

过多关注疫情患上抑郁症

医生:避免“信息过载”引发的负面情绪

烦躁不安、饮食乏味、夜不能寐……因为一场新冠疫情,在锡务工的老李短短一个月内暴瘦十几斤,在市精卫中心就医后被诊断为抑郁症。疫情影响着每一个人的生活和工作,伴随而来的是疫情相关的各种信息爆炸,一段时间以来,老李几乎在“百度”信息中度过,情绪渐渐开始如过山车般起伏,甚至开始失眠、胸闷、心慌,不能正常工作。

“信息过载”让他心理压力巨大

老李从老家独自返回无锡工作,每天的生活基本是两点一线,每天除了上班就是一个人待在家里上网浏览各种疫情相关消息,总害怕自己被传染,担心路途中的风险,也不敢让待在老家的妻儿回无锡。渐渐地,老李变得经常忧心忡忡,晚上多梦早醒,白天无精打采,并逐渐发展至终日烦躁不悦、郁郁寡欢、饮食乏味,日渐消瘦,而且还常有胸闷、心慌等各种躯体不适,不能坚持上班。

由于身体不舒服,他去

心灵也需增强防疫能力

朱文娟介绍,在新冠肺炎疫情持续肆虐全球的当下,人们出现紧张、恐惧甚至抑郁情绪的情形非常普遍,尤其在过度关注负面消息且不懂得自我心理调节的情况下,像老李这样发展成为焦虑症或抑郁症的情况也并不少见。近几个月以来,门诊上经常遇到各种因疫情引发的心理问题患者,对他们来说,及时获得

过几次医院,检查下来身体指标都没有问题。找不到原因让他更加痛苦,短短一个月,他就瘦了十几斤。服用安眠药后虽然睡眠质量有所好转,整个人状态却还是很差,甚至开始对未来生活失去信心。后来,有医生推荐他看一下心理医生,才来到市精卫中心就诊。该院中西医结合科主任王群松经过仔细的精神检查后,诊断老李患上了“抑郁症”,建议他住院治疗,并为他制定了个体化的中西医结合治疗方案。

确切诊断给予相应治疗,多数可以得到有效的治疗。

疫情仍在持续,在日常生活中,普通人该如何增强心灵的防疫能力,避免“信息过载”引发的负面情绪呢?医生建议,平时对疫情的关注应适度,并且应以权威新闻报道或科普宣传为宜,避免过度阅读真假不明的微博、朋友圈等渠道的负面信息。养成健

“患者本身性格比较内向,平时不太跟人交往,一段时间以来持续对各种疫情信息过度关注,让他变得紧张、恐惧。”该科医生朱文娟说,老李的情况属于典型的“信息过载”引起的抑郁,通过采用放松训练、中医情志调理疗法等方式缓解他心理压力,给予相应的中药饮片等疏肝解郁调理情绪,改善胸闷、腹胀、出汗、口干、头晕等症状,配合耳穴贴压法、药枕等特色疗法缓解失眠、焦虑不安,大约一个月后,患者身体基本恢复如常了。

康的生活习惯,注意饮食结构合理、劳逸结合、规律作息、适量运动,这些有助于提高身体免疫力与心理抗压能力,抵抗身心疾病。保持适度社交,合理规划闲暇时间,当感到有心理压力时及时沟通疏解,如果症状较为严重,尤其是出现消极厌世意念时,应尽早到精神专科医院就诊,以免贻误病情。(蓝田)

“同仁”成为全市首个国家认证心脏康复中心

日前,无锡市同仁康复医院顺利通过“全国第三批心脏康复中心”认证复核,从而成为全市首个经国家认证的心脏康复中心。

目前,许多心脏病患者急性发病后经积极有效的药物和介入治疗,保住了生命,但由于不了解或不注重后续的心脏康复治疗,导致心脏病反复发作、住院,不仅增加自己及家人的身心痛苦,而且也造成医疗费用和死亡率的持续增加。心脏康复治疗有助于降低心肌梗死患者死亡率,提高患者运动耐力和生活质量,目

前为止尚未发现任何其他方法能替代心脏康复治疗的有效作用,

无锡市同仁康复医院心肺康复科主任郝建凤介绍,该科针对心脏康复推出“五大处方”,并在循证医学指导下开展临床康复工作。该院院长薛美华表示,晋级“国家队”后,心肺康复科将实现“一纵一横”双向发展。一“纵”即进一步加深与综合医院心脏中心合作,通过急性期介入,致力于精准评估、精准干预,预防并发症、缩短临床治疗时间,提高终末疗效;

通过早期介入,帮助患者了解运动强度、掌握康复方法、恢复身体适应能力、逐步回归家庭及社会;患者出院后,开展心脏康复稳定期管理,减少猝死率、再发病率和再入院率,探索 and 实现心脏康复网络化全流程管理模式。一“横”即积极发挥心脏康复中心在心血管病康复中的三级预防作用,把心脏疾病防治和心脏康复关口前移,开展面对心血管病高风险人群的筛查和早期干预,以及面对市民大众的心脏健康普及教育。(卫文)



日前,在金匮公园内,一市民在单杠上做运动,增强体质。(郑宙 摄)

凭患者一句话揪出腰痛病根

她是颈肩腿腿痛医生中的“福尔摩斯”

2年前,腰椎间盘突出患者沈女士在三个上海名医开的易可中医医院看好了病,近日她又出现腰痛等症状,找到该院“谭氏筋伤”主任王杰。王杰检查后发现

腰椎4-5、腰5骶1均有压痛。“说来也奇怪,前天我和朋友们玩漂流,一直拉着绳,回去腰痛反而好多了。”王杰“顺藤摸瓜”,让沈女士拍了X光片,果然是脊柱侧弯。

谭氏筋伤中心让她免除手术 如今又发现新问题

沈女士原本准备做腰椎手术,慕名找到王杰,经过三阶段系统治筋,让她免除了手术。很少有患者治疗2年就复发,王杰看了她带来的最新CT片,仍旧是原来的腰椎管狭窄,没发现新问题。但

多年临床经验让王杰总结出反复腰痛病人,X光显示都有不同程度侧弯,导致的肌力不平衡让疼痛反复发作。沈女士正是这个问题。沈女士奇怪的是,为何自己CT、磁共振都没发现这个问题。

脊柱侧弯高端检查 反而没有查出症状

沈女士的疑问代表了很多患者,王杰说,X光片才能直观地反映脊柱的整体情况。因此每次王杰为患者开具的检查项目,基本上都是从收费最便宜的X光开始,她说不可忽视X光,有些疾病X光看得更清楚。

诊疗中王杰发现了不

少脊柱侧弯患者,这些患者常常表现为腰痛等症状,但CT、磁共振都没有检查出来,经过多年积累,王杰总结这些患者常常是极易漏诊的脊柱侧弯患者。年轻患者若不解决肌力平衡,会反复发作。经过三阶段系统治筋治疗,让肌力平衡,才能解决根本问题。

三阶段特色治筋体系 大大降低患者手术率

王杰的老师、南京中大医院骨科沈锡山主任说,颈肩腿腿痛多数情况是筋的问题,关键在治筋,通过多位大咖研究形成了三阶段不手术特色治筋防复发体系,囊括:36个谭氏筋松系列秘方内外治;通过熏蒸给药法、穴位敷贴给药法、

铺灸给药法、高频电火花等中药透皮给药系统(TTS)让药物直达病灶,深入深筋,促进药物吸收率更高更快更透,做到“药透病所、靶向治疗”。三阶段特色治筋体系大大降低手术率,改变了传统治疗无法到达的深筋组织。(江南)

医讯

7月24日周五上午,上海中医药大学硕导谭德福教授,在易可中医医院为痛风、风湿类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等患者服务。

7月26日周日上午,南京中大医院沈锡

山主任,在易可中医医院为颈椎病、腰椎间盘突出、骨质增生、膝关节退行性病变、腰肌劳损等颈肩腿腿痛等患者服务。

7月26日周日上午,上海市中西医结合

医院脉管病科主任医师王义成博士,在易可中医医院为老烂脚、静脉曲张及术后复发、糖尿病足、动脉硬化闭塞症、丹毒、血管炎、慢性淋巴水肿、下肢肿痛痔疮烂等患者提供服务。



小易有爱
——讲述他们的健康故事