

体检后总担心自己的身体状况 我该如何调整心态?

□本报记者 张晶

职工困惑:

前段时间我们公司组织了体检,发现我的甲状腺有一个小结节。这让我立马想到几个月前一个老同学确诊了甲状腺癌,于是我又分别到两家大医院检查。虽然两位医生都说应该没事,实在不放心可以3个月后来复诊观察,但我还是忧心忡忡,在网上不停地查看各种甲状腺癌的资料,然后对着那些症状“对号入座”,现在有一点身体不舒服就特别紧张。对疾病的恐惧让我寝食难安,可越告诉自己别多想,脑海中就越是容易出现可怕的想法。

北京市总工会职工服务中心 心理咨询师解答:

相信很多人在体检后都多少有一些对于疾病的焦虑。报告中一些略微异常的指标都会让我们感到担心,从而尽快去做检查、进行治疗或者改变不健康的生活方式。这种焦虑在一定程度上有利于我们的健康。然而,过度的健康焦虑则会反侵蚀我们的健康,让我们联想到严重的疾病、痛苦的病症,甚至是可怕的后果,使我们陷入无止境的担忧与恐惧之中。

如何知道自己是不是对健康过度焦虑了呢?如果出现以下表现,就需要注意自己的焦虑情绪了:长期担心



邵怡明 绘图

自己已经患上或者将要患上十分严重的疾病;没有身体症状,或者身体症状十分轻微,但十分担心健康;对自己的某个健康问题或者家庭疾病史过度担忧;因为过度恐惧而拒绝前往医院复诊;表现出与健康相关的不理性行为,例如反复查看自己的身体健康状态、频繁在网络上搜索相关的疾病等。

专家建议:

你已经发现了,当你越是想要回避对疾病的恐惧,就越发地担忧,这是因为试图转移注意力或压抑情绪往往会加重焦虑。因此,我们索性不要回避它,给予它适当的关注。当你的焦虑感袭来时,观察一下焦虑引起的

机体反应,告诉自己,现在焦虑正在爆发,但它会慢慢自动减轻。当心跳加速等机体反应的确开始减轻的时候,你可以进行一些放松的活动,例如深呼吸或者拉伸身体。

待到大脑冷静下来后,你可以重新审视自己的想法。此时没有了“焦虑”这层滤镜,你也许会发现许多逻辑上的错误。例如,某位同学患甲状腺癌的事情让你感到害怕,但其实你与她没有血缘关系,她患癌症并不会增加你患癌症的几率。又例如,网上说的那些症状好像自己都有,可是两位医生进行检查和评估后都认为没有大问题,难道大医院的医生还不如网上的说法值得信任吗?道理越辩越明,

通过不断与自己辩论,相信你能够逐渐放下不合理的担忧与恐惧。

最后,你需要知道,健康的身体并非每个器官都毫无特殊表现。错误的观点会让你陷入对绝对健康的执念中。健康的机体也会出现各种各样的反应,劳累的时候感到疲惫,紧张的时候心跳加速,压力大的时候会睡眠不良,坐姿不正确会造成疼痛,着凉了会感冒发烧……接受身体的这些反应,让自己的精神放松下来,你才能够真正分辨哪些问题是值得关注,哪些是不必过分担忧的。

如果,你还是无法停止过度担忧,可以寻求专业的心理帮助,和咨询师一起探讨担忧背后可能隐藏的心理根源。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

养生之道

高血压患者 春困须防中风

每到春天,有些人就会哈欠连连,感到困乏。对于一般人来说,春困是一种正常现象,因为这是季节转换给人们带来的生理变化的一种反应。但是,对于心脑血管疾病患者来说,经常哈欠连连、成天嗜睡,就应该引起必要的重视。有关医学专家认为,这有可能是中风的先兆。中风也叫脑卒中,中风是中医学对急性脑血管疾病的统称。

医学理论认为,春困是脑缺氧的表现,这与植物神经没完全适应气候变化、血管舒缩功能不灵敏有关。春困是因为气候转暖后,体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量,这时脑组织的血流量就会相应减少,脑组织供氧不足,从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象。心脑血管疾病患者由于血管壁弹性降低,流向大脑的血流量减少,导致大脑缺血缺氧。当大脑缺血缺氧时,人就会哈欠连连,因为打哈欠能使脑细胞的供血供氧能力得到暂时的改善。而长期高血压等心脑血管患者,由于动脉硬化程度较高,全身血管弹性变差,特别是一些小血管壁越来越薄,甚至个别地方产生“鼓包”(即微小的动脉瘤)现象,一旦血压骤然升高,容易导致脑血管管壁破裂,形成出血性脑卒中。高血压可使脑血管动脉硬化的发展加速、加重,血管

硬化造成的血管狭窄和硬化的血管壁内形成的斑块破裂,引起的血栓则会造成血管的堵塞,从而引发缺血性卒中。

据临床统计,70%~80%的缺血性脑卒中患者,在发病前一周左右会因大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠的现象。因此,有高血压等心脑血管病史的患者无原因出现频繁打哈欠时,应及时到医院检查治疗。

卒中患者有“言语含糊口角歪,舌头不正臂难抬”的体征。“糊”指无法言语表达,舌头强硬、朝一侧歪斜,言语含糊不清;“麻”指颜面部、上肢或下肢无力或麻木,尤其当发生于单侧时;“歪”指口角歪斜、流涎;“晕”指突然出现眩晕、耳鸣、呕吐,单侧或双侧视力减退、双眼出现复视;“晃”指走路不稳,平衡能力差,臂抬不起来,性格改变;“头痛”指不明原因的强烈头痛,并超过一小时。

治疗高血压可以降低脑卒中的发生率。若高血压患者单独控制收缩压,可以将脑卒中发生率减少1/3。鉴于高血压在脑卒中发生中所处的作用如此重要,欧美国家早在20世纪50年代就开始了高血压综合防治。到20世纪80~90年代,脑卒中的发生率就大大降低

了,其中美国的卒中死亡率下降了60%,男性发病率下降了30%,女性下降了18%。首次脑卒中后的患者,不论既往有无高血压病史,均需密切监测血压水平。应积极控制高血压,在患者可耐受的情况下,最好能将血压降至130/80 mmHg以下。

导致高血压的因素也是脑卒中的致病因素。如肥胖、活动少、高钠盐饮食、血脂异常等。高血压患者应每半年或一年进行一次体检,着重了解血压、血糖、血脂水平和体重指数,以及及时发现卒中危险因素。

在春天,心脑血管疾病患者可通过睡眠、运动、饮食三方面调节来缓解春困。春天的正常睡眠,应是“夜卧早起”。一日之计在于晨,早在《黄帝内经》就有精辟论断,“夜卧早起,广步于庭,被毛缓行,以使志生”。就是讲,人要适应自然界的變化,要适当晚睡早起,到户外散步,悠然自得地舒展肢体,使精神活动寄望于大自然中。运动方面应采取散步、慢跑、打太极拳等适合心脑血管患者强度的运动。饮食尽量清淡,多摄入水果和蔬菜。

(鄂时民)

涨知识

研究发现黑色素瘤 与自身免疫性疾病 存在基因关联

澳大利亚伯格霍弗医学研究所近日发布一项研究公报说,黑色素瘤与一些自身免疫性疾病有相同的基因位点。这一发现不仅有助于这两类疾病的筛查,也为治疗药物的研发提供了新思路。

相关论文已发表在美国《皮肤病学研究杂志》上。论文作者之一、伯格霍弗医学研究所副教授马修·劳表示,此前已知有54个基因位点与黑色素瘤发病风险相关,这项研究又确认了7个新的与黑色素瘤相关的基因位点,还发现另外12个基因位点与这种疾病的关联有待进一步证实。这再次表明,一个人的基因在黑色素瘤患病风险方面扮演重要角色。

研究人员表示,新发现并不意味着患有自身免疫性疾病的人更有可能患上黑色素瘤,但这种基因上的关联给这两类疾病的筛查和治疗带来了新思路。例如,下一步可以研究用于黑色素瘤治疗的药物是否对自身免疫性疾病患者有帮助。

(新华)