

记者 刘通
通讯员 李加鹤

明知强扭的瓜不甜
但总是情不自禁

“有时候离家已经有几公里远了,我还会开车回家看一眼,天然气是否还开着,窗户有没有关紧,该切断的电源有没有断。”嘉怡(化名)是一名“95后”设计师,比起同事们生活与工作上的洒脱自由,她自嘲更像一个呆板的“活化石”。

“不只是生活没有别人自由,就连工位的物品陈设,我们也像存在代沟。”嘉怡介绍,同事的办公桌面受工作性质影响,大多比较凌乱,但这种乱,貌似存在某种秩序,自己去借办公用品时,同事总能第一时间找到;反观自己,桌面收拾得整整齐齐,因太干净,还数次被实习生误认为工位上没有人,但这种整齐不仅没带来高效,反而隔三差五缺东西,不得不找同事求助。

“用强扭的瓜不甜来描述这些强迫行为,应该再恰当不过了。但很多时候,我自己也控制不住。”嘉怡说。

“强迫症是精神科比较常见的一种临床疾病,反复出现强迫观念和强迫行为,是主要的临床表现。”刘海霞介绍,强迫症通常表现为,患者明知自己无意义的行为或观念是不正常的,并且努力加以抵抗,但总是难以控制,无能为力,几乎将自己的全部精力,都消耗在强迫行为与强迫观念中,严重影响自己的社会功能与生活。

嘉怡的表现,就是典型的强迫行为,强迫观念则更多地表现为,总会出现不自主、被侵入的想法,这些想法不断出现,令患者感到不愉快但又不能自控。

“最典型的表现,就是很多强迫症患者会对日常生活中的一些小事寻根问底,比如为什么1+1=2,为什么太阳一定东升西落,即使学到了相关领域的知识,依然会穷尽精力问下去。很多人甚至明知刨根问底没有意义,但根本控制不住自己的思维,整天活得很痛苦。”

多种因素
可诱发强迫症

何必如此纠结
快和强迫症说拜拜

总认为手没洗干净
登台阶只走奇数……



出门后,三番五次回家确认是不是锁了门,洗手时总感觉洗不干净,登台阶只走奇数,桌上的每样物品必须摆在专属位置……这些看似无关紧要的行为,在临床心理学与精神疾病领域被称为强迫行为,严重的则会发展为强迫症。

9月8日,山东省精神卫生中心临床心理一科主治医师刘海霞做客齐鲁晚报·齐鲁壹点《心灵驿站》直播间,讲述了强迫行为对人的影响与应对方法,帮助受强迫行为影响的朋友尽早走出强迫。



能携带更高患病的基因。如亲属中有人患上强迫症,那么他们的一级亲属患强迫症的概率,可能就会比别人高。

从神经生化角度分析,患者发生强迫症的主要原因,是神经递质出现失衡,去甲肾上腺素、多巴胺等中枢神经递质都异常于普通人。

食难下咽,可能是食管与胃的“阀门”失灵



记者 秦聪聪

在很多人为了减肥而尝试节食、轻断食时,临床中,还有部分患者因为吞咽困难等问题而与美食无缘,甚至陷入营养不良的困境。这是因为食管与胃的“阀门”失灵了。

“不仅吃饭会被噎住,喝粥都不好咽,晚上睡觉时还会有食物反流,那时候的体重还不到100斤。”赵先生就是一名贲门失弛缓症患者,生活中备受疾病折磨。

山东中医药大学第二附属医院消化中心主任江学良介绍,贲门失弛缓症是一种少见的原发性食管运动障碍性疾病,多见于30—60岁人群,以食管体部正常蠕动消失及吞咽时下食管括约肌松弛不良为特征。

“贲门是食管肌层增厚形成的括约肌,位于食管和胃之间连接的部分,作用就是防止胃内容物或者消化液反流到食管。”江学良进一步解释说,正常人贲门处的括约肌能随着吞咽动作打开,让食物进入胃里。贲门失弛缓症就是贲门过于紧张,持续不开放,会带来吞咽困难、胸骨后疼痛、食物反流、呕吐等症状,严重者可出现消瘦、营养不良等。

目前,这种疾病的发病机制还不明确,但可能与自身免疫和遗传因素有关,诊断的主要依据,包括临床症状、食管造影、食管动力学检查及上消化道内镜检查等。

这是一种严重影响患者生活质量的慢性疾病,因此,及时干预和积极治疗至关重要。

江学良介绍,对于贲门失弛缓症的治疗,目的在于降低食管括约肌的压力,使食管下端松弛,以解除括约肌痉挛、缓解症状。部分轻度患者给予解痉药物或镇静药物会得到缓解,传统治疗方式还有气囊、水囊、钼囊等机械扩张及注射肉毒杆菌素等。

近年来,随着内镜技术的

“当然,最值得关注的,还是诱发强迫症的心理因素。”刘海霞提醒,对青春期孩子而言,比起发育迅速的生理系统,心理成长速度明显慢一拍,同时,他们又处于激烈的学习与社会竞争中,容易在遭受心理打击后出现强迫行为。

“强迫症患者大多有一定的性格基础,也就是我们常说的强迫人格。这部分人会表现为一种特别的不安全感,就像出门很远还要回家检查门窗是否关严,做事追求完美,但时常感到痛苦。”刘海霞说,社会经验相对丰富的成年人,如果长期处于紧张的工作状态中,生活不睦,遭遇重大家庭变故等负性事件后,也会产生强迫症。

放过亲友也放过自己
生活不必苛求完美

生活不是竞技场,即使社会节奏越来越快,也需给自己留出空间享受生活。刘海霞指出,随着竞争日益激烈,追求完美渐渐成了人们追逐的目标。

“有人追求外观完美,有人追求性格完美,还有人追求人设完美。”刘海霞说,人无完人,立下追求完美的目标,一定程度上能催人奋进,但不排除因不能客观认清现实而走上心理歧路,成为强迫症的俘虏。

赵华(化名)是一个长相帅气的小伙,大家的关注点,也总是集中于赵华的外表,这让他不允许自己存在任何瑕疵。“在我们眼中,这个小伙的外形已经无可挑剔,但他特别追求完美。为了能和自己的五官搭配,他先整了牙齿,整牙后,因为牙齿咬合不好,又跑去各大医院看牙。如今这个小伙因为担心牙齿出问题,不敢看尖锐锋利的物品,对自己生活造成了很大影响。”刘海霞说,因一件小事或某个念头,引发影响个人生活的连锁反应,这类现象在强迫症患者群体中并不鲜见。

刘海霞提醒,无论工作还是学业,大家都要学会留有余地。月满则亏,水满则溢。“竞争不是生活的全部,工作之余,适度‘躺平’放松,调节心身十分必要。”刘海霞表示,对已出现强迫症状的患者,务必及早到正规医院接受系统治疗,切莫自行诊断治疗,贻误良机。

发展,经内镜下肌切开术(POEM手术)应用到临床,成为目前治疗贲门失弛缓症最为有效的内镜技术。

据介绍,POEM手术是在不破坏食管黏膜的情况下,在食管表层“开窗”后,沿食管夹层(黏膜下层)直视下切开食管肌层,再用金属架缝合表层开口的内镜下微创手术。

通过POEM手术,赵先生恢复了自如进食,梗阻感消失。术后一年,他的体重长到了140斤,进食和心情都顺畅多了。

“当出现不明原因的吞咽困难、胸骨后疼痛、体重减轻等典型症状时,应及时前往医院就诊,进一步明确诊断,及早治疗。”江学良提醒。

生活课堂

泡脚水里加点它,效果加倍

首都医科大学附属北京中医医院风湿科主任医师张秦介绍,缓解手脚冰凉可用桂枝,适宜手脚冬天比较冷、怕冷怕风者。桂枝具有祛风散寒的功效,在中药里属于辛温解表药。

活血通络可用苏木,适宜气血不足者。养血、滋阴可用鸡血藤,适宜阴虚体质人群。鸡血藤具有通络、养血、滋阴的功效,阴虚人群容易生气、发脾气、手心脚心总发热、出汗,晚上睡觉时还会盗汗,这种情况可以选用鸡血藤泡脚。

中草药泡脚操作步骤:1.在砂锅中加入所需药材15克,再加500毫升的水;2.将煮好的药汁晾至38℃左右后,分别倒入2个泡脚袋中,也可以用塑料袋替代;3.泡脚桶里先加水,把脚放入泡脚袋中,接着再放进泡脚桶中。泡脚时不要大汗淋漓,微微出汗即可。

吃金针菇先焯水

金针菇虽然香甜鲜美,但是会分泌出黏液多糖。想做出好吃又健康的金针菇,可以先在沸水中加热20秒,放于合适的器皿铺开冷却,这样能使金针菇最大程度保留营养物质、清香味和脆度。焯了水的金针菇可以凉拌食用,也可用于火锅、汤汁、炖菜等。

杏仁是胆固醇的克星

杏仁中含有的杏仁油是一种优质脂肪,可以软化血管,还能防止高血压、高血脂等心血管疾病,减少低密度脂蛋白和血清中的胆固醇水平。

不过,杏仁一定要熟吃。杏仁分为苦杏仁和甜杏仁两种,除了含有对人体有益的成分外,还含有“苦杏仁苷”类物质,甜杏仁中的“苦杏仁苷”含量较少,约为0.1%,苦杏仁中的含量约为3%。生杏仁经过咀嚼进入消化道分解后可产生氢氰酸,生食或食用过量可引起氢氰酸中毒。

自制热敷包预防关节不适

为何秋冬季关节容易出现不适?北京中医药大学东方医院推拿科主任医师国生介绍,风寒湿气会阻滞人体的气机,导致气血运行不畅,肌肉、筋脉、骨节失去濡养,所以到了秋冬季,关节就会出现肿胀、疼痛等不适。

将20克透骨草、20克伸筋草混合,用布包包起来,使用前先用喷壶将正反两面都喷上水,放入微波炉里加热至摸起来温热,但不会烫伤皮肤即可,针对不同关节,例如颈、肩、腰、腿,热敷20分钟,以局部温热、皮肤微微发红为宜。这两种药物搭配使用,可增强祛风除湿、散寒通络的功效。

葡萄皮比果肉更营养?

葡萄里含有丰富的多酚、白藜芦醇、原花青素等营养物质,抗氧化效果比较好。这些营养物质在果皮和果肉中的含量差距比较大,比如多酚在果皮中的含量是20%—30%,而在果肉中的含量是3%—5%,在葡萄籽中的含量是60%—70%,由此可见,葡萄果肉中多酚的含量较少。

如果在吃葡萄时,把葡萄皮和葡萄籽都扔掉,那我们摄入的多酚量不到5%,相当于95%都扔掉了!

葡萄皮的美味吃法:①吃葡萄时不吐皮,直接食用。②葡萄皮果冻:剥下来的葡萄皮,加入冰糖煮水后,倒入碗里,然后加入果肉和白凉粉搅拌均匀,晾凉后,口感软滑,十分香甜。

小健