

怪病探秘

因想看外面的世界 她被憋得大喘气

总是胸闷、憋气、失眠,或是植物神经紊乱

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

●受访专家:

王全林 郑州大学附属洛阳中心医院中西医结合科副主任

史静杰 郑州大学附属洛阳中心医院心理咨询门诊主任医师

“旅行是一种病,一旦感染了,你就再也无法摆脱。”这是前段时间蹿红网络的一个段子。家住洛龙区的80后“嘚嘚”怎么也没想到,这个段子竟然在自己身上有了现实版……

1 已经走遍大半个地球,仍然想旅行想到“憋气”

“嘚嘚”是一名白领,走在人群中很出挑,五官精致,长发及腰。平时,“嘚嘚”和丈夫的工作都很忙,最大的业余爱好就是四处旅行,已经走遍大半个地球,连度蜜月都选择了一望无际的非洲大草原。

生活不是文艺片,旅程也总有画上句号的时候。每次旅行快结束时,“嘚嘚”都会陷入深深的失落中。更让“嘚嘚”难过的是,每次旅行归来,她都要重新收拾心情投入工作。

“我的心里就像藏着一座大山,总想翻过这座大山去看看外面的世界。”“嘚嘚”说,因为种种原因,今年已经大半年没有出去旅行了,总觉得心里憋得慌。

■名中医说

用归脾汤赶走失眠

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

●受访专家:赵建欣 洛阳市第一

中医院门诊部主任、中医内科主任医师

■病例:

今年68岁的姜女士,退休后,睡眠质量一直很差,经常晚上睡不着觉,偶尔会服用安定片来助眠。近段时间,她的失眠情况加重,即使服药也睡不踏实。她不得不加大药量,但仍难以入睡,同时伴有心慌、健忘、神疲乏力、食少、便溏等症状。退休后想过安逸日子的姜女士,饱受失眠折磨,无奈之下,只好到医院诊治。

■诊断:

赵建欣发现姜女士面色无华,舌淡苔白,脉沉细无力,中医诊断为不寐(心脾两虚),治以补益心脾,养血安神。

■药方:

赵建欣遂为其开出归脾汤:太子参20克、炒白术15克、黄芪20克、当归15克、茯神15克、远志10克、炒枣仁20克、木香10克、首乌藤30克、龙眼肉15克、甘草6克。文火煎服。

连服7剂之后,姜女士的睡眠质量明显改善,乏力的症状也减轻了,饭量比以前有所增加,但是每晚仍需服用安定片。根据姜女士的病情,赵建欣在以上药方的基础上将药物适当加减,又让其连续服用3个月。最终,姜女士摆脱了安定片,可以安然入睡了。

■名中医说:

生活中有的人经常失眠,短暂的失眠,通过自我调节改善,不会对身体产生

2 彻夜追剧痛哭,第二天就进了医院

11月5日那天晚上,“嘚嘚”胸口憋闷的症状突然加重了,丈夫的一句玩笑话,彻底把她气进了医院。

“他说我是装病,我跟他大吵一架。半夜睡不着觉,我就看《麻雀》,一边看一边哭,直到凌晨4点才睡。”第二天起床,“嘚嘚”感觉整个人都不好了,上不来气,必须不停深呼吸。

3 白领最易中招,药方正是“去旅行”

让“嘚嘚”想不明白的是,她明明是动物,怎么会植物神经紊乱?

其实,植物神经紊乱是一种内脏功能失调综合征。随着都市生活节奏的加快,植物神经紊乱的患者越来越多,以白领女性居多,主要原因是工作压力大,长期心理负荷过重且得不到及时排遣,因此出现了胸闷、憋气、心慌、失眠、健忘等症状。

该怎么治疗?王全林说,目前,“嘚嘚”可以采取的治疗方式是改善环境,调节心情,同时配合做一些针灸按摩和药物辅助治疗,吃一些疏肝利气、疏通经络的药物,比如柴胡疏肝丸、逍遥丸等。

“嘚嘚”去医院做了心电图检查,结果显示窦性心动过速,心内科的专家告诉她,心动过速并不是导致其呼吸不畅的根本原因。结合她的个人情况,排除掉各种器质性病变后,医生初步判断,“嘚嘚”之所以总是感觉呼吸不畅,很有可能是植物神经紊乱导致的。

史静杰说,严格来说,植物神经紊乱并不是一种病,而是一种症状,就像发烧一样。一旦出现胸闷、憋气、心慌等疑似植物神经紊乱的症状,最好到专业的心理咨询机构进行确诊。植物神经紊乱患者,主要以心理疏导为主,在工作中遇到烦心事而情绪低落时,千万不要憋在心里,要想办法发泄出来,也可以跟家人或朋友倾诉。

旅行确实是心理疏导的良方之一,可以放松心情,愉悦身心,但也不能因为想旅行而影响正常的工作和生活。需要提醒的是,如果经过调节,患者病情仍不断加重,最好到医院接受正规的系统治疗,及时控制病情。

“嘚嘚”旅行时的照片(图片由被采访者提供)

大话中药

脾胃不振 喝点陈皮白术粥

□记者 崔宏远 通讯员 王小燕

●受访专家:靳丽珍 市第三人医院(原铁路医院)中医科主任医师

白术

中药档案:

来源:菊科植物白术的干燥根茎。

性味:味苦,性温,归脾、胃经。

功能与主治:具有健脾益气、安胎的作用,用于脾胃失调、胎动不安等症。

用法用量:煎汤、内服、熬膏等,每次6克至12克。

禁忌:阴虚燥渴、气滞胀闷者忌服。

中药故事:

相传,南极仙境有只仙鹤,衔着一棵药草,找了一处依山傍水的盆地种了下去。过了很久,这里发生了一场瘟疫,不少人染病在床。这时,街头来了一个姑娘,白衣白裙,她摆摊叫卖白术,对一些无钱的病人则免费发放。果然,这白术奇效无比,人们个个摆脱了病魔。后来,人们在姑娘的指引下,在附近找到了这味药材,也学会了用它治病。

养生药方:

陈皮白术粥

制作:准备陈皮、白术各6克,大米100克,盐2克。将陈皮洗净、切丝,白术加水煮好后,取汁待用。将大米放入锅中,倒入煮好的白术汁,大火煮开后,加入陈皮,再改用小火慢煮至浓稠状,最后放盐并搅拌均匀即可。

功效:具有健脾益气的功效,对食欲不振、腹胀厌食有一定的缓解作用。

中医荐方

赶走风寒感冒 试试以下验方

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

冬天里,如果你怕冷、有稀白痰,时不时地还流清鼻涕,头也跟着痛,就要当心了,这可能是风寒感冒的表现。中医认为,风寒感冒多见于寒冷的冬季,受风或着凉后,寒邪容易侵入人体,引起身体不适。如果你正受其困扰,试试河科大二附院中医科主任赵东鹰推荐的验方吧。

风寒感冒饮:

把萝卜切碎榨汁,生姜捣碎榨汁,将姜汁和萝卜汁混合,再加入蜂蜜,搅拌后冲入开水代茶饮,连喝三天。

香菜葱白汤:

取香菜、葱白、生姜少许,切碎后一同放入锅中,加清水适量,待水烧开后,小火再煮10分钟,去渣取汁代茶饮即可。

过多影响。有的人长期失眠,以至于严重影响白天的工作、学习和生活。对于失眠,中医、西医都主要依靠药物治疗。西医以镇静安眠药为主,优点是见效快,缺点是容易产生耐药性和依赖性,长期服用安定类药物会对人体的认知能力尤其是记忆力产生损害。安眠药不能治愈失眠,长期服用反而会加重失眠,一般服用时间不能超过一个月。中医治疗失眠已有两千多年的历史,《黄帝内经》《伤寒论》都记载了很多治疗失眠的有效方剂,根据患者的病情不同辨证施治,疗效确切。中医治疗失眠的缺点是起效相对慢,优点是作用持久,不易产生耐药性和依赖性,不会对记忆力产生损害。