

“买买买”停不下来怎么办？ 试试“延迟法”拦截非理性购物

“双12”将至，“双11”购物还意犹未尽的吴女士还想再补仓。前几天，丈夫和她争吵起来，说她患上了网络购物成瘾症。对此，无锡市精神卫生中心临床心理科负责人、主任医师朱伟表示，市民可以通过“延迟法”抑制购物欲望，理性消费。

锡城吴女士是二孩的母亲，月收入也不过5000多元。近几年，她每到“双11”前，都会关注淘宝，着迷店主直播，觉得很多宝贝正是自己需要的或是孩子们缺少的。而当买回来后，不是不喜欢，就是用不上，家里扔了一堆。就拿自己的衣服为例，有几件还是前年买的，现在连吊牌还没剪。如今，孩子上学了，吴女士的丈夫认为她把精力放在购物上，不关心孩子的学

习，为此关系变得紧张。

吴女士也挺郁闷，每次“双11”后都恨不得剁手，这次“双11”，她也淘了一波，但是面对网上“双12”的攻势，还是难抑购物欲望。吴女士的丈夫把她拉到无锡市精神卫生中心，寻求心理专家的帮助。朱伟表示，吴女士有“网络购物成瘾”，建议她采用“延迟法”来应对，当强烈的购买欲望袭来时，让她先去户外做运动，延迟到第二天，请家人一起参谋下，再决定是否真的需要购买。果然，第二天，放在购物车里的大部分东西被“拦截”了下来。

朱伟介绍，市民购物分四类，一种是理智型的，在购物前进行了周密的计划，且购买的都是自己确实需要且价格实惠的商品；第二种是冲动

型，这类消费者没有具体的购物计划，觉得对某件商品有感觉就会购买；第三种是宣泄型，购物往往是他们排解负面情绪的途径；第四类就是成瘾型，这类群体能从下单到收货这一系列网购过程中体会到快感，购物后经常会后悔，但是下次面对商家的宣传，购物欲望很容易被触发，久而久之就容易“上瘾”。据悉，一些市民在“买买买”后，又会因为“疫情下挣钱不易，可是我一天就花掉了一个月工资”“买回来的东西是鸡肋”懊恼不已，如果长期如此无法控制，就需要专业的心理疏导来“戒断”，否则会发展成严重的心理疾病。“延迟法”可以让“成瘾”的市民转换心境，从而抑制购物欲望。

(卫文)



气温下降，脑卒中患者增多。图为鹅湖镇卫生院邀请上级医院专家，对患者开展脑卒中风险因素评估，制定个性化综合干预管理方案。

(朱春兰 摄)

预防阿尔茨海默病，享受快乐晚年

快乐晚年，保持健康心理状态。近日，由无锡日报报业集团主办、无锡市卫健委全程指导、宁波银行支持的名医大讲堂巡讲走进了荣巷社区，邀请无锡市精神卫生中心老年精神科主任刘亮主任医师为社区居民送去一场阿尔茨海默病防治专场讲座。

据了解，早在10年前，也就是2012年，我国65岁以上人口的阿尔茨海默病患病率达到了5.6%。《中国阿尔茨海默病报告2022》显示，我国全部人口2019年的阿尔茨海默病患病率达到0.788%。刘亮主任介绍，任何一种疾病都不是凭空产生的，都有一个日积月累的渐进变化过程，阿尔茨海默病也不例外。阿尔茨海默病早期症状为记忆力减退、做不好熟悉的工作、语言能力减退、搞不清时间和地点、思维判断力减退、把握做事进度有困难、东西放错地方、情绪和行为出现改变、理解视觉和空间信息有困难、在工作或社

会活动中退缩。

在认知能力方面，这种疾病也存在着早、中、晚三种不同的状态。在早期阶段，患者以近记忆障碍为主，认知行为可有虚构、错构，也可有情绪改变、悲伤、焦虑、易怒、淡漠，通常，患者的人格也可能随之改变。到了中期阶段，患者的人格改变就更加突出，语量明显减少或失语。也可出现全面的认知功能障碍、思维迟缓，甚至走失、丢物。到了晚期阶段，患者的智力和人格衰退十分严重，记忆力极差，事情随做随忘，不认亲人，生活能力丧失。动作刻板、语言功能极差。严重的还可能出现大小便失禁、肢体瘫痪或肌张力增高的情况。

医生建议，家人和亲友应注意身边的老人，一旦发现老人有上述现象，应提高警惕，高度怀疑阿尔茨海默病的可能，做到及早发现，及时就诊。而早期诊断、早期干预治疗能改善患者日常生活能力，

减缓患者功能衰退的进程，改善患者预后，帮助患者更长时间保持自我，也能减少护理人员负担。

作为老年人，如果条件允许，首先应该做到适当锻炼，不要长时间卧床或静坐，可适当增加肢体活动或户外活动。老年人运动宜温和适度，避免运动损伤。由于现在空巢老人的比例不低，建议子女要多抽时间回家陪伴老人，多与老人沟通，鼓励老人参加社区活动，增加与周围人的交流，通过多种方式减轻老年人的孤独感。老年人也应该从理解力、判断力等方面入手加强认知功能训练，建议可以通过棋类游戏来训练认知功能，多动脑勤思考。老年人也应该多摄入一些蛋白质和维生素，保证大脑神经系统的营养供应。与此同时，研究报道显示头部受伤次数越多，得阿尔茨海默病的几率就越大，老年人应尽量避免头部受伤。

(顾明)

半小时内出结果 术中“快速免疫组化” 精准定性肿瘤

近日，在无锡市第二人民医院的一场乳腺肿块切除手术中，医生通过术中快速免疫组化，仅仅花费30分钟便给乳腺肿块定了性。

去年7月份，39岁的王女士发现自己右侧乳房有一个肿块，当时医生建议随访观察。今年6月份，她又去做了检查，B超提示该肿瘤有5%至20%的可能性是恶性肿瘤，80%多的可能性是良性肿瘤。

王女士在朋友的建议下，带着病历来到了市二院甲乳外科专家门诊就诊。市二院外科主任、普外科主任巢琳主任医师仔细检查了各项检查报告后，建议王女士手术治疗。经过沟通，王女士决定接受手术治疗。手术很顺利，肿块被找到后，在术中送去病理科进行快速诊断。躺在手术台上的王女士、等在手术室外的家属以及手术台前的医护人员，都在焦急地等待病理科的“审判”。如果是良性，只需切除肿块；如果是恶性，就需要进行更大范围的切除，甚至可能切除乳房。

接到标本，病理科主任吕慧立即在显微镜下仔细观察患者的乳腺组织形态。但镜下的细胞很“狡黠”，它们时而“张牙舞爪”，时而“乖巧安静”，干扰病理医师的判断，始终无法最终判断是良性还是恶性。于是，吕慧当机立断安排技术员加做一项术中快速免疫组化。结合冰冻片子与免疫组化结果进行匹配。半个小时后，经过反复比对，结果出来了——良性！手术室内外同时收到了喜讯，家属喜极而泣，手术医生也立即根据良性结果，改变了手术方式。目前，患者已经康复出院。

据悉，术中快速免疫组化是病理快速诊断的一种方法，属于体外检测范畴，目的是辅助临床术中病理诊断，检测灵敏度高、特异性强。可以对肿瘤患者进行快速、精准检测诊断，减少病人二次手术。该方法最大的优势就是“快”。由于病理组织制片的特殊性，蜡块的制作起码要8小时至12小时的制作时间。普通的免疫组织化学又是在组织蜡块基础上再进行特殊染色。而在快速冰冻组织上进行的术中快速免疫，能在10分钟内提供较快速的病理诊断结果，病人和医生可以在手术台上等待病理诊断，再根据病理诊断来决定合适的手术方式。

(吴靓晔)

利用再生组织气管 气管危重患者成功存活满5年

利用再生组织气管，一名几乎被判了“死刑”的气管危重患者，如今已成功存活满5年。

从患者肋骨中提取干细胞，接种在可降解支架材料上，再生组织器官，这一神奇的技术就是“组织工程学”。基于自主知识产权的“体内生物反应器”专利技术，由上海市胸科医院肿瘤科主任谭强领衔团队，克服了传统组织工程技术的不足，构建出大段组织工程气管。基于此技术救治的首位患者韩先生，已成功存活满5年。

根据文献查阅，在全世界范围内，这是组织工程气管应用于人体最长的生存记录。12月8日，上海市胸科医院为韩先生进行了随访。这也标志着该院在国际上率先成功为无数传统医学无法医治的气管危重患者，开辟出一条新的“生命出路”。

5年前，韩先生来上海市胸科医院就诊时，他的肿瘤直径已经长到了6厘米，几乎堵住整根气管，气都快喘不上了。在气管外科领域，6厘米的肿瘤切除是极限，而韩先生必须切下大于6厘米的气管，才能把肿瘤切干净，这样的情况下，他几乎等于被判了“死刑”。

经过细致评估，专家们为韩先生切除了8厘米气管加隆突，并成功接入6厘米组织工程气管。这一手术的成功，突破了气管外科的医学极限。

术后，经过一段时间的康复，韩先生完全恢复了正常生活，至今已存活满5年，他不仅重新回归了工作，前不久还见证了爱女出嫁。

(澎湃)