

有些病该看精神科

很多被忽视的精神科症状因未及时识别并就诊,导致延误治疗。到底哪些症状该去精神科,听听专家如何说。

孩子读写障碍得看儿童精神科

开学一个多月了,一些家长发现孩子背课文总是背不下来,阅读起来也是磕磕巴巴,要么漏字,要么就念错字,结构相似的字也常认错(如“狐”念“孤”)。

如果只是一味地埋怨孩子笨、粗心,可就冤枉孩子了。这样的孩子可能存在读写障碍。爱迪生、爱因斯坦和丘吉尔都有过类似经历。

北京回龙观医院儿童心理科主任医师刘华清介绍,“在我们眼中清晰平整的文字,在读写障碍孩子眼中,却是扭曲、打结、变形的模样。这是大脑中枢处理相关

信息的区域出现了问题。”刘华清建议,家长可以带孩子去精神科做一些相关咨询。阅读障碍不严重的话,经治疗后阅读能力会逐步改善,到成年后阅读障碍的现象会消失。

成人胆小或是社交焦虑

症害怕与人交往,在公众场合讲话,会紧张到大脑一片空白,脸涨得通红、身体止不住地发抖、汗滴答滴答地往下流。这不是太胆小,其实是患上了社交焦虑症。

社交焦虑症和一般的内向性格还不一样。中日友好医院心理咨询科副主任医师王彦玲介绍,“内向的人虽不爱交际,但是内心是平静的。而社交焦虑症会对于自己在他人前的表现特别不满意,内心很痛苦。社交焦虑症多发于年轻人,

王彦玲建议,这类患者不妨去浏览社交焦虑症的网站,多了解多交流。如果紧张焦虑到影响正常的生活,需要去精神科寻求帮助。

老人无故疼痛或是精神问题导致

王彦玲说,临床上会经常遇到一些老人,不是说自己没劲、吃不下饭、恶心呕吐等,就是胸痛、背痛、关节痛等各种痛。但是在内科查来查去都没有器质性疾病变。

遇到这种情况,或许也是精神上出了问题。这可能是焦虑和抑郁伴有的躯体化障碍。很多患者意识不到这可能与潜在的精神因素相关,往往疲于奔命地辗转于各大医院的门诊中,很容易误诊或是治疗效果不佳。不如去往精神科看一下。

《健康时报》2013.9.26 文 / 关菲 杨小明

“绿瘦”减肥产品被指无批号

据中央电视台《整点新闻》栏目报道,广州绿瘦的产品“绿瘦玉人胶囊”批号过期,其他大部分产品没有国家有关部门的批号。

中新网生活频道在绿瘦官网上找到名为“绿瘦玉人胶囊”的产品,在其网页上提供的检验报告中发现,该份由陕西省中医药研究院保健品检验检定中心签发的《检验报告》,已经于 2013 年 7 月 10 日过期。

而且该报告中的委托单位为西安三奇

医药科技有限公司,并非广州绿瘦公司。同时样品名称为“纤丽宝牌玉人胶囊”,也并非“绿瘦玉人胶囊”。

在央视的调查中发现广州绿瘦公司不仅一款“绿瘦玉人胶囊”的批号过期,其他大部分绿瘦产品也都没有国家有关部门颁发的正式批号,有的甚至是拿普通食品当作保健品来卖。

按照国家保健食品管理办法规定,保健食品的标签上必须印有国家食品药品监

督管理局颁发的保健食品批准文号和标志,如果没有保健食品批号,普通食品根本不能以保健品的身份进行销售。

中国保健协会秘书长徐华锋在接受央视采访时表示,“保健食品一定是经过严格科学检验,经过行政部门审批,具有保健食品批文的这类产品,才能称作为保健食品。这和我们俗称的保健品是有严格的区别。”

中国新闻网 2013.9.26

胸闷,查查肺功能

气喘明显改善,心情也开朗了,他感叹地对我说:“肺功能检查真厉害,吹口气就能把我的病弄清楚,要是我早点做这个检查就好了!”

慢性阻塞性肺疾病(英文简称 COPD),是一种以咳嗽咳痰、慢性进行性加重,胸闷气促为主要症状的气道疾病。疾病初期大多没有症状或症状轻微,一旦患者感到胸闷而就诊,往往已经是中重度以上了。肺功能检查是确诊 COPD 及判断病情严重程度的关键手段,简单易行,不抽血无痛苦。

COPD 是隐藏在体内的沉默杀手,又像一颗定时炸弹。近 30 年,在世界范围内,冠

心病、脑卒中等心脑血管疾病导致的危害呈显著下降趋势,而 COPD 患病率、死亡率却持续增长。究其原因,在于整个社会对该病缺乏认识。国内外调查均显示,非呼吸专科医生普遍缺乏肺功能检查意识,从而使很多病人被误诊、漏诊,延误了慢性气道疾病的早期治疗。

COPD 是可防可治的,而且越早干预效果越好。因此,我们特别建议 40 岁以上人群定期检查肺功能,尤其是吸烟、工作环境空气质量差、经常烹饪、有 COPD 家族史的高危人群,无论有没有呼吸道症状都应每年检查一次。

《生命时报》2013.9.24

喝止咳糖浆 勿随意加量

不少人认为,止咳糖浆没有毒副作用,咳嗽了就可以喝一点。但专家提醒,喝止咳糖浆也需辨证,不能把它当糖水喝,否则不仅不能有效止咳,还可能因为长期服用而上瘾。

咳嗽有外感咳嗽和内伤咳嗽之分,外感咳嗽又分风寒咳嗽和风热咳嗽。不同类型的咳嗽在用药上完全不同,食疗方法也不同。一般来说,对于频繁的干咳或痰液不

多的刺激性咳嗽,可选用以止咳为主的糖浆;对于痰多的咳嗽应选用以祛痰为主的糖浆。需要提醒的是,服用糖浆不应随意加大剂量。许多人认为中成药的药性缓慢,需加大剂量才会有效。但即使是纯中药成分的止咳药,也不可过量服用。大多数中成药均应以温开水送服,而不应用沸水冲服,否则不利于药效发挥。

涂维生素 A 除痘印别长期用

疤痕是人体在皮肤受损后,机体恢复时的正常生理反应。形成疤痕主要是人体修复机体损伤时形成的成纤维细胞在起作用,形成肌成纤维细胞,从而在皮肤表面形成疤痕。瘢痕的出现是伤口愈合的必然结果,它们大部分是平坦有序的。只是在部分人群,因为皮肤受损时伴有感染等因素,以及某些人天生具有容易形成疤痕的素质或有家族遗传倾向,他们的皮肤受损后修复,机体对创伤的反应会超过正常的表现,形成过度明显的疤痕甚至疤痕疙瘩等,导致皮肤毁容,甚至出现部分功能障碍。

维生素 A 缺乏影响伤口愈合

维生素 A 又叫视黄醇,是人体中必需的元素之一。早在 1000 多年前祖国医学对其就有应用和记载,1920 年维生素 A 被正式命名,同时它也被确定作为一种机体必需的营养素。它具有多种生理功能,对视力、生长、上皮组织及骨骼的发育、精子的生成

和胎儿的生长发育等都是必需的,在皮肤病领域也有很重要的意义。维生素 A 在细胞分化、上皮成纤维细胞增殖以及胶原蛋白合成中能起到重要作用,若缺乏将影响伤口的愈合。

痤疮后期治疗可用维生素 A

多年来,维生素 A 一直是预防和治疗疤痕形成的诸多方法之一。因为维生素 A 能够提高机体对蛋白质的利用率,促进体内组织蛋白的合成,所以经常涂抹维生素 A 对青春痘萎缩性凹坑会有一定的改善作用。另外,维生素 A 还能加快细胞的分裂速度,刺激新细胞的生长,外用有助于对粉刺、脓疱、疖疮,皮肤表面溃疡等皮损的治疗和修复。涂抹维生素 A 还有助于保护皮肤和黏膜不受细菌侵害,故其对于痤疮的后期治疗很有效果。实验证明,外用维生素 A 通过皮肤吸收并发挥作用非常有限,对已形成的疤痕修复和改善效果究竟如何还在研究中。长期应用维生素 A,可能产

生诸如皮肤干燥和粗糙、肝肿大或关节疼痛等副作用。

维生素 A 尽量晚上用

近年来,美国科学家所做的一项研究表明,当维生素 A 以维生素 A 棕榈酸酯的形式用于人体皮肤防晒产品时,经日光照射可能会加快皮肤细胞发生病变,形成皮肤癌。虽然该结论并不是绝对的,但维生素 A 外用可能导致的副作用需引起警惕。所以现在对维生素 A 外用更推荐于室内用或晚上应用。

在医学领域,一组与天然维生素 A 结构类似的化合物维 A 酸类药物的研究越来越多。有研究发现,在创伤愈合期间补充维生素 C,对表皮角质形成细胞的增殖、分化、迁移、促进伤口的愈合具有积极的作用,可以减少疤痕的形成。

(做者系苏州大学附属第一医院皮肤科副主任医师)

《健康报》2013.9.9 文 / 杨子良

甲亢病并非缺碘 忌用含碘药物

有些人误认为,“大脖子”病是因缺“碘”引起的,因而大量吃含碘量高的食物,如海带等。其实,俗称的“大脖子”病,即是由甲状腺分泌过量的甲状腺素所引起的病。

该种病人因用了上述含碘高的药物和食物,甲亢病的症状有可能得到暂时缓解,但甲状腺因摄入过多碘而逐渐增大变硬,同时也会干扰甲状腺功能 and 形态检查,延误诊断和治疗。此外服用含碘药物后,会使原来就有的心跳、心烦、怕热、多汗等症状更加明显。

甲亢病病因不是缺碘而致,主要是人体免疫功能紊乱引起的,与精神刺激、过度紧张、青春期、妊娠、内分泌失调或遗传因素有关,因此不要乱吃含碘食物或药物。

广西新闻网 2013.9.6 文 / 立刚

紧急避孕一年别超三次

9 月 26 日是世界避孕日,避孕药是目前最常见的避孕方式之一,然而许多女性朋友对避孕药都有着诸多不解与担忧,如担心停用避孕药后仍会对以后正常怀孕有影响,或担心紧急避孕失败会导致胎儿致畸等。中山大学附属第六医院妇产科周兰萍副主任为大家讲解如何正确使用避孕药避孕。

短效口服避孕药停用后即可怀孕

周兰萍建议未生育的年轻女性朋友采用短效口服避孕药避孕,这种避孕药的优越性在于停药后很快就能怀孕,对胎儿发育没有不良影响;而长效口服避孕药避孕一般含有较大剂量雌激素、孕激素,一般主张停药三个月到半年时间才可以怀孕。

另外,周兰萍指出,短效避孕药有很多种,需按说明书服用,不能出现漏服,以免造成避孕失败。

周兰萍指出,紧急避孕药含有较高剂量的孕激素,对身体有较大影响,可能会出现早孕反应、阴道不规则出血等不良反应。因此,紧急避孕药只能作为一种临时补救措施使用,一年不能使用超过三次,多次使用会造成月经紊乱。

紧急避孕失败怀孕宝宝风险需视情况而定

曾有网友在家庭医生在线“柯大夫知道”向专家咨询,服用紧急避孕药仍然怀孕,会不会影响胎儿的健康?周兰萍表示,国内紧急避孕药主要有两种:一种是单方孕激素类紧急避孕药;一种是抗孕激素类紧急避孕药。如果使用的是抗孕激素类紧急避孕药,如米非司酮之类的药品,对胎儿有潜在影响,从优生优育的角度,建议人工流产;如果使用毓婷等单方孕激素类紧急避孕药,从目前的临床随访结果显示,单方孕激素类紧急避孕药避孕失败怀孕生下来的孩子大多数都是健康的。

哺乳期妇女不宜使用避孕药

周兰萍指出,哺乳期女性生产 42 天后生殖系统就恢复正常,需要避孕。顺产女性,生产 42 天后即可以上节育环避孕;剖腹产女性生产 3 个月后可以上节育环避孕。除了使用节育环避孕外,哺乳期女性还可以使用避孕套避孕。

《新京报》2013.9.26