

专家问诊

公共场合不自在、人多不敢说话、害怕陌生人

别把社交恐惧症和内向画等号

■记者程雪

小雨(化名)从小就是一个性格腼腆的女孩子,随着年龄的增长,她越来越不敢在公开场合说话、不愿结交朋友。大学四年的时间里,她只认识一位室友,和其他人几乎不交流,上课也总是坐在角落里,不参加任何课余活动,班上的同学们都觉得小雨“没什么存在感”。实际上,小雨和家人沟通还可以,只是和陌生人接触时会出现面红耳赤、头冒虚汗、手脚发抖等症状,家人便带她来医院就诊。经诊断,小雨患有社交恐惧症,需进行认知行为治疗,来缓解其焦虑感。

遗传因素和社会因素是重要病因

“社交恐惧症又称社交焦虑障碍,是焦虑障碍的一个重要亚型。”杭州市第七人民医院心身障碍科副主任、副主任医师余正和介绍说,社交恐惧症是指个体在特定的社交情境中,由于担心别人负面评价,而产生过度担心与恐惧,害怕在别人面前出丑或处于难堪的境况,因而尽力回避。

临床中发现,社交恐惧症多在青春期起病,平均患病年龄为13岁,且女性患病率高于男性。

遗传因素是社交恐惧症的发病原因之一。余医师指出,社交焦虑障碍的一级亲属罹患社交焦虑障碍或其他焦虑障碍的概率是普通人的2~6倍。有此类疾病家族史的人,条件反射、观察性学习(如通过观察父母来学习)、自主神经高度兴奋等因素可能影响社交焦虑障碍的易感性。

对于没有疾病家族史的社交恐惧症患者,很可能是后天习得性影响,即社会心理因素。比如,父母婚姻冲突、父母过分保护或遗弃、儿童期虐待、儿童期缺乏与成人的亲近关系、儿童期经常搬迁、学习成绩落后等。

社交恐惧症可看作“社会退缩”

“可以把社交恐惧症看作是患者以一种回避和退缩的姿态来缓解其焦虑的结果。当然,有些人也会带着畏惧和痛苦去忍受。”因为害怕在人前出丑或难堪而尽力回避各种社交场合是“社会退缩”,比如害怕出门、不敢与人交往,甚至长期脱离社会生活,无法工作等。

很多人也许把性格内敛和社交恐惧症画等号,实则不然。就独处这件事情而言,腼腆内向的人会觉得这样很舒服;对社交恐惧症患者而言,却是减轻内心焦虑的“药方”。

腼腆、害羞是常见的人格特质,本身并不是病理性。社交恐惧症患者还存在一些临床症状,具体表现为脸红、震颤、心悸、出汗、口干等焦虑症状,同时,还伴有对自己的表现评价过低、对他人的负性评价的害怕、缺乏自信、自卑、很差的社交技能以及可以观察到的焦虑特征(明显的手震颤、颤抖的声音)等伴发症状。患者能认识到这种反应是不合理的,但不能控制。

很多患者和小雨一样,对待家人和熟人如常,但无法和陌生人交往;有些更严重者会对任何社交场合、所有人都感到紧张。

“人们或多或少都有社交恐惧症,多数患者只对少数社交情境或当众演讲和表演感到恐惧,焦虑症状只在担心会遇到害怕的社交场合或进入特定的情境时才会出现。”余医师举了一个例子:课堂上,老师提出了一个问题,很多同学都知道答案,但举手的人却寥寥无几,大部分人的心里可能是怕自己回答错误出丑,也可能是更愿意在公开场合说话交流,这都可以归结为轻度社交恐惧症。

害怕、焦虑、回避的状态持续半年要求医

社交恐惧症常同时伴有其他精神障碍,最常见的共病是情感障碍(41.4%),其次为其他焦虑障碍(56.9%)和物质滥用(39.6%),少年患社交恐惧症后更可能共患抑郁症,易引起学习困难、逃学和其他行为问题以及酒精和其他物质滥用。

因此,正确的认知并及时地治疗社交恐惧症至关重要。余医师提醒,如果因害怕或焦虑而选择回避退缩,且这种状态持续至少6个月,并引起有临床意义的痛苦,就要到医院的心理科及时就诊。

心理治疗是当下最重要的治疗方法之一,通常采取认知行为疗法来纠正患者不合理的认知信念,改变认知,减轻或缓解患者的焦虑;暴露治疗是接触触发患者焦虑的刺激因素,让其认识到预期的负性结果并没有发生,从而减轻其焦虑;社交技能训练和团体治疗包括团体暴露治疗、认知重建、家庭作业等内容。

为了保证更好的疗效,在患者接受心理治疗的同时,还可以联合药物治疗,通常采用抗抑郁药、苯二氮卓类药物和抗焦虑类药物。

健康饮食

比豆腐还营养的豆腐皮

常吃护心脏、补钙、抗衰老

■通讯员王菲

将豆浆加热煮沸后,经过一段时间保温,表面形成一层薄膜,这层薄膜用竹签挑起晾干,就成了豆腐皮。

豆腐皮浓缩了丰富的植物蛋白、膳食纤维、钙等微量元素。据研究,豆腐皮不仅含有人体必需的8种氨基酸,而且其比例也接近人体需要,营养价值较高。

它还具有易消化、易吸收的特点,可以为人体补充多种营养,能维持身体的正常代谢,提高身体健康水平。

豆腐皮对人类的心脑血管也有很好的保护功效。它含有大量的卵磷脂,这种物质进入人体以后能防止血管老化,也能加快血液流动,对血栓和心肌缺血以及动脉硬化等高发的心脑血管疾病都有明显的预防功效。

豆腐皮中含有大量的钙

质,而且很容易被人体吸收和利用,能起到良好的补钙作用。对人类因缺钙引起的骨质疏松和关节疼痛,都有很好的预防作用。所以特别适合孩子和老人食用。

另外,豆腐皮中还含有大量的异黄酮,可以调节女性内分泌,女性经常食用豆腐皮可以减少因雌激素不平衡导致的一些妇科疾病。

豆腐皮的食用方法很多,可以炒、煮、煎、炸,稍加调味即可做成一道美味。

在豆腐皮的选购上也有讲究,首先上等的豆腐皮,皮薄透明,半圆而不破,黄色有光泽,柔软不粘,表面光滑、色泽乳白微黄光亮。上好的豆腐皮,煮制时既不会一煮就烂也不会久煮不软。值得注意的是,上好的豆腐皮因无防腐剂、漂白剂,选购时不要一次性购入太多,以免过期影响食用。

生吃海鲜有讲究

当心着了海鲜的道

通讯员李娟娟 记者羊荣江报道

前两天,磐安县人民医院内二科门诊来了一位病人,连续3天腹痛腹泻,每天解黄色水样便10余次,还伴有恶心呕吐。起先小伙子觉得拉肚子并不是什么大事,在家硬撑了1天。第二天症状不减,他又在药店购买止泻抗类药物服下,效果也不理想,直到第三天,口干乏力腹痛腹泻不止的他实在没辙了才来到医院就诊。

内二科陈红梅主任在询问病史后得知他是着了海鲜的道,得了胃肠炎。

原来,发病那日,小伙子生吃了一整个象拔蚌,食用数小时后便开始腹痛腹泻伴恶心呕吐。

在对症治疗后,小伙子很快康复了。

无独有偶,63岁的大伯就没有那么幸运了,由于生吃了多种海鲜,头痛,腹泻以及肌肉刺痛被送到医院,在医院住院补液、抗炎等对症治疗后一周后才慢慢康复。

生海鲜中含有大量寄生虫、各种病毒、细菌、毒素等。而且大多数海鲜性味寒凉,又属于高

蛋白食物,不大好消化,容易引起腹泻。所以,很多人大快朵颐之后,肠胃或多或少都会出现“抗议”,严重者还会出现中毒症状。

吃海鲜,有讲究,要煮熟。

煮熟,贝壳类应该在它们被煮后开壳至少5分钟。不带壳的也要煮沸3分钟以上。

蒸透,贝壳类应该蒸至壳张开9分钟之后,不要吃无法张开壳的贝壳。

煎炒的话,温度要在190摄氏度以上至少10分钟。此外,烹饪时要避免交叉感染,并及时食用,不要食用过夜的海鲜。

主妇们在处理和挑选海鲜的时候要特别小心,避免被扎伤,如有伤口,尽量不要接触生的海产品,否则一定要戴好防护性手套。

生吃海鲜的危害,相信大家都有了一定了解,生吃海鲜的过程当中应该要重视选择一些新鲜的海鲜,要将海鲜清洗干净。尤其是一些肠胃不好的人不建议生吃海鲜,有过敏病史的人也不能吃。

海鲜尽量选择去一些正规超市里选购,一旦发现有中毒现象,要尽早去医院进行抢救。

特别提醒

长胖、长痘、长胡子、月经紊乱

“妹子”变“汉子”恐是内分泌作怪

■记者程雪 通讯员王家铃、刘翔

年轻女孩小李戴着口罩,将自己裹得严严实实地来到医院就诊,她说自己不敢“光着脸”出门。原来,从青春期开始,小李满脸的痘痘就没消停过,各种祛痘方法用遍了,都没效果,而且人也越来越胖,上唇和下巴甚至开始长胡子,胸部、肚子上、大腿内侧的毛发也渐渐浓密。经过化验,提示高雄激素血症,B超显示多囊卵巢改变,经诊断,小李患有多囊卵巢综合征。

明明是女孩子,怎么会雄激素高?浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科林莉医师介绍说,女性体内也有雄激素,雄激素过高,“妹子”就会变得越来越“汉子”,如皮脂腺分泌旺盛和感染易发痤疮,出现多毛症、男性型脱发等。

女性雄激素分泌增多的原因有很多,其中多囊卵巢综合征为多毛最常见的病因,占80%以上。林医师说,多囊卵巢综合征可能引起月经稀发(即周期≥35天)或闭经(停经时间超过3个月经周期或≥6个月),这些可能增加子宫内膜增生和子宫内腺癌的风险。月经稀发或闭经的女性,不孕的风险更高,部分月经规律的也会受孕困难。

另外,此类疾病的患者流产和

先兆子痫发生率较高,可能与肥胖有关。与健康人群相比,患多囊卵巢综合征的女性抑郁和焦虑发生率更高。

现在,多囊卵巢综合征的治疗方式有针对性:针对痤疮、多毛者,复方口服避孕药(如达英35)为首选治疗药物,还可诱发撤退性出血,改善月经失调。

针对超重或肥胖者,减肥是首选,体重下降5%~10%便足以恢复生育能力并改善代谢指标。减肥困难或糖代谢异常者,可考虑使用二甲双胍等对胰岛素敏感的药物,改善胰岛素抵抗,增加受孕机会。

对于受孕困难,且月经稀发或闭经或年龄超过36岁的女性,可至妇产科进一步就诊。

林医师建议,满脸痘痘、毛发浓密的女孩子,最好去医院的内分泌科就诊,并向医生提供月经史、生育史、体重变化、有无溢乳、家族史,以及详细的用药史、可疑物品接触史等。

最好进行一系列检查,比如,抽血查性激素常规、脱氢表雄酮等,必要时查甲功、皮质醇节律、17 α 羟孕酮等排查其他内分泌疾病。做妇科B超,肾上腺B超或CT等,排查卵巢或肾上腺肿瘤。

合理膳食 天天蔬果



怎样的食物搭配最合理?应该“三餐有蔬菜,天天吃水果”。日前,2019年全民营养周浙江启动仪式在杭州医学院隆重举行。由杭州医学院公共卫生学院师生为主组建的“全民营养周”健康宣讲团走进社区,深入居民,利用自己所学,面向广大市民传播营养健康知识,为提高全民营养素质,促进良好营养健康行为的形成和推进“健康中国”建设贡献杭医的力量。

通讯员顾清报道

育儿大百科

拒当“一休哥”也能让宝宝清凉度夏

■主持人许瑞英

随着气温的逐渐升高,家有宝宝的家长们又开始了新一轮的“剃光头行动”。仿佛只要把宝宝的头发剃成“一休哥”的模样,就能抵御夏日炎炎了。

要知道,头发可是用来帮宝宝散热、防晒、保护头皮的。如果把头发剃光,不仅会影响散热、防晒、保护头皮,还可能在剃光头的过程中造成毛囊受损,而且宝宝的头皮比较薄,剃光过程中对毛囊的刺激不同,长出来的头发也容易有粗有细,有稀稀疏。

多剃头,头发就能长得好?

所以宝宝的头发要用剪的,而

不是剃光!一般来说,男宝宝可以剪成0.5~1.0厘米的小平头,而女宝宝只用把头发剪短些就好。很多家长认为:宝宝的头发稀少发黄,只要多剃剃就能让头发长得又黑又粗、又多又好。其实不然!头发的多少、粗细和颜色主要取决于遗传、营养和身体的健康状况等多种因素,而且头发、眉毛都是已经角化了的、没有生命活力的上皮细胞,剃与不剃,剃的频率多少,对于头发的生长而言没有任何促进作用。

而且,宝宝处于生长阶段,身体各个方面的发育尚未成熟,没了头发,宝宝头皮皮肤就等于失去了防护,尤其是天气越来越热,如果因为流汗或是头部发痒,宝

宝抓挠导致细菌侵入头发根部,毛囊损坏的话,那就真是得不偿失了。

小小光头,坏处不少

剃光头,不仅会使宝宝感觉更热,也更容易发生感染,招惹蚊虫,更会影响宝宝的颜值。

宝宝的凶门要到1岁半左右才会完全闭合。凶门尚未完全闭合前,头顶很软,皮肤很薄、很嫩,抵抗力弱。

给宝宝剃光头,极易损伤头皮,引起感染,如果细菌侵入头发根部破坏了毛囊,不但头发长不好,反而会造成秃发,导致脱发。值得注意的是,如果宝宝头上长了湿疹,理发工具不卫生,也很容易

引起感染。

除了容易感染外,小光头还更容易招蚊虫。宝宝有头发时,蚊虫想要叮咬头皮得穿越浓密的丛林,头发是保护宝宝头部不被蚊虫叮咬的天然屏障。

给宝宝剃光头,还会影响宝宝的颜值。有位宝妈说,给自家闺女剃了光头,结果其他的小伙伴都喊她“光头强”,宝宝都哭了,自己也不得不后悔不已,说以后再也不给宝宝剃光头了。

夏天,这样护理宝宝头发

要勤洗头,夏天宝宝容易满头大汗,外出时,要给宝宝戴上遮阳防晒的帽子,宝宝出汗时,要及时擦干,保持皮肤干爽,另

外,夏季要勤给宝宝洗头,剪短更合适。想让宝宝夏天更凉快,可以不用全部剃光头发,男宝宝适当剪短,女宝宝可以剪短或扎小辫子。至少要保留1~2厘米的长度,这样能起到保护头皮的作用。

另外,宝宝2岁后,会逐渐产生性别意识,留辫子能让宝宝更快地意识到男女外形特征的差异,清一色光头会让宝宝产生性别概念混淆。

给宝宝剃光头,毁了娃的盛世美颜,伤了娃的面子尊严,可不是小事哦。所以宝妈们,除非特殊情况,否则千万不要给宝宝剃光头,可以选择给宝宝理个帅师、美美的发型,愉快地度过夏天!

