

世界華文 媒體集團

醫識力

讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my

☎ 03-7965 8586 | 每週一至週六 11AM-5PM | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 生活雜誌

精神健康

◎ 案例:

2018年对老王而言是个悲伤至极的一年,因为12岁的孩子在参加学校活动时发生意外去世。半年过去了,他还是无法走出丧子之痛,甚至常常失眠,最近还有自杀的念头。

其实另一名饱受丧子之痛的是老杨,他的儿子也是在这场学校活动中去世,但老杨在1个月后就走出了悲痛,因为他平时保持健康作息,同时在悲伤期有妻子及好友不断陪伴,通过分享抒发了心中的悲痛。

戒煙後咳嗽加重 需時調整



老李一向烟不离手,这几天却不见吸烟,同事知道他该医科的女儿要来看他老爸了。这家伙太太劝他戒烟多年都没戒掉,自从女儿读医科后,对他“晓以大义”香烟如何危害健康,却乖乖听女儿的活。但他说戒烟不能一时了断,因此有时趁女儿不在家,他偶尔还是会吸几口过瘾。

其实,随着吸烟时间的增长,咳嗽的发生率会增高。在长期吸烟的人群中,有一半以上伴有慢性咳嗽。香烟中的有害气体及毒性物质不仅可以直接破坏气道的正常结构,影响纤毛的清除功能,还可以间接引起气道炎症,诱发咳嗽、咳痰。儿童期家庭二手烟的暴露与咳嗽、哮喘和支气管炎等均存在一定的相关性,特别是妈妈孕期的香烟烟雾暴露是儿童发生呼吸道疾病的重要影响因素。自觉养成不吸烟的习惯不仅有益于自身及家人的身心健康,而且是一种高尚公共道德的体现。

戒烟不仅可以改善慢性阻塞性肺疾病的肺功能,而且可以延缓病情的进展。但是部分患者在戒烟最初两周原有的咳嗽、咳痰症状反而加重,或更容易诱发咳嗽。这种情况可能与戒烟后咳嗽敏感性一过性增加,及气道黏膜纤毛运动功能恢复,气管内黏液分泌物排出增加有关。一般戒烟两周后咳嗽敏感性逐渐恢复正常。目前已有研究显示长期吸烟者戒烟数月甚至数年后咳嗽症状明显减少甚至消失;因此,每一位吸烟者应牢记:戒烟需要持之以恒,坚持才能成功!

(资料来源:元气网)

醫識力 明日內容

溫馨提醒: 文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考,不能作为看诊依据,须以医生的意见为主。



衍幻覺暴力行爲

長期運動提高血清素

想要预防忧郁症,必须从生活作息下手。研究显示,通过长期运动可提高大脑血清素数量,从而远离精神方面困扰包括忧郁症。另外,保持健康饮食、常与家人、朋友保持联系及良好沟通,保持正面想法,不开心时懂得抒发情绪、不烟不酒、不吸毒等也是预防忧郁症的办法。

当卫生部提出将在明年1月1日正式实施餐馆全面禁烟,有烟民提出抽烟有助纾解压力的论点,对此我要说在这个“你有压力,我有压力”的时代,每一个人也必须要有一套属于自己的抒发压力的方式,比如唱歌、打球、看戏等,避免成为压力收集站,但抽烟、酗酒及吸毒绝不是解压方式。

在过去的门诊中确实有喝酒的忧郁症患者告知,他说生活太烦了,以致无法入睡,必须喝醉才能解压。我告诉他喝酒只是治标不治本,因为他并不知道失眠其实就是忧郁症所造成,因此他必须求医,从根源上去治疗忧郁症所带来的伤害。酒精只是短暂麻醉,醒来后情况却糟糕,不仅造成忧郁症恶化,大脑结构也受到伤害,衍生出幻觉、暴力等恶性。

通常这类忧郁症患者若肯从根源去治疗,即可大大减少抽烟、酗酒及吸毒几率,甚至可戒烟、戒酒及戒毒,之后就能好好睡上一

觉而无须靠烟酒毒品。因此在减压这方面,我不赞成过酒精之类麻醉自己以逃避忧郁症,反之以健康生活方式来解压才是正确做法。

良好生活作息 遇挫折振作快

从过去的病例也看到,一名保持健康生活作息的人,尽管在面对冲击时也会有初期忧郁症症状,但因为预防工作做得好,所以不至于到中、重度,短期间后即可痊愈,反之若在平时疏于预防(生活作息一团糟),那当忧郁症出现时很快就会去到中、重度,甚至到严重阶段。

举个例子,两个人同时面对丧亲之痛,但一个是保持健康生活作息,另一个生活作息一团糟,前者可能在两周后即可重新振作,后者则继续沉溺在悲痛中,经常处于失眠状态,若不及时治疗,很大可能会自杀。

要强调,一个人不会无端端失眠,而失眠恰恰就是忧郁症的一大症状,因此精神科医生在会诊时必须从各方面去诊断,找出病因,然后对症下药进行治疗。很多人可以接受失眠或者压力很大的说法,却却不愿承认有忧郁症,理由是他们无法接受自己精神方面出了问题,其实精神问题与生理问题一样,都是属于健康的一部分。

醫識力 | 筆錄 何建興



薛汉飞医生 (Seed Hon Fei) 吉隆坡中央医院精神科顾问

縣級以上公院皆設精神科

以 焦虑症而言,目前在大部分政府诊所以及私人诊所都有提供门诊服务,只要患者可以摆正心态去接受正规治疗即可。当然若病情严重,还是必须转介至精神科医生接手处理。

要强调一点,如果一个人不断申诉全身酸痛,进行各项检查包括西医及中医仍找不到问题,很大可能是与精神疾病有关,特别是长者,除了申诉全身酸痛之外,也会有便秘,因为焦虑症是长者常见的一种精神疾病。

在治疗方面除了药物治疗及行为治疗之外,医生也会教导患者如何通过呼吸改善焦虑症状,不过真正的治疗方案必须视情况而定,毕竟每个患者的情况都有所不同。

这几年来政府极为看重精神疾病所带来的影响,除了从外国进口适当的药物,也不断积极加强精神科医生的培训。以目前为例,几乎所有县级以上政府医院都有精神科医生驻诊,在政府医院接受精神科治疗不仅可获得专业咨询及诊断,医疗费用也相对较低。

憂鬱症 2 問

精神病可併發慢性病

問1: 我患有忧郁症,平时只有在抽烟时才可以解压,请问该怎么办呢? 是否还有其他治疗方法?

答: 对于有忧郁症的患者,抽烟只能暂时缓解压力,但却无法根治问题,患者仍须从根源上去治疗才能解决问题。对于忧郁症的预防,我会建议从生活作息下手,首先是保持长期运动,其次是保持健康饮食,再来就是多和值得信赖的朋友或至亲分享及抒发情绪来减压。

問2: 忧郁症是否会引发其他慢性疾病呢?

答: 尽管忧郁症属于精神疾病,但若是坐视不理,也会引发其他慢性疾病,如高血压、糖尿病,甚至是癌症等。

还在为手汗而困扰?

排汗是人体新陈代谢的生理现象,但出汗过多却是一种病。尤其当出汗集中在某个身体部位如手掌。很多人都有这个疑惑,无论什么时候,手掌都会不停地出汗。总是担心到底是不是身体什么地方出了问题。这是因为胸腔两侧的交感神经链(Sympathetic Nervous System)过度活跃,因而造成多汗症。

这虽然不是什么严重的疾病,但是一直不停的流汗及其造成的尴尬使患者每日处于无奈、焦虑或恐慌之中,给患者的工作、社交和生活带来极大的不便,严重影响患者的自信心。

一般常见过度出汗的部位包括手掌、脸、脚板和腋下。这多汗症普遍发生在2%的年轻人身上,由青春开始,出汗情况日益严重。在医学上,出汗起因还不能真正确定,但和基因遗传与交感神经链过度活跃有直接关系。大部分人的出汗部位是手掌,患者因而面对各种困难,如使用电子设备,甚至需要逃避与人握手。

多汗症症状

手掌会流汗,是受到位于胸腔第三节和第四节交感神经所控制的。只要这交感神经过度活跃,患者手掌就会不停地流汗。多汗症的症状如下:

- 手掌、足部和腋下不停流汗
- 无缘无故地流汗
- 情绪和压力导致更多汗
- 流汗在睡觉时停止

多汗症带来的障碍

多汗症不会对健康造成任何影响,但却会对患者的生活带来诸多不便及障碍,如:

- 心理问题: 因流汗发出体味而自卑,如脚臭、狐臭
- 职业障碍: 需要靠手完成工作的职业,如电子技工、面包师、化妆师、美发师、保险代理人及厨师等都会受影响
- 社交障碍: 因流汗而不敢与人接触及握手

微创手术过程

有许多非手术治疗可控制多汗症,如使用药物、止汗剂、离子导入(利用电流点击双手)及导入肉毒杆菌(Botulinum Toxin Type A)。这些治疗在短期有效,但会复发。自1920年以来,外科手术仍然是对治疗手汗症最有效和可靠的方法。微创手术是为了减少手术风险和手术后的疤痕较小。而且,钛夹可以取出,不像射频手术会造成永久伤害。当然,压缩过的神经是否能回到之前一般活跃则因人而异。此手术只需15分钟,成功率是接近100%。手术后80%的病人腋下出汗会改善,60%的病人脚板出汗会改善。

更多详情,请拨打 03 2287 7398 / 016 230 7398.

HEAL MEDICAL CENTRE KUALA LUMPUR

RM12,000*
15分钟
永久性解决方案

iHEAL MEDICAL CENTRE, KUALA LUMPUR (631188-M)
Level 7 & 8, Annon Block, Menara IGB, Mid Valley City, Kuala Lumpur.
T: 016 261 5297 / 03 2287 7398. E: enquiry@ihealthmedical.com
Business Hours: Mon - Fri 8am - 6pm | Sat, Sun & Public Holiday 8am - 1pm

KKLJU 2450/2016