

“我有焦虑情绪？弄错了吧！”



□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

最近,王女士因心慌、胸闷住院,检查结果显示她的心脏并没有什么问题。于是,医生给她进行相关评估,发现她有轻度焦虑情绪。“我有焦虑情绪?弄错了吧!”她对此并不认可。

我市相关专家表示,焦虑、抑郁等情绪问题会有躯体化表现,患者应该正视问题、积极面对。如果一味逃避,会令身心都很受伤。

身体不适跟不良情绪有关? 不少人不愿面对

“坐门诊时经常遇到经过多种检查均未发现心脏有器质性疾患,也没发现可能引起此类症状的其他疾病的患者。此时,我们就要考虑其症状可能跟心理、情绪有关。”洛阳市东方人民医院(河科大三附院)心内科二病区副主任张亮说,他们会建议这些患者进行相关评估,但不是每个人都愿意配合,有的患者愿意,家属不愿意;有的家属愿意,但患者不愿意。

“即便患者同意进行相关评估,面对有焦虑或抑郁情绪这一问题,也不是每个人都愿意面对。”张亮说,多数患者觉得自己不在这方面问题,或没必要小题大做,只需要自己进行放松或调节,不需要吃药或心理疏导。

其实,当出现焦虑或抑郁等不良情绪时,有的人会先出现躯体化表现,比如出现不明原因的心悸、胸闷、气短、失眠、多梦、早醒等,这就提示需要关注心理健康了。

从抗拒到接受,他深有体会

“从临床病例来看,如果能正视

情绪问题,自己的生活质量也会提升不少。”张亮说。

这一点,66岁的刘先生对此深有体会。5年前,他做了心脏支架手术。之后两年,一到秋冬换季时,他就觉得胸闷、胸口发紧,但每次到医院,心电图等检查都显示没有异常。去年冬天,他又因该问题就诊,并要求做造影检查了解血管情况。

“我觉得和之前心梗时的症状很像,可别是放支架的地方又堵了。但检查结果显示,血管情况良好。那为啥心脏总难受呢?”刘先生说,后来医生问他“是否睡眠不好”“是否心烦不安”“是否多次检查,都未能确定器质性心血管病”,他想了想,都给出了肯定回答。

“我很生气,因为医生怀疑我有焦虑情绪,希望能做进一步评估。我才没有精神问题呢!”刘先生说,“孩子们都说我太敏感了,如果真是焦虑情绪导致的,那也算找到了病因,积极治疗就行,但我很抗拒。”

出院回家后,刘先生开始上网查找相关资料,“后来我想通了,这不是什么羞耻的事,我决定面对它”。

一味逃避,身心都很受伤

卸下思想包袱,刘先生主动找医生咨询。经过一段时间的心理疏导和药物治疗,他睡觉踏实了,这两年都没再出现心脏不适。他说,以前因担心再次心梗出现焦虑情绪,又因焦虑情绪出现胸闷、心慌、早醒等问题,“幸亏想通了,不然就成恶性循环了”。

张亮说,和刘先生一样,有的老年人放了心脏支架还经常觉得难受,半夜总心慌、睡不着,但检查又没有发现问题,其实这些都跟“心病”有关,即双心疾病。“心脏与心理疾病相互影响,老年人、更年期人群、50多岁的男性以及从事高危作业、精神高度紧张职业的人,性格敏感内向、爱着急的人,都容易因心理、情绪问题患上‘心病’。”

张亮提醒,符合以下情况的,应考虑心脏不适是否跟心理、情绪问题有关。有心血管疾病症状,但相关检查结果正常,或有器质性心脏病,但按照心脏病治疗效果不明显;长期出现胸痛、胸闷、心慌、高血压等问题,但单纯按照心肌炎、冠心病、心力衰竭等治疗效果不明显;放了心脏支架后,症状不见消退或出现新的症状等。

天天运动 低密度脂蛋白不降反升?

□洛健融媒记者 裴冉冉
通讯员 徐建军 李瑜琪

近日,55岁的市民杨女士拿到血脂化验单后非常疑惑,最近天天运动,为啥低密度脂蛋白不降反升?

半年前,杨女士体检后发现低密度脂蛋白为2.8毫摩尔/升,提示超标,她自己查阅资料后发现低密度脂蛋白对健康影响较大,于是决定把每天的运动量增加一倍,就这样坚持了半年。

最近,杨女士想看看半年来运动效果如何,于是去医院接受血脂检查,结果显示,低密度脂蛋白为3.2毫摩尔/升,她顿时紧张了,赶紧到洛阳市第一人民医院心内科就诊。

“低密度脂蛋白确实要低一些,但它主要与饮食相关,最近是不是肉吃多了?”了解情况后,该科主任张群生问道。

杨女士想了想点点头,进入秋冬季,她做了不少养生菜肴,其中不乏炖煮的肉类。“炖煮肉类看着口味清淡,其实油脂不少。”张群生说,“运动不是唯一的降脂途径,还要管住嘴,如限制油脂摄入量,每天不超过25克;采用不饱和脂肪酸,如植物油,替代饱和脂肪酸,如动物油、棕榈油等;避免摄入反式脂肪酸,增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。如果通过饮食管理仍然高,要配合药物治疗,将其降到合适范围。”

快聊慢病

他为啥不能 通过运动降血压?

□洛健融媒记者 裴冉冉
通讯员 徐建军 李瑜琪

运动有助于保持血压稳定,而56岁的沈先生在血压升高时,医生不建议他运动。这是怎么回事儿呢?

沈先生被确诊患有高血压两三年了,近日,他觉得头晕,一量血压发现比平时高了不少,赶紧去洛阳市第一人民医院心内科就诊。

“听说运动有助于降血压,要不我也动动,跑跑步、游游泳。”准备离开诊室时,沈先生说。

接诊医生、副主任中医师刘俊飞听见后,立刻说:“不行!你暂时不能运动。”

“啊!为啥?”沈先生很意外。

刘俊飞解释道,血压平稳期可通过运动、饮食调节帮助控制血压,而沈先生的血压正处于不稳定阶段,运动会加重心肺负担,可能导致血压进一步升高,带来更大危险。

刘俊飞说,对初诊发现高血压的年轻人来说,通常建议通过运动、饮食等生活方式进行干预,这对血压的帮助是“润物细无声”的,关键在于坚持。对老年人来说,冬季昼夜温差大,血压易波动,不宜在此时进行游泳等强度大的运动,而应以稳住血压为前提,循序渐进地进行散步、打太极拳等强度较低的有氧运动。



绘图 吴芳