



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周 围 任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



年底焦虑按按“开心穴”

一不小心,2018年就要溜走了。这时候,不少人会发现自己这一年除了徒长一岁之外,竟然一无收获。年初时的计划大部分没有完成,一下子焦虑起来——这一年等于零。

我们为什么在元旦前后焦虑,而不是在年中焦虑?国家二级心理咨询师姜冰解释,在古代中国人的心目中,“元”是开始的意思;“旦”是早晨的意思,合起来这就是新年开始第一天的意思。

这样有意义的节日,会让人想到收获和开始。年底是收获的时刻,如果收获少或者比自己预期的少,那就会导致人焦虑。同样,新年开始,对未来的不确定性也会导致焦虑。其实我们很多的焦虑都是因为过去的这段时间里没有得到相应的满足感和价值感。这样看来,焦虑不是坏分子。它不是自己跑来的,而是你召唤它来的。

其实,焦虑是人类进化过程中形成的一种情绪和反应方式。因为有了它,我们才能适应和应对环境的改变,最终才能解决问题。从这个层面说,当你焦虑了可能是好事,因为你要解决问题了。应对焦虑,每个人可以选择适合自己的方式。

●制定目标和计划年底的总结,可能不尽如人意。但过去的就坦然接受,现在和未来才是我们可以掌控的。有的人在年初也制定了目标和计划,可是走着走着就忘了。可以把目标放在明显的地方提醒自己,达到心理暗示的作用。完成了阶段目标,还可以给自己奖赏。

●做喜欢的事焦虑的时候,做喜欢的事,可以从坏情绪中逃离出来。有的人焦

虑的时候就看电视剧,把注意力转移出去;有的人喜欢运动,挥洒汗水后是痛快淋漓的感觉;有些人喜欢吃零食缓解压力,不要多吃,否则之后心里可能更内疚……

●学习新知一个人一旦开始学习新知和新技能,充实就会赶走焦虑。相比较上一条,这个办法才是长久之计。

●改变认知心理学上有个“ABC”理论。A指的是引发我们情绪产生的事件,B指的是我们对待这个事件的信念和态度,C就是事件对我们产生的结果。经历同样的事情,有的人会焦虑,有的人不会焦虑,这是因为B不同。所以改变认知就可以改变结果。

解放军第309医院急诊科来要水为您推荐了几个“开心穴”,年底有空时经常揉一下,可以缓解焦虑情绪!

这几个“开心穴”主要包括人体上的心包经、膻中穴、风池以及合谷穴,只要感觉疲劳、紧张或者焦虑时都可以按揉一下,每个穴位按摩2~3分钟,力度以感到稍微有痛感就行。揉按心包经时如果觉得找穴位太麻烦,也可以直接沿着经络一点一点地直接拍打过去,对疏通气机非常有作用。

另外,中医认为当内脏有火时,也容易导致抑郁、烦躁、悲伤等不良情绪。小麦味甘微寒,有很好的调养心阴以安神志的作用,上班族平常不妨多吃点。其中,甘麦大枣汤是治疗精神疾病的一个名方,主要由炙甘草12克、浮小麦30克、大枣9枚,加水适量,小火煎煮而成,每天早晚温服一次,具有补益心脾、宁心安神的功效,在平时也可以当茶饮,效果很不错。(人民网)

关节莫名痛 当心“类风关”

关节长期不明原因疼痛,尤其是小关节、手指或手腕、膝盖对称性疼痛,一到下雨天还加重,当心,这可能是类风湿关节炎(简称“类风关”)在作祟。

日前,在中山大学附属第三医院举行的“广东类风湿关节炎病友会成立仪式”和远程科普活动上,中山三院风湿免疫科主任古洁若教授指出,我国有约500万类风湿关节炎(RA)患者,90%以上没有得到很好的诊治。类风关致残率高,未经治疗的患者五年的致残率高达75%。

病因:与自身免疫有关
类风湿关节炎属于风湿免疫常见疾病,是一类以累及周围关节为主的多系统性炎症性自身免疫疾病,其病因暂未明确,但可能与遗传、感染、内分泌等多重因素有关,包括抽烟、激素、寒冷、外伤等。

该病可发于任何年龄,但中青年似乎更受“青睐”。35~50岁的患者约占80%,60岁以上的患者显著比30岁以下患者多。

我国总患病人群中,男女比率约为1:4。为什么女性类风关的患病率显著高于男性?北京大学人民医院风湿免疫科苏菌教授指出,虽然类风湿关节炎的确切病因尚未弄清楚,但病例研究表明,风湿病与雌激素有一定的关系,而女性雌激素水平更高。

三大症状提示“类风关”上身
怎样判别自己是否患有类风关?古洁若指出,要提防这三大症状:

一是经常出现关节僵硬和关节红、肿、热、痛、活动障碍等症状。关节受累常从四肢远端的小关节开始,以后再累及



其他关节。

二是起病缓慢,有疲倦、乏力、体重减轻、食欲不佳、低热、手足麻木刺痛等症状。

三是关节疼痛、肿大呈对称性,周围皮肤温热、潮红。无论主动运动还是被动运动,都会疼痛。

得了类风关不影响备孕 切忌盲目停药
类风湿关节炎患者中,女性占多数。很多女患者处于婚育期,渴望当妈妈,却时常担心类风关会不利于怀孕、生育。

古洁若为女患者们派出“定心丸”。她指出,国内90%~95%的女患者经过合理规划都能安全地度过妊娠期,且研究证实75%的女性类风关患者妊娠后关节炎症状可以减轻甚至消失。

古洁若鼓励女患者按正常计划去备孕,但前提是在医生的指导下正确用药,不能盲目停药。她提醒,患者在孕期要避免患处受凉,多注意腿部的保暖,且不要做过度的体力劳动,尤其是下肢用力的家务或重活等。

预防类风关的侧重点在于提高免疫力。无论是否处于备孕期、妊娠期,都要加强体育锻炼,增强自身免疫力。

另一方面,部分患者是在患了包括扁桃体炎、咽喉炎、鼻窦炎、慢性胆囊炎、龋齿等在内的某种感染性疾病之后,人体对引起这些感染性疾病的病原体发生了免疫反应,从而引起了类风湿关节炎,因此,预防感染性疾病和控制体内的感染病灶也非常重要。

近六成病友存在心理睡眠障碍
古洁若介绍,类风关患病时间越长,致残率和功能受限的发生率越高。数据表明,未经治疗的患者5年的致残率高达75%。部分患者在治疗过程中易受不良信息干扰,未能遵从合理的治疗方案,以致病情反复、控制不佳,降低生存、生活、工作质量。得了类风关,同时出现肺部疾病、心血管疾病、代谢疾病、恶性肿瘤及抑郁症等疾病的风险很高。而在与疾病长期斗争的过程中,病友身心会受到影响。

“有58%的病友存在心理障碍和睡眠障碍,常常是因为对疾病认识不到位。”古洁若表示,她希望通过成立病友会,让病友之间相互鼓励、分享经验,听从专业医生的指导,并学会疾病的自我管理。

记者获悉,我国类风关治疗领域的多位顶级专家已通过实时网络直播、远程在线分享的形式,对病人进行全方位指导。古洁若表示,病友会通过定期举办活动,让更多的病人能得到正确的治疗,提高生存、生活、工作质量。

(新华网)



话题

护肤前先了解肤质

神经酰胺、透明质酸等,可以直接修复皮肤屏障。面部存在长期炎症者其皮肤屏障受到破坏,比如长时间使用激素而引起激素依赖性皮炎的患者,面部因血管扩张而出现潮红,皮肤比较敏感、干燥。

肤质并非一成不变
虽然大多数人的肤质会在很多年维持一个相对稳定的状态,但肤质也不是一成不变的,因此护肤品最好根据自己的皮肤状态适时调整。

龚业青进一步介绍,儿童期皮肤由于皮脂腺分泌不足一般偏干燥,青少年时期稍微油腻一些,到了一定年龄如60岁以后,随着激素水平下降,皮脂腺和汗腺功能逐渐萎缩,皮肤就开始变得干燥。因此,儿童和老年人尤其要注意皮肤保湿。

肤质的变化也受到季节变换的影响。春夏环境温度较高时,皮脂腺、汗腺功能更活跃,油脂、汗液分泌旺盛,在皮肤表面形成一层保护膜,起到保湿作用,此时应尽量使用清爽型护肤品,加强防晒,注重清洗。

到了秋冬季,外界环境温度低,空气也比较干燥,皮肤油脂分泌少,皮肤容易干,此时则要少一些清洗,少用碱性香皂,选用温和的清洗剂,加强皮肤保湿护理,用更滋润一些的护肤品。

龚业青支招,想准确了解自己的皮肤状态可到正规医院进行检测,依据经皮水分丢失、角质层含水量、皮脂含量、皮肤表面pH值等进行综合判定。

皮肤有伤 别数“枚字号”面膜
“洁面是第一步。”龚业青强调,无论哪一种肤质,日常护肤都要首先做好清洁。

具体来说,干性皮肤最好选用温和一些的洗面乳、洗面凝胶进行清洁,油性、混合型皮肤建议用碱性稍强一些的洁面皂或泡沫洁面乳。

洁面后,皮肤的pH值在短时间会有所改变,需要使用爽肤水等平衡水、喷雾等进行平衡,并做好保湿。

对于皮肤有炎症的人群,除了基础的保湿,还要有针对性地使用医学护肤品。所谓医学护肤品是指有一定功效的护肤品,也就是我们常说的“药妆”,一般要去医学护肤品店或专业药店购买。

很多人觉得冬天日晒没那么严重,认为不必特别防晒。对此,龚业青特别提醒,一年四季都需要做好防晒。不过秋冬时可以选择SPF值相对较低一些的防晒用品。

此外,不少人挤完痘痘直接敷面膜。龚业青表示,一般来说,如果面部存在损伤,不建议直接使用枚字号护肤品。

提醒:警惕“三无”护肤品
目前市面上护肤品种类繁多,让人眼花缭乱。龚业青提醒,购买护肤品时一定要仔细鉴别,查看厂家、地址、批文等信息是否齐全。

她接诊过不少带着护肤品前来咨询的患者,带来的护肤品包装上往往无厂家、无批文、无地址,只有“润肤膏”“美白膏”“痤疮膏”等字样,有些甚至是花“高价”购得。“像这样的情况就要小心了。”龚业青说,“三无”护肤品可能带菌或含有香精、荧光剂、防腐剂等添加剂,可能对皮肤造成炎症、过敏、灼伤等损伤,最后求美不得,反而要到医院寻求帮助。

(新华网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270
永定区古庸路192号

0744-8888120
永定区子午东路19号

0744-2222232
永定区子午西路474号

0744-8300120
永定区古庸路505号

良富门诊
大庸桥张青公路与子午路交汇处

0744-8202666
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心