

# 一笔一笔写出了最有用的“疗心”药方

记者胡翀报道 不想出门、害怕交往、夜不能寐、常做噩梦,经常照镜子,觉得这里不好看,那儿不好看。大学女生小雅的种种表现让她的父母越来越担忧。而这种担忧,在绍兴市上虞区总工会职工心理健康服务中心(以下简称“心健中心”)梁清蓉老师的口中得到印证——初步评估,小雅得了其他特定强迫及相关障碍谱系的病,并由此继发了重性抑郁。

梁老师是心理学硕士、国家二级心理咨询师,心健中心专家组成员。她说,简单理解,小雅的行为就是平常大家所说的强迫症。如今,强迫症已从焦虑障碍中被分离出来,与躯体变形障碍、囤积障碍、拔毛症和抓痕障碍等组成一个独立的疾病分类——“强迫及相关障碍”。

总觉得自己不好看居然也是病

小雅究竟是怎样得的这种病?小雅妈妈反映孩子从小学六年级开始就长青春痘,后来

越长越多,初中、高中都是如此,班级里的女生曾经说小雅是最难看的。高考一结束,小雅坚决要求割双眼皮,还说要隆鼻子,权衡再三,爸爸妈妈陪着小雅到杭州做了双眼皮手术,至于隆鼻,爸爸妈妈没有答应。在家里,爸爸妈妈都属于比较心急的,小雅从小做事就拖拖拉拉,这方面没少受责骂。

结合前两次的访谈和自己的专业知识,梁老师断定小雅患了和强迫相关的躯体变形障碍——聚焦于自己的外貌,觉得自己不好看的强迫思维导致了多次照镜子、长时间化妆、不愿意出门等强迫行为。梁老师将患病成因归结于以下三方面:与生物遗传因素相关的大脑基底神经节的发育不完善、从小成长环境的单一苛刻和家庭教养方式的不当、负性压力事件刺激。“我给他们制定了生物、心理、社会三管齐下的干预方案。”梁老师说。

基于小雅的症状已远超临床诊断标准,急需合理用药,加

上当地医院的不针对性诊断和治疗,梁老师建议小雅去上海就诊于强迫症方面国内具有绝对权威的专家,听听国内大咖的诊断和建议。“梁老师,上海教授说前期诊断非常正确,治疗方案也有针对性。”在回上虞的路上,小雅妈妈就给梁老师打了电话,并表示希望梁老师帮助小雅治疗。

用文字的力量融化女儿心中的坚冰

在接手小雅这个案例初期,干预并不顺利。因为小雅本身没有这方面的需要,每一次干预都是在家长的鼓励和催促下来的,断断续续,效果并不理想。

“我建议用写信的形式和小雅沟通。尽可能地站在小雅的角度理解她、鼓励她,文字会比当面说话更理性,好的文字会比口语更有力量,要相信理解远比盲目的爱重要!”在与小雅父母的长谈中,梁老师希望家长的介入要像一阵“春风”,慢慢地、持续地、温柔地吹拂,



融化女儿心中的坚冰。同时,她还建议小雅的父母找机会带小雅去不同的公共场所,进行暴露治疗,慢慢驱散小雅对社交、对人群的恐惧焦虑感。

“这几天你说睡不好、做噩梦、哭醒、头痛,爸爸妈妈无比心痛,恨不得替你受过,亲爱的女儿受苦了。在这样的状态下,宝贝还是会起床下楼,护理猫猫、看电视等,偶尔还会出门,如果是以前,你肯定会长时间在床上度过,说明女儿是在努力的哦,不错!”

“我们是成年人了,经过半辈子的人生风浪,没有什么可以把我们打倒。”

“每个人心中有一扇门,外力无法打开,只有自己从里面走出来,世界才会光明!亲爱的女儿,我们一起加油!”

就这样,小雅的母亲一直用文字的方式与孩子交流,并以一周为单位将这些交流内

容发给梁老师,梁老师根据记录进行分析并制定下一周的干预方案。渐渐地,小雅开始走出自己房间了,来到一楼了,走到院子里了,也会去邻居家串门聊天了,还能去商场和饭店了……

经过一年多时间,治疗的效果逐渐显现。在学校的每一天小雅都会在家庭群里说“我去上课啦”“今天收到脸盆和台灯啦”“有个同学心情不好,我开导了她”“我去吃饭了,今天作业有点多”……事无巨细地和父母聊。

如今小雅已经恢复了正常的学习和生活,对人生充满憧憬和希望。小雅的个性也更加开朗、乐观,遇到不良情绪会积极应对,比同龄人更智慧和成熟。一家人在这个过程中获得了如何化解不良情绪、如何活在当下的人生法宝。

■章哲农、柯工惠

日前,一堂特殊的中医药夏季防暑养生课在绍兴“柯桥职工驿站”内开课。当天,正在驿站歇脚的“快递小哥”们倾听了这堂防暑养生课,并在医师的指引下进行了生活中常见的中药材辨识。

据悉,位于浙江华通医药连锁柯桥景岳堂国药馆内的

“柯桥职工驿站”同时也是浙江省级民生药事服务站。该站点因地制宜,结合站点所在国药馆的优势进行“驿站赋能”,除标准化的驿站服务内容外,还向户外劳动者免费提供健康咨询服务,如自助测量血压、测量身高体重等,并定期开展健康知识、中药识别等丰富多彩的科普活动,为户外劳动者打造了一处温馨、安心的休憩港湾。



## 爱护耳朵 佳音常在



杨女士的儿子今年三岁多,这两天总喊耳朵里有东西“咚咚”响,朋友介绍她可以带儿子去采耳店清理耳屎,但她又有顾虑,儿子的不适真的是耳屎导致的吗?

夏季是“耳病”高发季节,由于高温、湿度和细菌繁殖的影响,许多人容易遭受耳朵相关的健康问题。我们今天就来了解一下夏季“耳病”有哪些及其症状、掏耳屎的注意事项。

## 听力下降,耳朵里还有水声 感冒后警惕分泌性中耳炎

■陈淑燕

感冒后听力下降,打喷嚏耳朵堵塞了,摇头时感觉耳朵里有水声,这是为什么呢?家住杭州城西的潘大伯,就经历了这么一次怪病。

多次就医始终不见效果  
大伯心急如焚

潘大伯去某医院耳鼻喉科就诊,检查发现他双耳鼓膜内陷,有黄色积液,声导抗检查表明听力确实有所下降,医生告诉他这是分泌性中耳炎,需要穿刺治疗,把积液排出,加上服用对症药物。

穿刺有点痛,但穿完瞬间

感觉听力好些了,潘大伯信心满满地带着药回家了。没想到第二天耳朵又开始“闷”了起来,感觉“回到了解放前”,吃了两周药也不见好转。于是又跑去另一家医院,专家一看,两个耳朵还是充满“积水”,继续穿刺治疗。

潘大伯经朋友推荐来到浙江绿城心血管病医院耳鼻喉科的宁剑医生处就诊。医生详细了解了他的病情和既往治疗记录,同时检查双耳:双侧鼓膜穿刺术后改变,右鼓室可见积液。

一番望闻问切后,宁医生开出了中药处方,并给潘大伯进行了一次针灸治疗。

一周过后,潘大伯按时前来复诊,一进诊间就喜笑颜开,连说感谢:“宁医生谢谢你啊!这几天耳朵基本上不‘闷’了,中医真神奇!”

分泌性中耳炎有哪些症状

听力下降:急性分泌性中耳炎患者发病前多有感冒,之后听力逐渐下降,伴有自听增强(患者听不清别人讲话,但自己的说话声感觉很响)。当耳内积液较少时,头部前倾或偏向患侧,听力可有暂时性的改善。儿童常表现为听觉迟钝或注意力不集中。婴幼儿常表现为对周围声音反应差,抓耳,睡眠易醒、易激等。

耳痛、耳内闭塞感:急性起病时可有耳痛,通常数小时内缓解。成人患者常常有耳内闭塞感或耳胀,按压耳屏可暂时减轻不适感。

耳鸣:部分患者可出现间歇性耳鸣,如“噼啪”声或低调的“轰轰”声。当打哈欠、擤鼻、改变头位时,还可出现气过水声,但积液过于黏稠或积液充满鼓室的患者没有此症状。

宁剑医生提醒大家,若感冒后出现听力下降、耳胀、耳鸣等症状,应及时就医。家长若发现孩子感冒后呼之反应迟钝、注意力不集中。婴幼儿常表现为对周围声音反应差,抓耳,睡眠易醒、易激等。

## “脚气”长到了耳朵里?

■石涯、祁骥

长期患有中耳炎的曹女士,最近出现了持续的耳痛、耳闷、流脓。由于最初只是耳内瘙痒,她并没有放在心上。可情况很快就严重起来,曹女士痛得难以言状。

饱受耳痛折磨的她来到了浙江省中医院耳鼻喉科寻求唐旭霞主任的帮助。唐主任在耳内镜下发现,曹女士的耳道内不仅积满了脓性分泌物,分泌物的表面还被一层毛茸茸的真菌丝覆盖,看起来像是一块“发霉的面包”。

唐主任说:“此病和脚气是一个原理,我们知道脚气是真菌感染,真菌孢子非常小,肉眼不可见,很容易随着接触和空气飘散到各个角落。如果不注意耳道卫生,真菌钻进耳道,容易引起真菌性外耳道炎,可以说是脚气长在了耳朵里。”

唐主任表示,真菌性外耳道炎是一种非常常见的耳科疾病,通过耳内镜系统可以清楚观察到外耳道内白色、黄色、黑色的真菌菌落,呈现一种毛茸茸或者丝状感。夏季是此疾病的高发季,一定不要忽视耳朵出现的症状。如果不及时就医,后续会引起更为严重的耳部疾病。

“脚气”怎么会长在耳朵里?自然界中存在着种类繁多的真菌,它们广泛分布在各个角落。温度高、湿度大的环境尤其适合真菌生长繁殖。当前正值夏季,天气潮湿闷热,许多

患者热衷于游泳等运动。然而,耳道健康却常常被人忽视,不注意卫生就很容易为真菌繁殖提供土壤。

什么样的外耳道环境会成为真菌滋生的温床呢?正常人的外耳道是干燥的,略偏酸性的环境。一旦耳道内环境发生改变,就很容易引发此类疾病。例如,频繁接触水源,如游泳或洗澡,会使耳道不断湿润,从而扰乱原本干燥的环境,为真菌滋生提供了机会;外耳道炎、长期化脓性中耳炎、鼓膜穿孔等情况,会导致耳道潮湿,分泌物长期堆积,从而创造了真菌生长的理想环境;使用多人交叉使用的挖耳勺,或者使用未经过清洁和消毒的挖耳勺,还有不卫生的采耳等行为,都可能对耳道皮肤造成损害,同时也会将真菌

孢子带入外耳道;抵抗力下降以及不正确使用抗生素等情况,也会增加患者感染真菌的风险。

如何发现自己耳朵感染了真菌?在早期阶段,患者可能会自觉耳内发痒、异常刺痒和闷胀感,有少量水样分泌物。若由于炎症使脱落的上皮与真菌丝共同形成痴皮,阻塞外耳道或遮盖住鼓膜表面,可能会出现听力下降及耳鸣的现象。如果伴有细菌感染,还可能引发外耳道肿胀、疼痛及脓液流出。检查时,可以观察到外耳道潮湿,分泌物长期堆积,从而创造了真菌生长的理想环境;使用多人交叉使用的挖耳勺,或者使用未经过清洁和消毒的挖耳勺,还有不卫生的采耳等行为,都可能对耳道皮肤造成损害,同时也会将真菌



曹女士正在接受治疗。

有人一天不抠耳朵就难受;有人因掏出一大块耳屎,成就感“爆棚”;还有人把掏耳朵当成一种减压方式……这个看似享受的动作,早就遭到了耳鼻喉科医生的声讨:轻则破损出血,重则鼓膜穿孔。但是,对有些人来说,耳朵却是“不得不掏”。

耵聍俗称耳屎,虽然被称为“屎”,但它对人体很有好处:抑制真菌、细菌生长,防止外耳道感染;黏附灰尘和皮屑,防止小虫子进入耳道深处;保湿、润滑,防止耳道过于干燥;对强声

波起到缓冲作用,防止伤害鼓膜和内耳。掏耳朵给耳道造成的伤害,可能超乎想象。即使看起来很“温和”的棉签,清洁耳朵时也可能将耳垢往里推,造成耳垢硬化,堵塞耳道。如果频繁掏耳朵,会损伤耳道皮肤,引发外耳道炎、疖肿等,还会不断刺激外耳道,让耳屎分泌越来越多,甚至损伤鼓膜。

大部分人的耳屎,并不需要特意去掏。但下面几种情况需要定期清理。

耳朵非常痒:如果在耳道口就能看到很多耳屎碎屑,并

感到耳朵非常痒时,可用圆润的棉签由内向外轻轻掏出。注意掏耳用具要清洁消毒,防止把病菌带入耳道内。

油耳屎:黏稠油膩的耳屎一般不会自己掉出来,随着时间推移,油耳屎会凝聚成团最后变硬,堵在外耳道里,影响听力。这种情况需定期清理,但不合适自行掏出,建议到医院处理。

耳道结构异常:外耳道天生狭窄、弯曲者,或接受过耳朵手术而引起结构异常者,由于耳道皮肤清洁能力下降,不能

## “掏耳朵”其实很危险 这5种耳朵需要定期“掏”

自主排出耳屎,需定期到医院清理。

炎症:细菌或真菌性外耳道炎、鼓膜穿孔中耳炎等,由于长期炎症刺激,破坏了外耳道皮肤屏障,增加耳屎分泌,定期清理耳屎及耳道分泌物,可通畅引流。

特殊人群:洗澡或游泳时,水经常流入耳道内,以致耳屎湿润沾黏在外耳道上,进而造成阻塞;长时间使用耳机的人,容易导致耳屎堆积;因工作与生活环境容易接触灰尘、污染物的人。

据《生命时报》