄入营养,增强免疫力预防感染。

虽说老年性阴道炎在女性绝经后普遍发生,但如果能够认真地了解它的发病原因、症状,及时地就医、认真预防,就能有效避免它的困扰。

(天长市人民医院 李元芹)

投稿邮箱:czrb9012@163.com