

# 焦虑、易怒、失眠……可能是适应障碍

## 心理专家建议,适应障碍可防可治,给自己足够的时间

□半岛全媒体记者 滕镜淑  
通讯员 原瑛

近日,刚步入新学校的苗苗(化名)出现了一些焦虑、孤独、失落或沮丧的情绪,难以适应新的环境和社交圈子,到医院就诊后,青岛市精神卫生中心精神七科副主任李璐表示,这是一些适应障碍症的表现。适应障碍是一种常见的心理健康问题,可能出现在成年人面临换工作或失业、老年人面临退休、家庭在经历重大变化等面临变化的时候,掌握正确解决的方法,可以治疗和缓解。

据了解,适应障碍可能在任何年龄段和生活情境中出现,比如青少年或青

年刚刚进入新学校或开始大学生活,可能会出现焦虑、孤独、失落或沮丧,从而难以适应新的环境和社交圈子。成年人在换工作或失业后,可能会感到失落、无助、焦虑或抑郁,难以适应新的工作要求或找到新的职业方向。老年人在退休后可能会感到失去了生活的目标和意义,难以适应新的生活方式和社交圈子。个人在经历重大疾病或手术后,可能会感到恐惧、焦虑、抑郁或无力,难以适应身体上的变化和恢复过程。家庭在经历重大变化,如搬家、离婚、亲人去世等,成员可能会感到失落、悲伤、焦虑或愤怒,难以适应新的家庭环境和生活方式。

李璐介绍,适应障碍是一种常见的

心理健康问题,指的是当人们在面对生活中的重大变化或应激事件时,出现的一系列情绪和行为上的不适反应,但不出现精神病性症状。这些变化或事件可能包括搬家、失业、离婚、生病、亲人去世、转学及退休等。

适应障碍的症状可能包括情绪低落、焦虑、易怒、失眠、食欲改变、注意力不集中等。这些症状可能会持续数周或数月,对人们的日常生活造成很大的影响。“适应障碍非常常见,因为我们经常或主动或被动地面对生活中突然而至的变化,但是,实际上在精神心理门诊适应障碍的就诊率很低。”李璐说,适应障碍的症状没有达到抑郁发作、焦虑发作那

么严重,通常又有明显的生活事件作为诱因。

“适应障碍是一种常见的心理健康问题,它是可以治疗和缓解的。”李璐建议,市民如果出现适应障碍的症状,可以考虑以下方式解决:寻求支持,与亲朋好友分享感受,或者考虑寻求专业建议,及时寻求专业心理咨询或治疗帮助。保持健康的生活方式保持良好的饮食习惯、充足的睡眠和适量的运动,有助于缓解压力和焦虑。学习应对技巧,尝试一些应对技巧,如深呼吸、冥想、放松练习等,可以帮助缓解焦虑和压力。给自己时间适应新的变化需要时间,不要过分苛求自己,要给自己足够的时间来适应。

# 有便秘困扰?试试这几招

## 专家提醒,便秘不容小觑,养成良好生活习惯是关键

□半岛全媒体记者 滕镜淑  
通讯员 赵洁

3月28日是“中国便秘日”,今年的主题为“便通畅,肠健康”。青岛市第六人民医院中西医结合科副主任医师郭磊介绍,长期便秘不仅会导致肛门周围疾病,还会造成肝病甚至大肠癌。市民出现便秘问题时,不妨试试食疗药膳、穴位按压等方法。

据介绍,正常排便的频率约在每日三次到每周三次之间,便秘的并发症包含痔疮、肛裂、粪便阻塞。长期便秘对身体有很大的影响,容易伤害到肛门周遭的黏膜而造成痔裂、肛裂、脱肛等疾病。

宿便使有害物质累积,连带造成肌肤暗沉及青春痘。粪便带有食物中的有害物质,若停留在大肠内过久,毒素会不断刺激肠黏膜,造成大肠癌。另外,肝病粪便中的毒素容易在大肠内停留而被再度吸收。这些毒素会随着血液直接进入肝脏,增加肝脏的负担。

专家介绍中医对付便秘、解除便秘的妙招很多,可以采用食疗药膳、生活调理、自我按摩等方式调理。

食疗药膳解秘,良药可口、简单方便,通常按便秘虚实两大类七个证型辨证施膳。热秘表现为大便干结、排便困难,伴口干口臭、面红心烦,可选番泻叶10克,代茶饮;冷秘表现为大便艰涩、排

出困难,伴腹部冷痛、不喜按压、手足不温,可选薤白粥,温食;气秘表现为大便干结或不甚干结、欲便不得或便而不爽,伴腹胀肠鸣、胸胁胀闷等,可用木香槟榔粥,温食;气虚秘表现为大便并不干硬,虽有便意但排便困难,用力努挣则汗出短气,取牛骨髓膏,空腹嚼食;血虚秘表现为大便干结、排便不畅,伴面色无华、头晕失眠,取黑芝麻捣烂,与牛奶、蜂蜜调匀,调服;阴虚秘表现为大便干结、状如羊屎,可用桑椹地黄蜜膏频服;阳虚秘表现为大便干或不干、排解困难,伴面色青白、畏寒肢冷,取锁阳、肉苁蓉水煎,以药汁合面粉做面条,用羊肉汤煮面食用。生活调理。养成良好的饮食习惯,饮

食宜清淡滑润之品,吃润肠有利于排便的食物。少食辛辣煎炸之品。另外便秘患者每天应足量饮水,特别是养成晨起空腹喝一杯温开水的习惯,以润湿肠道,软化粪便。要保持心情安定舒畅,适当锻炼身体,避免久坐久卧,多到户外活动,促进肠蠕动。还要养成良好的排便习惯,定时排便,有便意立即去厕所,定时如厕。

自我按摩。指揉中腹,右手中指附着力于中脘穴,稍用力,余指附在腹部,然后做顺时针揉动。揉按天枢,两手中指附着天枢穴(肚脐旁约两拇指宽处),稍作用力,余指附在腹部,然后由外向内顺时针揉按。按揉支沟穴,用对侧拇指按揉支沟穴,以穴位处有酸胀感为宜。

# 个体化定制让她重见光明

## 白内障、高度近视、高度散光,青岛市中心医院专家团队一次解决患者三大困扰

□半岛全媒体记者 齐娟

61岁的刘女士眼睛同时存在白内障、高度近视以及高度散光三大问题,为了提高术后视觉质量,青岛市中心医院眼科为她进行了白内障超声乳化联合散光晶体植入术,一次性解决三大困扰。据了解,刘女士术后第一天视力达到1.0。

患者刘女士今年61岁,青年时期就患有高度近视伴高度散光。近两年来,出现双眼视力逐渐下降,看电视、看手机甚

至日常出门买菜、去超市都受到影响。来中心医院眼科就诊后,门诊医生通过详细的检查和病史沟通,诊断为:双眼年龄相关性白内障,双眼高度近视,伴有高度数散光。

确诊后,刘女士随即住院治疗。由于刘女士视力较差,近视1000度,散光300度,植入普通晶体后视觉质量提升效果欠佳,术后依然会有视物模糊或重影等现象。与刘女士充分沟通后,眼科副主任张振华决定选用稳定性更好的平板晶体人工晶体,并联系厂家进行个体化定

制,通过精密测算,最终选择了新型可矫正散光的非球面人工晶体,可有效提高预期的术后视觉质量,以满足她今后生活的高质量用眼需求。

一切准备就绪后,张振华手术团队为刘女士顺利实施了白内障超声乳化联合散光晶体植入术。手术采用微小切口,一次性解决高度近视、散光和白内障问题。“看东西太清楚了,以前年轻的时候戴眼镜都没有这么清楚。”术后第一天揭开纱布,刘女士兴奋地说。经检查,刘女士术后第一天视力达1.0,基本无散

光残余。

专家介绍,白内障人群中存在角膜散光的患者并不少见,每一个白内障手术医生都有一个术后视力1.0的理想,但是术后视力受多方面因素的影响,现实不尽如人意。因为眼球是一个复杂构成的器官,任何一个结构功能出现问题都会影响到视觉效果。其中角膜散光是诸多影响因素中最常见的原因之一。对于有手术指征的白内障患者植入散光型人工晶体可以完美矫正散光问题,极大程度地改善患者的视觉质量。

# 春季谨防心血管疾病

## 青岛市第八人民医院12小时完成15台介入手术

□半岛全媒体记者 齐娟

3月25日,从早上7:30到晚上7:30,青岛市第八人民医院一天接连完成了15例冠脉介入手术,保证手术质量的同时兼顾手术效率,创下了心内科单日手术量最高纪录。昼夜温差大、体表水分蒸发快等因素导致交感神经兴奋,心率加快,血压升高,冠心病等心血管疾病发病率上升。对此,医生提醒市民做好预防。

3月25日的12个小时里,青岛市第八

人民医院心内科的医护人员与介入医学科一起,眼睛盯着屏幕上的介入影像,手里拿着导管、导丝细致认真地操作着。尽管连续的高强度手术已经让他们筋疲力尽,但他们依旧挑战极限,克服了注意力高度集中带来的体力和耐力的双重考验,齐心协力,用娴熟的医术为一位位患者打通了生命之路。12个小时共完成15台手术。

心内科曹庆博主任介绍,在手术种类繁多,手术量庞大的情况下,医院完成了各项医疗任务,除了医护人员的技术

和能力,还借助了医院第二台DSA机器的力量。当前,心血管疾病严重威胁着人们的生命健康安全,并且呈年轻化趋势,近期接诊的病人有从40岁的中年人到80多岁的老年人,年龄跨度很大,冠心病防治形势十分严峻。新机器的使用,能够精准快速地争取救治时间,为及时治疗患者提供了坚实有力的保证。

曹庆博提醒,春季气候变暖,冠心病等心血管疾病发病率上升。昼夜温差大、体表水分蒸发快等因素导致交感神经兴奋,

心率加快,血压升高,心脏负荷增大,且春季空气湿度低,血液黏稠度增高,易形成血栓,增加心脑血管疾病风险。预防冠心病要做到以下几个方面:戒烟限酒,抽烟喝酒不但会增加冠状动脉粥样硬化的风险,还会诱发斑块破裂,形成血栓,进而诱发心肌梗死;健康饮食,保证身体每天所需的能量和维生素;保证睡眠质量,减少熬夜,熬夜会导致免疫力下降,导致罹患多种疾病的风险;适当运动,调节心脏的血液循环,使心脏更好的保持健康,减少心脏疾病发生。