

H 关注

■ 本报记者 马珂

明明生病了,却拒绝接受现实,宁可忍受痛苦,也不愿积极治疗。时间久了,耽误了病情,不仅身体受到疾病折磨,还会产生抑郁、焦虑、自卑等负面情绪,最后甚至背负着负罪感和自我否定,这就是临床上常见的病耻感。

海南省人民医院心理科副主任康延海在接受海南日报记者采访时表示,精神类疾病、传染性疾病以及隐私疾病患者最易出现羞辱感和自卑感。

卸下病耻感 疗身先「疗心」

别让病耻感耽误治疗



3. 定期洁牙:定期半年至一年洁牙一次。有吸烟、喝茶、喝咖啡、咀嚼槟榔习惯的人,每半年洁牙一次,并遵医嘱做好牙周保养维护;无这些不良习惯的人,可一年定期洁牙一次。

特殊人群,需做到:

4. 儿童:可做预防性氟、氟、窝沟封闭预防龋齿(蛀牙)。

5. 孕期:由于激素变化,牙病疼痛感会加大,因此孕前需做好检查处理完牙病后再备孕,孕期发生牙病须尽快看牙医,早产与低出生体重儿风险升高与牙病也有关联。

6. 中、老年人:如出现牙齿缺失,应尽早修复;长期不修复会增加咬合不平衡的下颌关节脱位风险、咀嚼缺失从而导致胃病发生等。

海南泰康拜博口腔医院

诊疗科目:口腔种植、口腔科、预防口腔专业
口腔颌面外科专业、医学影像科
口腔科、口腔修复专业
口腔正畸专业
医学检验科

咨询预约热线
0898-36351111
地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)

地址:海口市金盘路30号 邮编:570216 总值班:66810666 广告许可证:琼工商广字015号 广告部:66810888 发行部:66810999 海报集团新闻热线:966123 邮发代号:83-1 报价:每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间2时45分 印完:5时25分 海南日报印刷厂印刷



资料图

精神类疾病、传染性疾病和隐私疾病是病耻感重灾区

获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

H 世界口腔健康日

3月20日为“世界口腔健康日”,今年的主题为——为健康口腔而自豪。口腔疾病是全世界最普遍的健康问题之一,全球绝大部分成年人以及近九成学龄儿童都被口腔疾病困扰。最常见的口腔疾病包括龋齿、牙周疾病以及口腔癌等。如何让口腔健康起来?每人都需要做到以下几点:

1. 定期检查口腔:做到至少每半年到医院检查一次口腔,做到早预防早发现早处理早解决,忌“拖延症”。定期检查能够让牙医检查你是否有牙齿健康问题,并在必要时提供治疗方案,及时处理可能会导致龋病或牙龈疾病(牙周炎)的牙菌斑和牙结石。

2. 养成良好的口腔卫生习惯:每天早晚使用正确的“Bess”巴氏刷牙法刷牙3分钟,且晚上刷完牙后不吃任何东西,进食后及睡前漱口,常用牙线清洁牙缝;切勿使用牙签,牙签会将牙缝越插越大。

肠炎反复发作,竟是幽门螺杆菌“惹祸”

罹患十二指肠溃疡13年,张阿公总觉得胃部经常不舒服,有一次胃痛来得剧烈,张阿公怀疑自己得了胃病,赶紧到医院检查。做了碳13检测后发现,张阿公是幽门螺杆菌感染。

白飞虎介绍,幽门螺杆菌是能在高酸的胃里存活的细菌,可导致多种胃病和胃癌。

有研究表明,感染幽门螺杆菌后,100%的胃黏膜会有活动性炎症反应;初次感染幽门螺杆菌年龄较早的人群,萎缩性胃炎及胃癌发生率高;67%~80%的胃溃疡和95%的十二指肠溃疡是由幽门螺杆菌引起的。

据悉,幽门螺杆菌自然人群感染率超过50%。“尽管感染者100%会有胃黏膜炎症,但7成以上的感染者并没有明显症状;随着感染时间增长,最终形成胃炎、胃溃疡、甚至胃癌。”白飞虎说。

感染幽门螺杆菌的常见症状

白飞虎介绍,幽门螺杆菌感染者终生罹患消化性溃疡的风险为10%~20%,罹患胃癌的风险为1%~3%。值得注意的是,感染幽门螺杆菌会带来诸多不适症状。

1. 消化不良:主要是容易出现大便不成形、大便不干净等。

2. 口腔异味:比如口臭,很多时候口腔异味都是幽门螺杆菌引起的。

3. 容易饥饿:明明吃了很多东西,但总会有饥饿感。

4. 消瘦:感染幽门螺杆菌后,由于消化系统出现问题,人体得不到足够的营养,就会慢慢变瘦,甚至还会出现贫血的症状。

5. 上腹部疼痛和腹胀:出现反酸、烧心、腹痛、腹胀等不适。

使用公勺公筷 到正规医院诊治

白飞虎表示,幽门螺杆菌具有

对于如何克服病耻感,康延海建议首先要与疾病友好相处,带病生存是现代人生存的一项基本特征;其次,学会善待自己;第三,向别人求助,寻找能帮助到自己的支持者;最后,找到自己的优势,并投入时间与精力,逐渐提升自己的自尊心和成就感。任何疾病都遵循预防大于治疗的原则,科学的生活和工作方式更有利于我们获得健康的体魄。

康延海坦言,由于我国心理健康服务还处于初级阶段,精神卫生领域尚存在医疗机构和专业人员数量不足,医疗资源分配不均,心理咨询体系仍然不够健全等问题。科学构建心理健康服务网络非常关键。这个网络是应该覆盖到全社会的,不仅在各级各类学校里要建立心理咨询(辅导)室,各级机关、企事业单位要建立心理健康辅导室,在城镇社区和农村地区,也应设立心理咨询机构。

“此外,对于心理健康服务机构和从业人员的技能和服务也应进行规范。依靠专家组和行业组织,建立行规行约,并且将基层的心理咨询与正规医疗机构的心理和精神疾病治疗实现联动,可以更好地帮助更多人消除病耻感,精神疾病仍然遵循早发现、早治疗、早受益原则。”康延海说。

对于如何克服病耻感,康延海建议首先要与疾病友好相处,带病生存是现代人生存的一项基本特征;其次