

身体有问题—— 心理体检很重要

金融危机、股市套牢、年终考核、绩效奖金、职务升迁,面对重重压力,很多人开始出现肠胃不适、消化不良、失眠等症状,去医院检查却又查不出身体原因。此时你可以考虑给心理做个体检,因为这些身体问题很可能是心理问题造成。

心理体检在行内已经不是新鲜事物,但对很多人来说它还是比较陌生,而且并未意识到心理健康和身体健康同样重要。在压力重重的当今社会,赶时髦也好,为健康也好,我们也来一场心理体检吧。心理咨询中心心理咨询师黄永润认为,应该像重视身体检查一样重视心理体检,并且要坚持定期检查以及及时了解自己的心理状况。

心理体检无处不在

目前为止,常见的心理卫生评估有康奈尔医学指数量表(CMI)、症状自评量表(SCL-90)、自测健康评定量表(SRHMS)等,需要注意的是,这些专业的心理评定都需要在专业人员的指导下进行,并由专业人员作出解释,否则容易出现错误理解和错误诊断。

此外心理专家特别提醒,现在一些心理测试的题目在网络或杂志上无处不在,但是,这些测验的可信度和有效性没有得到科学研究的验证,结果仅供参考和娱乐,切不可过于相信。要了解自己的心理状况还需要到医院进行测评。

大多数人不知有心理体检

从心理因素对健康的影响看,心理体检应该和身体检查一样重要,应该坚持定期进行检查以及了解自己的心理状况。但是,记者从几家具备心理体检条件的机构了解到,知道乃至愿意尝试的人却并不多。

专家说,一些高收入人群对心理体检和心理咨询服务的需求较多,而中低收入人群对心理体检和心理咨询服务



的需求较少,主要是目前心理服务机构不多,真正有能力的专业人才不足,因此导致了较高的收费水平。不过心理服务近年来有向大众化发展的趋势,服务和价格都会更多元化,越来越能满足更多不同的人群。

“在全国,重视并接受心理体检的人不多的原因主要是受到经济、文化因素的影响,这些影响使得心理健康没有受到足够的重视。”但是专家表示,当一些重大社会事件(比如洪涝灾害、地震)发生时,人们就会很主动地求助心

理治疗机构。可见,随着社会的进步,心理健康已经开始受到重视。

身心疾病还需身心同治

人有很多身体不适症状是由心理因素引起的,医学上把心理因素在疾病的发生和发展中起主导作用的躯体疾病称为身心疾病。

一些生活事件可以引起身心疾病。精神病学专家研究发现,不同的生活事件对人的心理刺激强度不同,对身心健康的威胁大小也不同。其中“被解雇”排在第8位,“业务调整”和“工作变化”分别排在15位和18位。

当遇到重大生活事件时,生理变化方面,可能出现消化不良、失眠、疲劳,较严重时可能出现胃溃疡、高血压等疾病;心理变化方面,会出现焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪,严重时可能出现焦虑症、恐惧症、抑郁症等心理疾病。

案例分析

钟先生是一名商人,2008年年底,受到国际金融危机影响,工厂面临倒闭的危险。如今,商贷、房贷都要还,这时钟先生却出现胃痛、头晕、胸口闷的毛病,去医院检查了好几次,结果都显示无异常,朋友分析,他大概是心理压力造成的。

专家分析:钟先生的案例就是一个典型的身心疾病案例,国际金融危机导致了一系列重大生活事件,由于受到的刺激较大,出现了身体症

状。钟先生需要及时地进行自我调整或进行心理咨询,其中自我调整的方法有加强体育锻炼、丰富业余生活等。身心疾病的危害很大,需要及早发现并进行调整和疏导。

相关链接

心理问题等级划分从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级:健康状态、不良状态、心理障碍状态、心理疾病状态。

世界卫生组织估计,全球每年自杀未遂的达1000万人以上;造成功能残缺最大的前10位疾病中有5种属于精神障碍;推算中国精神疾病负担到2020年将上升至疾病总数的四分之一。

中国,目前保守估计,大概有1.9亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。据调查,13亿人口中有各种精神障碍和心理障碍患者达1600多万,1.5亿青少年中受情绪和压力困扰的青少年就有3000万。中国科学院心理研究所吴瑞华研究员认为,缺乏从事心理咨询的专业人才是造成我国自杀率相对较高的原因之一。

心理咨询与压力管理专家郝滨老师日前在接受记者采访时建议,当您遇到生活中的困扰,准备选择一位心理咨询师走入咨询室时,应选择具有心理学、医学或教育学等相关教育背景、接受过专业培训,有长期丰富的心理咨询与治疗经验,阅历比较丰富,得到专业心理治疗协会或社会认可的心理咨询师。

(张帆)

不育症侵蚀 IT 业男士

从事IT行业的男性正在被不育症所侵蚀,且危机不断升级!不育症正在成为IT行业男士新的职业病,从健康调查数据及各大医院日常接洽病例中可以看出,现在,不育症正在成为IT行业男士不容忽视的新问题。

爱民医院田永强医生解释,从事IT行业的男性,大多

数一早上班在电脑前一坐就是一天,回家后又要在电脑或电视跟前坐数小时;工作时间顾不上喝水,甚至连上厕所的时间都不充裕;常常熬夜,每天接触电脑至少8个小时以上。这让男性常常处于久坐、憋尿、接触辐射等状态中,使

睾丸局部温度升高,容易发生前列腺炎及睾丸生精障碍。另外,久坐会导致阴囊的温度升高,从而影响睾丸的发育。如果长时间待在电磁辐射环境中,可影响睾丸产生精子的能力。

田大夫建议:从事IT行业的男性应该在日常生活中注意自我防护,不酗酒、少食辛辣食物、避免长时间骑车和久坐、婚姻生活要有规律、多饮水、少憋尿,尽量减少和电

子产品的接触,在适宜的生育年龄开始播种爱情的种子。大夫还表示,根据生理上和病理上的规律,治疗不育症一般需要三个月的时间。患者要积极

配合医生治疗。
市爱民医院男科健康热线:3368120 6996120
地址:新区淇河路与107交叉路口向西50米

男科诊室

妇科门诊

女人夏季保健常识

1.不多涂化妆品。口红用多了,口红中的油脂会渗入人体皮肤,而且口红有吸附空气中飞扬的尘埃、各种金属分子和病原微生物等副作用。通过唾液的分解,各种有害的病菌就会乘机进入口腔,容易引起“口唇过敏症”。

眼部涂抹眼影粉,汗水会将眼影粉冲入眼内,如再用手揉,很容易将病菌带入眼内,染上沙眼或红眼病等眼科疾病。

2.不乱洒香水。涂抹香水的部位,经太阳光线照射会引起化学变化,皮肤会产生红肿刺痛,严重的还会发展成为皮炎。正确的方法是:洒香水的部位应该在太阳穴、耳后、颈后、手腕、膝内侧和裙下摆的里侧;洗头时在最后一遍清水中滴几滴香水,可使头发的香气长久。此外,可在手帕、衬衣和饰物上洒些香水。

3.夜晚护肤不用白天的化妆品。人在睡眠中全身放松,毛孔自然舒张,很容易吸收化妆品的养分。但夜晚护肤不宜使用白天常用的露、霜、脂等半固态化妆品,因为这类化妆品易堵塞毛孔,使皮肤不能顺畅地进行新陈代谢。所以,在夜间美容应该使用液态化妆品,液态化妆品不堵塞毛孔,不影响皮肤呼吸,也不会影响

汗腺的正常排泄,而且更容易被皮肤吸收。

4.不用他人化妆品。化妆品可能成为疾病传染的介质,因此,不要乱用他人化妆品化妆,也不要将自己用过的化妆品随意借给别人。

5.不拔眉毛。化妆拔眉毛会给人一种光秃秃的造型感,从医学角度看,拔眉不仅会损害生理功能,而且会因为破坏了毛囊和在化妆品刺激下导致局部感染。

6.不除腋毛。有些人认为夏季穿短袖或无袖衣裙时腋毛露在外面不雅观,就用剪刀剪去,有的甚至用刀片刮去腋毛。其实,这样做会损害健康,容易造成腋窝部位细菌感染,不仅局部疼痛难受,还容易发生淋巴结肿大等症。

7.不戴金属首饰。夏天出汗较多,金属首饰如耳环、项链、手镯中所含的镍、铬会溶解于汗水中,并能渗入皮肤,从而引发接触性皮炎。

8.不久穿长筒丝袜。若久穿长筒袜,不仅使汗孔不能舒张影响汗液排出,而且汗液中的皮肤代谢产物还会刺激皮肤发痒,甚至发生皮肤炎症。
地址:新区鹤煤大道福田三
区东50米市二院妇产科
咨询热线:0392-3289777
网址:http://hbfc.com

谁把你的生殖系统关闭了

◆女人爱什么?

追逐爱情?享受生活?为苗条的身材拼命减肥?姿态优雅地吸烟?新新人类似乎被这些生活弄晕了心智。然而,安静下来却发现自己在行使选择生活方式的同时,生活已经剥夺了作为女人的最大权利——生育。

如果你爱孩子,请在还来得及检视自己的时候,认真检视一番自己的生活习惯。

哈佛大学人口科学教授弗里希在《女性生育能力与身体脂肪的关系》一书中指出,数以万计的健康女性以低脂肪饮食生存,导致生育系统关闭,自己却浑然不知。

◆瘦身一定好吗?

很多女性为了追求苗条

的身材想尽办法,却没有考虑到过度减肥会导致不育。专家解释,脂肪与生育能力有很大关系,因为女性的体内脂肪会把男性荷尔蒙转化为女性荷尔蒙,脂肪可提供女性生育所需的能量,所以脂肪对女性生育能力来说很重要。体重过轻的女性不育的几率最大,虽然这些女性的月经似乎很正常,但其实她们已经丧失了生育能力。

有一个很明显的现象,许多身材消瘦的模特儿完全不育。她们可能仍有月经,但根本无法怀孕。

遭受女性敌视的卡路里对生育很重要。如果身体内卡路里不足,脑部会逐渐减少荷尔蒙,最终会丧失生育能力。过瘦的女性起初会停止排卵,再瘦下去就会完全停经,如生育系统关闭得太久,再增胖来补救已经为时过晚。

◆人流不可取

也许是持侥幸心理不想避孕,也许是偶尔忘记了避孕。年轻是资本,但是这种资本会在不小心怀孕后以流产为补救的措施中流失。

虽然都在宣传人流只是一个小手术,但这“小手术”背后,是不孕的警钟,看看人流手术会给女性带来什么吧!

1.输卵管阻塞
由于患者有较重的宫颈炎或手术时消毒不彻底,在手术中有可能将病菌带入宫腔,从而引起输卵管炎症造成输卵管阻塞,阻碍受精。

2.宫颈和宫腔黏连
在人工流产过程中,由于吸宫或刮宫过度,会损伤子宫颈和子宫内层,随后引起宫颈黏连阻塞或宫腔黏连缩小,这样精子就不能通过子宫颈进

入宫腔,或使受精卵难发育。

3.闭经
在过度吸宫或刮宫时,将子宫内膜底层刮净,或用手术工具将子宫内膜底层刮掉,使子宫内膜不能再生,造成长期闭经。

相比之下,药物流产比手术流产的出血时间更长,感染几率更大,危险性也就更大。而且,流产的次数与发生不孕不育的几率成正比。

另外,反复人工流产会使子宫内膜变得很薄,日后一旦怀孕,胚胎就像沙地里的小苗,为了争取养分,只好拼命往深里扎根,造成分娩时胎盘不能自动娩出。更严重的就成了“胎盘植入”,和子宫长为一体,医生只得将子宫切除。
市爱民医院不孕不育健康热线:3931357 6996106
地址:新区淇河路与107交叉路口向西50米

不孕不育门诊