



■ 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』



资料图

别让病耻感耽误治疗

相关调查显示,近年来,我国抑郁症患者有向低龄化发展的趋势,如何让青少年远离抑郁,已成为家长、学校、社会直面的话题。做好青少年抑郁疾病防治,首先要破除病耻感。

康延海介绍,病耻感,顾名思义是因为得了某种疾病而感到羞耻。之所以会因为得了某种疾病而产生病耻感,原因是多方面的,除了个人心理因素之外,来自社会的偏见与歧视,会让很多人无法正视疾病,成为“压倒骆驼的最后一根稻草”。

病耻感可能比疾病本身更可怕,许多人因为病耻感,不愿将自己的病情告知家人或亲朋好友,怕引起旁人异样眼光,怕遭歧视,怕被贴标签。”康延海告诉海南日报记者,在青少年精神类疾病中,家长的病耻感要胜于孩子。

“我做错了什么,儿子才会变成这样?”“这是上天在惩罚我吗?”很多家长在得知孩子患有精神类疾病时,会出现这种无助的自我责备,这就是病耻感的典型表现。

康延海在临床上接诊过不少青少年患者,他们反复做了多项检查,一一排除了器质类疾病,考虑可能是功能性心理(精神)疾病,接诊医生建议转到精神科就诊,但许多家长坚决反对。直到孩子出现妄想、幻觉等症状,且越来越严重时,才最终到精神科就诊。此时,可能一部分青少年患者会经确认而诊断为精神分裂症,此时病情已恶化,只能住院治疗,并且存在自残、自杀的风险。

自知力越好,病耻感越深

有业内调查称,精神疾病患者的病耻感要显著高于癌症患者。抽样调查显示,仅有10%的抑郁症和精神分裂病人没有病耻感。而在所有的患病人群中,自知力(患者是否清楚自己患病的判断能力)越好的患者对自己的病情也有越多的感知,可能会伴有更深度度的病耻感。

“精神类疾病、传染性疾病和隐私疾病是病耻感的重灾区。”康延海说,事实上,由于各种现实考量和担心而不敢承认自己“有病”的中年人比比皆是——害怕被公司辞退,担心影响晋升,很多人明明享有公费医疗待遇却不敢报销,怕被别人说三道四。

无论是因为何种原因产生的病耻感,都可能让病患采取退缩、隐瞒疾病、自行停药、拒绝就医等消极行为。

康延海曾接诊一位40余岁的精神疾病患者,由于患者不愿意正视自己的病情,足足延误了5年的治疗,直到他已经完全不能融入正常的工作和生活,才在家人的坚持和陪同下前来治疗。“本来可以在早期阶段解决的问题,最终拖成了更严重的问题,需要通过长期的药物治疗,以及患者及家人更多的付出,才使得疾病得到控制或好转。我们经常会很遗憾地看到这类患者。”

健全心理健康服务网络

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。

健康养生 科学治病

肝癌那些事

日前,香港影星吴孟达先生因罹患肝癌逝世,引发公众对肝癌的关注。

如何极早发现肝癌?如何防治肝癌?笔者为此专访了海南省知名肝肿瘤外科专家、海南省肿瘤医院肝胆胰外科教授周开伦。

早诊早治是有效“妙方”

周开伦从事肝肿瘤诊疗30多年,有着丰富的经验。周教授介绍,“早检查、早发现、早治疗”,是肝癌目前最有效的治疗“妙方”。

吴孟达先生从确诊到去世,只有短短3个多月时间。可见肝癌之“凶猛”。周教授表示,晚期肝癌进展很快,死亡率非常高。对晚期肝癌,当前医疗技术,几乎“束手无策”。

“但现代医学的发展,早期肝癌的治疗效果非常好,有些甚至能达到治愈标准。”周开伦指出,肝癌最好的治疗方法就是“早诊早治”。

这五类人群要小心!

周开伦提醒,肝癌偏爱以下五类人群:

一是乙肝、丙肝等病毒性肝炎患者。乙肝、丙肝是诱发肝癌的高危因素。

二是酗酒者。资料表明,我国因长期酗酒导致肝癌的比率,仅次于乙肝和丙肝引发的肝癌。长期酗酒可加速乙肝恶化,促进乙肝转化为肝癌。

三是肝癌家族史患者。科学表明,绝大部分恶性肿瘤,都存在家族遗传因素。直系亲属中有肝癌患者的人群,罹患肝癌的风险比普通人群会更高。

四是肥胖人群。由于经济条件越来越好,我国的肥胖人群也越来越多。肥胖易导致脂肪肝,并演变成肝硬化,再恶化为肝癌。研究表明,肥胖会加速肝脏老化,身高体重指数每增加10,肝脏“年龄”就会增加3.3年。这也是我国肝癌患者年轻化的一个重要因素。

五是过度劳累。科学证明,长期睡眠不足和过度劳累,是加剧肝癌的一大诱因。

周开伦提醒,上述人群,要定期到专业医疗机构进行相应检查。

肝癌有预警吗?

“早期肝癌一般没有明显症状,这也是很多肝癌患者一经发现就到了中晚期的原因。”周开伦教授介绍,他在海南接诊的80%的肝癌患者,都是中晚期患者,错失了手术治疗机会。

但有些肝癌患者也会出现早期“预警”,有下列症状的要及早就医检查。

一是肝区疼痛。这是肝癌患者比较常见的症状。由于肝区跟腹部比较接近,很多人常常把肝区疼痛误为肚子疼。

二是消化异常。肝癌患者往往会出现食欲下降,消化不良、上腹胀痛,部分患者还会出现腹泻症状。

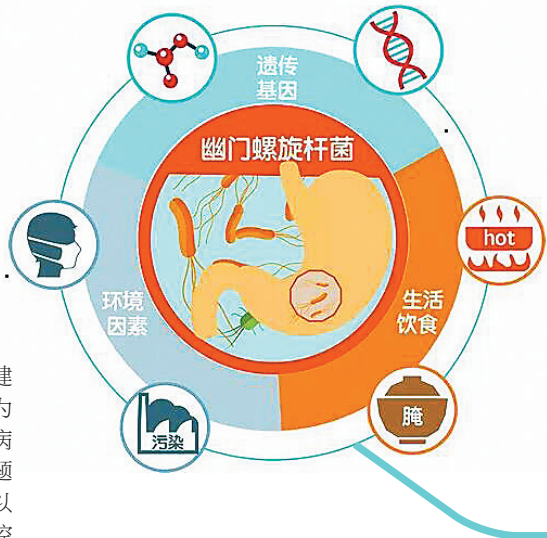
三是消瘦乏力。肝癌患者往往出现不明缘故、长时间无法缓解的乏力感,有时伴发消化功能降低,身体出现消瘦。

四是下肢水肿。下肢水肿是早期肝癌的表现。肝癌早期患者常常会伴随下肢水肿,轻者产生脚踝水肿,严重的还会扩散到整个下肢。

五是出血。主要表现在皮下淤血以及牙龈出血,消化道出血等。

六是不明原因发热。若是无缘无故发热,要引起警惕。肝癌引起的发热会出现中低高温,还会伴随有寒战症状。

(文/梁山)



胃酸、胃胀、胃痛……

小心胃里住着这种菌!

■ 海报集团全媒体中心记者 刘冀翼 通讯员 谭莹

许多人在出现胃酸、胃胀、胃痛后,第一时间就想起来做胃镜。可很多人不知道的是,胃病的根源也许是因为有一种病菌寄生在胃里,它就是幽门螺杆菌。

今年2月1日,海南首个幽门螺杆菌专病门诊在海南医学院第二附属医院挂牌。海南日报记者走访该门诊,采访了国务院政府特殊津贴专家、博士生导师、海医二院消化医学科主任白飞虎。他告诉记者,专病门诊刚刚设立月余,已经为不少患者找到了胃病致病的“元凶”。

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癌,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达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,但七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:主要就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

传染性,主要通过口—口或粪—口途径进行传播。

白飞虎建议广大民众从生活习惯等方面着手,来降低幽门螺杆菌感染率。

一是要跟家人分餐或用公筷、公勺盛饭夹菜,不要相互夹菜。二是禁止用嘴喂孩子食物。三是饭前便后洗手,蔬菜、瓜果要洗净或削皮。四是不吃刺激性食物,不喝生冷冷水,不吃太烫的东西。五是餐具要定期煮沸消毒20分钟。

目前在确诊是否感染幽门螺杆菌,临床上最常用的检查就是碳13或者碳14呼气试验,如果检查结果是阳性,那么就可以确定感染。

在治疗上,我国目前推荐使用含有铋剂的四联疗法,就是两种抗生素+一个拉唑类+一个铋剂(比如果胶铋)。治疗结束后,间隔30天,再次进行呼气试验检查,以确认是否根除成功。一旦根除失败,需要停药后至少3到6个月才能再次治疗。

白飞虎提醒,千万不要自己随便买药服用,必须经过专业医生的评估,才能开具处方。

世界口腔健康日

如何保持口腔卫生健康?

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,且晚上刷牙后不吃任何东西,进食后及时漱口,常用牙线清洁牙缝;切勿使用牙签,牙签会将牙缝越捅越大。

海南泰康拜博口腔医院

泰康拜博口腔
泰康拜博口腔医院
泰康拜博口腔医院