

专家问诊

有一种胃疼,是被气出来的

负面情绪压垮肠胃健康有科学依据

■记者程雪

为什么生气的时候会胃疼?追剧时,被反派角色“气得胃疼”;辅导孩子功课,刚教完第一道题就“气饱了”;甚至有的人因为生气或紧张,而出现打嗝、胃痉挛等情况……负面情绪和胃疼之间的联系是巧合还是必然?本期邀请浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任,主任医师王彩花进行权威解答。

大脑与肠胃之间有条“情绪专线”

胃的“本职工作”是消化。但肠胃是最容易受情绪影响的器官之一,被称作“人体的第二大脑”。

胃和情绪二者如何产生联系?这要从“脑-肠轴”这条连接肠胃和大脑的“情绪专线”说起。简单地说,“脑-肠轴”中的肠指的是肠神经系统,脑指的是脑神经系统,即中枢神经系统。这两个神经系统每时每刻都在进行信息交流,它们共同组成的信息交流系统为脑肠轴,王彩花介绍说。

“可以把‘脑-肠轴’理解为将大脑和肠胃连接在一起的神经化学通道。”王彩花解读道,这个通道是双向的,这便意味着大脑和肠胃可以互相影响,若二者工作不协调,或其中一方出现问题,就会导致脑肠轴的失衡带来健康问题。

当人处于较为亢奋的情绪的时候,如愤怒、生气、厌恶心,这种情绪传输回中枢神经系统产生神经冲动,通过“脑-肠轴”将信息传输到肠胃,从而影响胃泌酸、蠕动、运动,容易造成胃动力不足、胃痉挛、胃食管反流、胃炎,甚至消化性溃疡。所谓“气得胃疼”就是这个道理。相反,胃肠状态又可通过“脑-肠轴”影响中枢痛觉、情绪和行为,比如胃肠动力低下的时候,会出现焦虑、过度警觉等。

多种心理因素影响胃肠功能

李小姐在杭州工作多年,有个小毛病一直令她十分头痛——爱打嗝,用她自己的话说是“胸中一直有一口气上不来”。李小姐曾多次去医院消化科检查,每次检查结

果都显示胃功能一切正常。

李小姐来到王彩花门诊的时候,已经把自己归为“得了怪病”。接下来在问诊环节中,李小姐交待了自己患抑郁症的病史,情绪不稳定的时候,她曾经一度想跳楼寻死。导致打嗝的原因正是她的负面情绪,因此各种检查都查不出器质性問題。

影响胃肠的心理因素除了李小姐这类焦虑、抑郁的精神共病,还包括认知情感过程、肠道特异性焦虑、过度警觉、注意偏差等情况。

如果追根溯源的话,这些心理因素与个人的早期生活经历、父母信念和行为、社会学习、社会支持、文化、社会应激、创伤、感染等遗传和环境因素等有关。

比如生活中的忌口食物,有的人因疾病等原因不能吃某些食物,但有的人纯属个人喜好或习惯,误食之后虽然不会有害健康,但其本人仍然有不适感,导致恶心、呕吐、胃肠难受等情况。

消化科患者病因与情绪密切相关

王彩花说,消化科门诊约50%

为功能性胃肠病,什么是功能性胃肠病呢?就是这些患者和李小姐一样,往往自身有肠胃疾病的症状,但检查结果却无明显异样之处,属于功能性胃肠病,包括功能性消化不良,功能性烧心,功能性腹痛、腹泻型肠易激综合征等。

王彩花提醒功能性胃肠病患者,要前往消化科和精神科的综合门诊,通过用药和心理疏导进行综合治疗。

现如今,很多人的生活方式都不健康,而负面情绪如同压垮肠胃健康的“最后一根稻草”。精神压力大的人更容易抽烟或借酒浇愁,而吸烟和喝酒恰恰加重胃肠道不适,严重的导致出血等症状。

如果已经处在发怒的边缘,不妨试试平心静气三法则:降低声音、放慢语速、胸部挺直。降低声音、放慢语速可以缓解向上的爆发力,给大脑以时间让情绪缓和,胸部挺直可以淡化紧张的气氛,肺部也会吸入更多的氧气来帮助大脑工作。基于同样的原理,愤怒时先做深呼吸,把嘴巴闭上一会儿也会有不错的效果。

孕产大百科

患上多囊卵巢综合征这样吃会有帮助

■主持人许瑞英

小兰是在发现自己长胖很多、皮肤变差、例假也变少了之后,开始关注起“多囊卵巢综合征(PCOS)”的。

对照症状,又去做了检查之后,医生跟她说,她确实患上了多囊,不过情况还不算严重。尽管没有生育要求,但是翻遍一堆资料之后,就算是一点医学背景都没有的小兰,也对“多囊卵巢”的情况基本掌握了。

多囊卵巢综合征,是以稀发排卵或无排卵、高雄激素、胰岛素抵抗、多囊卵巢为特征的内分泌紊乱的症候群。多囊卵巢综合征不仅影响患者的生育力,还对其孕期、远期及子代的健康造成影响。

比如在浙大妇院的“复发性流产门诊”中,多囊卵巢综合征患者数量就占很大比重——多囊的早期自然流产率较普通人群明显增高,约44%的多囊卵巢综合征患者首次妊娠以早期流产告终。流产的原因包括:高雄激素血症、胰岛素抵抗与肥胖、血栓形成倾向、子宫内膜问题、黄体功能不全。

所以,尽管还没有备孕和生育要求,小兰还是处于对自己身体的考虑,想要及时干预和治疗多囊的情况。

医生还特别强调,多囊卵巢的治疗,除了常规用药之外,规律

的作息,愉悦的心情,这些大家都知道的注意事项,也对治疗有着非常重要的作用。

除此之外,多囊卵巢综合征患者的饮食也要注意,其中的核心就是——“控制胰岛素水平的稳定”。

而在日常饮食中,对血液中胰岛素水平影响最大的营养素就是碳水化合物。PCOS患者应当多食用引起血糖变化比较少的食物,比如一些高纤维含量的全麦制品、水果以及蔬菜等,这些都是对于维持胰岛素水平较好的选择。

你的饮食谱里面应该包括蔬菜、水果、全麦的谷物、植物性的蛋白、瘦肉以及健康的脂肪。一顿饭里只有包括了适量并且比例恰当的蛋白质、脂肪和碳水化合物,才能有效地降低碳水化合物的吸收,维持血糖在一个比较低的水平。

最好避免或不应多吃的食物种类,譬如加糖的果汁、果酱,以及含淀粉量高的蔬菜,譬如土豆,以及蛋糕、甜甜圈等。

可以适当多吃的食物种类是,新鲜的水果,或者不加糖的速冻水果,没有加糖的果酱,含淀粉量低的蔬菜和新鲜水果,比如芥蓝、菠菜和胡萝卜,全麦谷物,比如说麦片(加工工序少的、全麦面包、荞麦面、糙米等),要喝东西就喝白开水;不习惯喝水可以加茶叶或新鲜柠檬。

护卫健康 未病先防



骄阳似火,也抵挡不住市民们渴望健康的步伐。昨天,在杭州文二西路西城广场,一场由浙江绿城心血管病医院组织的健康义诊活动吸引了不少市民驻足。

正值母亲节,现场志愿者给母亲们赠送鲜花,讲解养生知识,进行急救培训,以及无针注射免费体检、房颤筛查等。医护人员忙得不亦乐乎,市民们也收获颇丰。

每年的5月12日为国际护士节,为大力普及健康知识,中华护理学会在国际护士节之际开展科普活动,浙江绿城心血管病医院积极响应号召,开展“护卫健康 未病先防”义诊活动,通过现场义诊,向小区居民普及急救常识,提供慢病管理健康咨询,让广大居民了解健康知识。

记者许瑞英 摄影报道

健康提醒

一见光就“烂脸”

提防过敏性皮炎爬上身

■张华君

进入五月,天气晴好,正是踏青郊外、沐浴阳光的好时节。可偏偏就有一些人,一“见光”就出现红斑、丘疹、斑块、结节等,还会有不同程度的痒或灼热感。这是怎么回事?光是万物生长之源,但同时也可能带来一系列的皮肤疾病。特别是春夏季节阳光强烈,更是光敏性皮肤病的高发季节。

光敏性皮肤病是对紫外线过敏而引起皮肤病的统称。其导致的皮肤损害形态多样,可表现为水肿性红斑、丘疹、斑块、结节等,还会有不同程度的痒或灼热感。

是什么因素导致了光敏性皮肤病呢?产生原因主要有三种因素,即过敏体质、紫外线照射、接触光敏性物质。其中,过敏体质是发生光敏性接触性皮炎的根本原因。

而紫外线和光敏性物质是刺激光敏性皮炎发生的诱因。光敏性物质常见于各类动植物性香料,如玫瑰油、柠檬油、橙叶油、麝香等,化妆品

中含有的香精及染料、焦油、沥青类物质等。光敏性食物则包括香菜、芹菜、菠菜、莴菜、芥菜、芥菜、莴苣、茴香等蔬菜,无花果、柠檬、柑橘、芒果、菠萝等水果。

由于光敏性皮肤病没有特效的药物疗法,现今所有的治疗方法都只能改善或暂时消除症状,不能从根本上改变光敏体质,故此类疾病的正确预防就显得尤为重要。

因此,在这里特别提醒有光敏病史的患者,平时应注意避免过度日晒,做好防护措施。此外,防晒霜也是十分重要的防晒工具。防晒霜能吸收、散射或反射紫外线及可见光,应在日晒前20分钟涂抹在暴露部位如面部、四肢等。但要注意防晒霜的保护效果会随着时间衰减。因此,需要间隔2~3个小时重新涂抹。此外,由于眼部肌肤比较敏感,涂抹防晒霜应避免开眼。

远离“光敏性物质”预防光敏性皮肤病的发生,应尽可能避免接触致敏原及含光敏物质的用品,避免服用光敏性食物或者药物。如发生过敏,严重时应及时就诊。

健康常识

关爱母亲健康,为她献上正确的“清淡饮食”

■秦利

现在,越来越多的母亲开始注重饮食健康,甚至奉行“不吃肉只吃素”的养生秘诀。昨天是母亲节,这份养生指南和各位儿女一起学习错误“清淡饮食”的危害以及如何正确制作“清淡饮食”。

错误的“清淡饮食”

少吃肉 注意:小心营养不良、贫血。专家提醒,肉类富含蛋白质,如果吃肉过少,会造成蛋白质缺乏。长期蛋白质缺乏可能造成营养不良、抵抗力下降,贫血等情况。且动物蛋白和植物蛋白功效不同,应均衡摄取。

纯吃素 注意:小心脂肪肝。专家提醒,长期素食会引起营养不良,从而导致体内脂肪的运输异常。这种状态下,脂肪更容易在肝脏堆积,反而易形成营养不良型脂肪肝。

不限盐 注意:血压恐升高。专家提醒,大家普遍盐摄入过多,有些人大鱼大肉是少吃了,但炒菜时的盐一

点没少放。长期高盐饮食可能引起血压升高、胃病、骨质疏松等疾病。

不控制主食 注意:血糖易升高。专家提醒,有些人虽然少吃肉,炒菜时也少糖少盐,但大米饭却一顿好几碗,一点没减。主食也属于“糖类”,吃主食过多,会使得糖尿病人的血糖升高。

正确的“清淡饮食”

真正的“清淡饮食”是指,在营养充足均衡的前提下控制油、盐、糖的摄入。根据《中国居民膳食指南》,真正营养均衡、不油腻的饮食应这样吃:成年人每天烹调油25~30克,低脂饮食最好不超过20克,大致相当于两个普通白瓷勺。

盐、肉、菜皆有量。成年人每日食盐摄入量不超过6克,相当于装满一个普通大小的啤酒瓶盖的量;畜禽类每天40~75克;水产品每天40~75克,可用手掌简单衡量重量;鸡蛋每天不超过1只;蔬菜每天300~500克,可用“捧”或“把”衡量每100克蔬菜。

健康视角

情牵乡里 健康无价



日前,舟山普陀区六横镇五星村乡贤梅波自费从上海、嘉兴、嘉善、湖州、宁波等地请来10多位中医针灸专家给五星村的母亲们开展义诊服务活动,受到了家乡母亲们的一致称赞。

在义诊活动中,专家们

为各位母亲进行了手诊手疗、刮痧、中医外治法、推拿按摩、艾灸、针灸等义诊服务。同时还向前来就诊的母亲们免费赠送了价值1万元左右的艾草足浴包,以及其他中医药具、药品等。

通讯员刘生国 摄

健康警示

爬山爬到肾衰,竟是脱水所致

专家提醒,夏季高温要多补充水分

■小清

“五一”小长假,天公作美,即使各大景区人山人海,也阻挡不住大家想出游的心,杭州45岁的张大姐(化名)前几天跟家人一起去杭州市郊登高望远,下山后“中暑”了,在家躺了一天都没缓过来,上医院一查,竟是急性肾损伤!而引起这个毛病的原因居然是,没舍得买景区里的水喝。

专家提醒:天气逐渐炎热,户外活动、运动时要注意及时补充水分,警惕脱水导致肾损伤!

32℃日头下登高望远
心疼钱却导致肾衰竭

“五一”小长假期间,张大姐一家自驾到杭州市郊某景区爬山,天跳广场舞的她身体素质不错,45

岁的年纪没有“三高”,走路带风。爬山当天,她一路领先,爱人和女儿在后面呼哧呼哧地大口喘气,动不动就喊着要停下来歇息。

一家三口,一人带了一瓶矿泉水,但父女俩的矿泉水早在半山腰一饮而尽。“平时就要多运动,你们父女俩口渴喝水来了。”后半程的山路,张大姐便把自己的矿泉水分给了父女俩。原本想在山上的小卖店买瓶水解渴,但又心疼钱,心想还是省钱算了。

谁知,爬完山回家的张大姐头晕、乏力,在家躺了一天还是没有好转,在家人的劝说下张大姐走进了家附近的社区医院。

“肌酐205umol/L。”在社区医院的一系列生化检查中,张大姐的肌酐水平远远高于自己年前体检的66,也超出正常值,这说明张大

姐的肾功能出现了问题。

“赶紧去大医院看看。”为此,张大姐赶到浙江大学医学院附属第一医院肾脏病中心专家门诊。

“近期,有吃过什么特殊的東西吗?”肾脏病中心周静怡副主任医师仔细问诊了张大姐,张大姐表示自己每年按时参加体检,一向身体健康,既无肾病史,也没有吃过乱七八糟的保健品、止痛药什么的。

“那最近做过什么?”张大姐表示自己是因爬山回家后觉得全身乏力才查出肌酐不正常,并跟周医师强调自己这么高强度的爬山运动没喝过几口水。

“您这很有可能是因为身体脱水后导致的肾前性急性肾损伤。”周医师向张大姐解释。

脱水为什么会引起肾脏损害?及时补水很重要

目前,张大姐在肾脏病中心病房接受了相关治疗后,肾功能已恢复正常,说起这次住院,张大姐时常跟同病房的病友开玩笑,“我这是为了省5元钱,结果花了大价钱。”

经过这次看病,张大姐表示自己也是长见识了,身体脱水居然也会引起肾衰,这到底是什么原因?她的主管医生程军主任医师表示,正常情况下人体的血液从心脏射出后经过肾动脉灌输给肾脏里,而血液对肾脏的压力称之为肾动脉灌注压,这种灌注压是为了维持肾脏有足够的血液供应有效地排毒、排水日常工作。但当我们人体因运动或者其他原因导致机体大量