



青少年腹痛：应重视心身同调

唐旭东

近年来,关于青少年患抑郁症引起自杀等不良后果的事件见诸报道,引发社会各界对青少年身心健康的高度关注。在临床工作中,我发现很多消化系统疾病尤其是功能性胃肠病的发生与心理因素、情绪问题等密切相关,其中青少年群体发病也不在少数。今天我们来聊聊对青少年腹痛的认识与防治策略。

引起青少年腹痛的原因较为复杂

腹痛是一个常见的临床症状,引起腹痛的原因较为复杂,内科、外科及妇科疾病均可引起。有经验的医生可根据疼痛位置,结合详细的问诊及体格检查,能够初步判断出腹痛的原因和病变部位,再针对性建议患者完善相关检查明确诊断。

简单来说,上腹正中痛,可能是急性胃炎或消化性溃疡;右上腹痛,可能为胆囊炎或者肝病;左上腹痛伴有腰部放射痛,可能为胰腺炎;脐周痛,可能是急性肠炎、肠系膜淋巴结炎;右下腹持续性疼痛要考虑不是阑尾炎。除上述这些常见的明确病变造成的腹痛外,引起青少年慢性腹痛的原因以功能性疾病为多,部分患者可能合并有焦虑、抑郁等心理疾患。

青少年处于身心发育的特殊阶段。这一时期,青少年思维活跃但处理问题的能力有限,与此同时还要承受较大的学业压力,遇到问题如果不能及时从家长或老师那里得到帮助,容易产生抑郁、焦虑等心理问题,情绪问题可导致躯体化表现,从而出现各种身体不适。前段时间我们门诊来了个高二学生,自诉近半年一到学校肚子就痛得厉害,平常没有嗝气、反酸、排便异常等典型的消化道症状,跟医生交流的时候眼神躲闪,而查体时腹部又没有明显的压痛点。最终该学生确诊为功能性腹痛综合征,通俗讲就是情绪问题引起的腹痛。

功能性腹痛综合征是指持续或频繁发作的腹痛,病程超过半年且不存在胃肠道明显器质性损伤的功能性疾病,常伴有其他全身不适感或可出现抑郁、焦虑等心理障碍。现代研究多认为,其发生与内脏敏感性增高、脑-肠互动致中枢疼痛调控异常及心理异常状态等有关。青少年出现反复发作的慢性腹痛,如已通过胃肠镜等检查排除器质性疾病,需充分关注其精神心理状况



以及家庭、学校等诸方面因素对症状的影响,根据具体情况可作出功能性腹痛综合征的诊断,并进行规范的治疗。

“善医者,必先医其心,而后医其身”

功能性腹痛综合征为身心共患疾病,在治疗时应兼顾身心同治,注意疏导患者的情绪、心理状态。

抑郁症归属中医“郁证”范畴,其病机主要为情志不遂、郁怒,或抑郁伤肝、思虑伤脾所致。中医认为,肝经、胆经经脉在循行时经过小腹两侧,所以腹痛与肝密切相关。情志不遂,肝失疏泄,则气机郁滞,日久甚至留瘀,不通则痛,导致腹痛、腹胀等症。此外,《内经》云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”青少年自主意识增强,如家长过于管教,贪食肥甘厚味或生冷食物,会影响脾胃运化,饮食积滞则引起腹痛。肝与脾在生理功能上相辅相成,病理上相互影响,因此,治疗功能性腹痛综合征宜注重肝脾同治。中医讲的“肝脾同治”,相当于现代医学讲的“心身同治”,就是注重精神心理调节与胃肠道功能调节的结合。

说到这里,不得不提一个出自宋代《太平惠民和剂局方》的方子“逍遥散”。逍遥散是肝脾同治的代表方,主要功效是疏肝解郁、健脾养

血,初期仅用于妇科调经,后被广泛用于临床各科,辨证加减治疗抑郁症、功能性胃肠病等也有较好的功效。在此方基础上研制的逍遥丸、加味逍遥丸也是老百姓耳熟能详的常用中成药,能很好地解决一些以肝郁为主要特点的临床症状。

汉代华佗《青囊秘录》有云:“善医者,必先医其心,而后医其身。”对于患有功能性腹痛综合征的青少年还须重视心理上的调节,特别是采用行为医学的方法对其心理与情绪问题进行疏导,譬如家长与孩子的交流疏导,让孩子培养建立起体育、文艺等爱好,劳逸结合,降低内脏高敏感,保持轻松、愉悦的心情。

痊愈后防复,应注重日常饮食习惯的调摄

青少年腹痛发病多与情志因素有关,病情容易反复,在中医辨证疏肝健脾、理气止痛治疗基础上,还应重视以下方面的养生调摄,防止病情反复。

保证充足的睡眠。《黄帝内经》说“人卧血归于肝”,中医认为肝主藏血,顺应四时规律,按时就寝,保证适当的睡眠,血就能归于肝,肝血充盈则每天精力充沛、情绪稳定;如长期睡眠不足,肝血得不到滋养,容易出现眼睛干涩、头晕头疼、暴躁易怒等不适症状。

保持稳定的情绪。肝在志为怒,“怒伤肝”,过激的情绪反应容易损伤肝脏,因此要注意保持良好的情绪,长期抑郁或经常发怒都会使肝气失调,影响肝的疏泄功能。

适量饮用花茶。玫瑰花可疏肝解郁、活血止痛,适合于肝气郁滞的青少年;茉莉花理气止痛、温中和胃;白梅花疏肝健脾、化痰,适合肝气犯胃、食欲欠佳的青少年;对于气郁化火型的青少年,可饮用菊花茶清肝泻火。

穴位按摩疏肝气。可选择合谷穴、太冲穴,左右共四穴,二穴相配伍,功能开闭开郁、调畅气机,可治疗各种痛症、郁证及失眠等。可以用拇指或食指指腹按揉穴位,以酸胀为度,每次操作约15-20分钟,每天一到两次。

适度运动。肝主筋,肝的精血具有滋养全身筋脉而主屈伸的功能,适度的拉伸运动有助于经气气血的流畅。青少年可以练习八段锦、太极拳、瑜伽等运动来拉伸身体、舒缓情绪,如果条件有限,快走、慢跑也是不错的锻炼方式。

青少年心理健康不仅关乎孩子健康成长和家庭和睦,也关乎祖国的未来。家长及老师要关注孩子的心理健康,帮助孩子正确认知、处理碰到的情绪问题,创造更有利于青少年心理健康的外部环境,提高他们应对各种生活压力事件的能力。

(作者系全国政协委员、中国科学院学部委员)

健康潮 JIANKANGCHAO

医用弹力袜,你穿对了吗?

亲戚家的孩子要出国读书,持续飞行时间将长达十几个小时,临行前向我咨询有哪些需要注意的健康事项,我给出的建议之一,就是要穿上弹力袜。

医生常言的弹力袜,可不是普通的有弹力的袜子,而是医用的压力抗栓袜,它属于医疗器械的范畴。这种袜子里面含有弹性的橡胶,通过从踝部到大腿不同的压力梯度,促进下肢静脉血液回流到心脏,用于静脉曲张、血栓以及淋巴水肿等疾病的预防和治疗。

为什么建议长时间飞行要穿一双医用弹力袜呢?这是因为,长时间飞行,双腿不能自由伸展,且坐姿限制了踝关节、膝关节、髋关节等的活动,导致血液不能顺畅回流,下肢血液循环减慢,进而可能形成下肢静脉曲张。静脉曲张形成后,会进一步阻碍下肢的血液循环,导致下肢肿胀和疼痛,甚至可能发生血栓脱落而导致肺栓塞以及急性心衰。因此,为了预防长途飞行过程中的深静脉血栓形成,医用弹力袜就是一个不错的选择,其压力设计不仅可以改善下肢血液循环,减少血栓形成的风险,还可以减少下肢水肿和疲劳,让长途飞行的人感到更加舒适和放松。

一般情况下,人体大腿部大静脉压5mmHg-10mmHg、小静脉压8mmHg-12mmHg为正常的血液回流压力,但因心引力与肌肉疲劳的关系,有时会出现血液回流不理想,此时静脉压力持续升高,血液滞留末梢血管,部分静脉壁负荷过重而产生异常的扩张与突出而在皮下浮现如蚯蚓般或网状突起,这就是表面浅性静脉曲张。医用弹力袜的工作原理,其实是一种压迫疗法,即借助外力促进下肢静脉血液回流心脏,进而减少下肢静脉淤血的形成。事实上,这种压迫疗法在临床上已被证明对多种疾病的治疗和预防有效,比如慢性静脉疾病、深静脉血栓形成、血栓后综合征、术后压迫和淋巴水肿等,其中最常见的是用于静脉曲张的预防和治疗。

从功能上说,医用弹力袜的功能主要包括以下几个方面:有效预防、减轻并治疗静脉曲张;美化腿部曲线,促使腿部曲线苗条;根据静脉血流动力学原理,采取渐进性分段压力设计,可防止腿部疲劳及肿胀;促进腿部的血液循环,增强肌肉的弹性;以适合的压力对血管加压,帮助下肢血液顺利回流心脏、促进血液循环等。

从适用人群来说,医用弹力袜可适用于多种人群,尤其是长期站立、行走、静坐的工作者,如医护人员、教师、孕妇、美发师、驾驶员、长途飞行者,或行动不便人群、老人、运动员及术后血液循环不良者等。对于长时间站立的上班族,医用弹力袜可以帮助改善血液循环,减轻腿部疲劳和肿胀;对于孕妇来说,医用弹力袜有助于减少腿部水肿和静脉曲张,并提供舒适的支撑;对于运动员和健身爱好者来说,穿着医用

弹力袜可以促进肌肉恢复,减轻疼痛和炎症,提高运动表现。

虽然适用人群广泛,但是医用弹力袜的选择其实也是大有讲究的,其脚踝处的压力值就是重要的参考指标。比如:一级压力(20mmHg-25mmHg)型,适用于静脉曲张、血栓高发人群的保健预防,以及孕期静脉曲张、下肢肿胀的预防;二级中压(25mmHg-30mmHg)治疗型,适用于静脉曲张初期患者;二级高压治疗(30mmHg-40mmHg)型,适用于下肢已有明显的静脉曲张,并伴有腿部不适感的患者(如有下肢酸胀、乏力、肿痛、湿疹、抽筋发麻,色素沉着等);静脉曲张、妊娠期严重的静脉曲张、静脉曲张大小隐静脉剥脱术后及深静脉血栓形成后综合征患者;三级高压(40mmHg-50mmHg)治疗型,适用于下肢高度肿胀、溃疡,皮肤变黑、变硬且不可逆的淋巴水肿患者。

尽管医用弹力袜的适用人群及场景广泛,研究数据却显示该疗法的患者依从性较差,仅约60%。究其原因,是因为穿袜和脱袜较为困难,特别是对于握力降低和/或关节炎的患者来说更是如此。患者依从性差的其他原因,还包括肥胖、瘙痒、皮肤刺激、皮肤损伤、拘束感、发热感、衣服滑动和腿部勒痕等。

那么,应该如何科学穿着医用弹力袜呢?从时间上说,建议医用弹力袜的合理穿着时间是在清晨起床前,因为此时血液循环最为畅通,肿胀尚未开始,或者可以先做抬腿动作十分钟后穿。具体穿着步骤如下:将弹力袜沿上端外翻,然后由脚面部位穿上,顺着小腿往上拉,使其务必紧贴着腿肚部位,直至至膝关节下处;穿着时,应顺着弹力袜的纹理;检查脚尖与脚趾处是否吻合,如有皱褶,可用手指将脚尖处向前拉起,并平放于脚趾处,再从脚底拉起使其服帖。若穿着后,整天腿部受压而无减轻症状或者头晕,可能是所穿产品压力过大,此时应更换较大型号的产品或咨询医生。

作为一种医疗器械,医用弹力袜的价格要比普通袜子高得多。那么应如何保养弹力袜呢?因为袜子会吸汗,所以要避免用中性肥皂或清洗剂清洗,并避免放在高转速洗衣机内清洗,用双手轻轻揉搓数下即可,不可用力过猛,以避免伤害其弹性纤维;然后用清水冲洗干净,吊挂晾晒;建议购买两只以上,交替穿着以延长医用弹力袜的使用寿命。医用弹力袜在晾晒时还需要注意:一是应避免在烈日下暴晒,由于医用弹力袜内含有强力非常好的橡胶材料,暴晒会影响其使用寿命;二是晾晒时应避免螺口朝下,由于晾晒时下面会滴水,螺口朝下容易使螺口处橡胶被水浸坏,导致穿着时医用弹力袜口下滑。

总的来说,保护腿部健康还是一种比较新的概念,医用弹力袜作为一种简单而有效的解决方案,可以帮助患者预防和管理腿部循环问题,减少腿部不适和疲劳,并提高生活质量。

(首都医科大学附属北京世纪坛医院淋巴外科 安然)

健康热风 JIANKANGREFENG

预防面瘫应避免长时间吹风

近日,宁夏银川的张先生早起洗漱时突然发现嘴巴有点不对劲:“刷牙的时候,我感觉嘴巴接不住水。”当时他没当回事,到了下午,嘴巴感觉越来越僵。这时,张先生才意识到问题的严重性,立即前往银川市第二人民医院就诊。

首诊是在神经内科,医生初诊为面神经麻痹,俗称“面瘫”。为确定病因,张先生进行了颅脑磁共振检查,排除了脑梗导致的面瘫。随后,张先生转到了中医科。接诊医生看到张先生时,他面瘫的表现已经非常典型了:口眼歪斜,左侧眼睑闭合不全,额纹、鼻唇沟变浅,迎风流泪、鼓腮漏气。确诊后,医生立即为张先生制定了治疗方案,口服营养神经药物和抗炎药物,结合祛风通络、化痰活血的中药汤剂,以及针刺拔罐等治疗,眼部护理也同步展开。连续治疗一周后,张先生的病情明显好转。

银川市第二人民医院中医科主任王玉珍说,面瘫又叫面神经炎、“掉线风”,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病。中医认为面瘫主要是正气不足、络脉空虚,外邪乘虚而入面部,痹阻经络使面部经失养所致。面瘫的常见原因包括面部受凉、凉风凉水刺激、开窗睡觉吹

风,以及长时间熬夜造成免疫力下降等。

听了王玉珍的解释,张先生锁定了导致自己面瘫的“元凶”。原来在面瘫的前一天晚上,他把窗户开了一个缝,睡觉时也没关窗,吹着凉风睡了一夜。

“春天早晚温差较大,易受风寒,容易发生面瘫。今年以来,我们科室已经接诊了20多例面瘫患者。”王玉珍告诉记者,面瘫发病前往往有迹可循。一旦出现一侧面部动作不灵、嘴巴歪斜,闭眼、嘴巴鼓气困难,进食时食物残渣易滞留于一侧的齿颊间隙内,或一侧口角漏口水、耳后发麻、耳周疼痛等症状,一定要及时就医,进行全面的检查和诊断,以免耽误最佳治疗期。

关于面瘫预防,王玉珍建议,当冷空气或寒流来袭外出时一定要注意防寒保暖,保护好头部和面部。特别是骑自行车、电动车或者摩托车时,一定要戴上保暖的帽子、围巾或者头盔等,避免寒风直接吹拂面部。其次,出汗时不宜外出。洗完头要赶紧把头发吹干,在室内停留一段时间后外出。此外,要保持充足的睡眠和适当的运动,避免熬夜,增强身体免疫力。最后要注意调理饮食,避免过度饮酒或摄入辛辣等刺激性食物。(沈亚婷 范文杰)

战胜肿瘤 ZHANSHENGZHONGLIU

晚期乳腺癌或可长期生存

4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“综合施策 科学防癌”。“乳腺癌仍是女性第一位高发的恶性肿瘤。2024年国家癌症中心发布的全国癌症报告数据显示,我国年新发乳腺癌病例数达35.72万。但随着一批创新药物在中国获批,晚期乳腺癌或许可以不再被看作绝症。”中国临床肿瘤学会理事、国家中西医结合肿瘤重点学科主任陈曦介绍,未来,晚期乳腺癌患者或像糖尿病、高血压一样,得到有尊严、有质量的长期生存。

“晚期乳腺癌并不可怕,关键在于确诊后早治疗、规范治疗。”陈曦提醒,即便是晚期乳腺癌患者,也不要轻易放弃或错过最佳治疗时机,一味寻找民间偏方,抱着“能不能先等等”的心态,失去了获得长期生存的机会。

“‘乳腺癌’生物学行为相对比较‘善良’,尤其是激素依赖性乳腺癌类型生长相对较慢,患者

切忌在治疗过程中出现某些毒副作用或者其他原因,就随意停止治疗或更改方案。”陈曦强调,乳腺癌因目前尚不清楚,除了遗传性相关基因外,应警惕生育因素影响,例如月经初潮年龄早(小于12岁)、绝经年龄晚(大于55岁)、月经周期短、不孕及初次足月产的年龄大于35岁等。她建议,女性要定期乳腺自查,并与钼靶、彩超等体检项目结合检查。

对于乳腺癌的预防,陈曦推荐,生活中要规律作息时间,改善睡眠质量,增强免疫力。不随意服用含雌激素的药品和保健品,尽量少外出就餐,多在自家吃饭。多食新鲜蔬菜、水果、鲜鱼。学会疏解精神压力,保持心情愉悦和一定的运动量,用生活“规矩”来改良“患癌概率”。同时,保持身材,不要发胖,远离熬夜、高糖高脂食品和酒精饮料。孕激素对女性有很大的保护作用,怀孕、分娩、哺乳,可大大降低患乳腺癌风险。(吴志)

合理用药 HELIYONGYAO

胶囊可不可以掰开服用?

“请问这个胶囊里面的药可以倒出来冲水吗?”用药咨询中心来了一位老大爷,手里拿着磷酸奥司他韦胶囊,想了解胶囊剂相关的用药知识。

胶囊剂是指将药物与辅料充填于空心硬胶囊或弹性软质囊材中的剂型,包括硬胶囊、软胶囊、缓释胶囊、控释胶囊、肠溶胶囊。胶囊壳是用食用级药用的明胶经精制处理与辅助材料制造而成的用于盛装固体粉末、颗粒的卵状空心外壳,能迅速而安全地溶解。常见的胶囊类型有普通胶囊、肠溶胶囊、缓释胶囊和控释胶囊。一般来说药品通用名上会清楚写出是胶囊、缓释还是控释胶囊,如果未标注的就是普通胶囊,如阿莫西林胶囊、布洛芬胶囊、缬沙坦胶囊等。胶囊除作为口服药物的载体外,还可以用于装载吸入性干粉(如噻托溴铵吸入剂)、阴道给药载体(如硝酸咪康唑的阴道软胶囊)等。药物放到胶囊里面是为了掩盖药物的不良气味,提高药物稳定性,控制药物释放速度等作用。

胶囊能否掰开服用?一般情况

下,胶囊都应整粒吞服,不建议掰开服用,原因如下:胶囊中的药物粉末具有较大刺激性、气味重、味较苦或刺激咽喉及胃肠道,易造成不适感,如多西环素、利福平、布洛芬、双仑磷酸钠等;肠溶胶囊常用来保护药物不被胃酸或酶破坏,掰开吃药物保护膜会对胃部产生较大损伤,如奥美拉唑肠溶胶囊、阿司匹林肠溶胶囊等;软胶囊里面若为液体状态油性挥发物,一定不要掰开,否则药物会失效;缓释控释胶囊需要缓慢、平稳地释放,一旦掰开服用会导致药物浓度忽高忽低而诱发不良反应,特别是降血压、降血糖的缓释制剂,掰开服用可能会引起低血压、低血糖等,严重的会危及生命,如单硝酸异山梨酯缓释胶囊等。

患者在使用药品前需仔细阅读药品说明书,注意“应整粒吞服”“不能打开或咀嚼”“有特殊刺激气味”“对胃肠道有刺激作用”等字样。当患者自身情况不佳,如存在吞咽困难的,不能整粒吞服胶囊掰开服用时,需仔细阅读说明书或咨询医生或药师,保证用药安全。

(北京友谊医院药剂科 刘成娣)