

你离焦虑症有多远？

▲ 广西壮族自治区退役军人医院 利永聪

王女士还记得自己大四那年，有一次头天晚上熬夜玩游戏导致睡眠不足，第二天起床后心脏跳动异常强烈，感觉就像要从胸腔跳出去一样，这也是王女士吃药前最明显的躯体症状。她非常恐慌，在校医院以及大医院进行了所有有关心脏的检查，结果显示都正常，但躯体症状并没有得到缓解。

后来有医生建议王女士去精神科看一下。果然她直接被确诊为焦虑症。她遵循医嘱吃药，不过两三天症状就得到了缓解。前前后后三个月，终于把问题解决了。

王女士的经历，也是很多焦虑症患者的求医写照。相较抑郁症而言，很多人都未听说过焦虑症。其实焦虑症的患病率并不低于抑郁症。据WHO统计，全球约超过2.6亿人患有焦虑症。有调查显示，我国焦虑症患病率约为5.63%，且这些数据可能低于现实数据，近些年患病率还在逐年增长。

焦虑症离我们有多远？焦虑症其实就在我你身边。

什么是焦虑症

焦虑症是一种精神健康障碍，其主要特

征是过度、持久的焦虑和担忧，这些焦虑和担忧超出了正常情绪反应的范围，且对日常生活产生了显著的干扰。焦虑症包括多种类型，其中最常见的类型是广泛性焦虑障碍，此类患者常常担心过多的日常事务，如家庭、健康、工作、金钱等，即使没有明显的触发事件也会感到焦虑，他们往往难以控制这些担忧，感到紧张、不安和不安全。

另一种常见的焦虑症类型是恐慌症，患者会突然发作且反复出现恐慌，这些发作通常伴随着身体上的剧烈不适，如心悸、胸闷、呼吸困难、头晕、出汗等，此类患者往往害怕再次恐慌发作。这种恐惧可能导致他们避开一些特定的地方或情境，出现社交回避或职业回避的行为。

除了以上两种常见的焦虑症，焦虑症还包括社交焦虑障碍、特定恐惧症、强迫症等类型。

总体来说，焦虑症的症状可能因个体而异，但常见的症状包括焦虑、紧张、不安、易怒、注意力困难、入睡困难、肌肉紧张、心悸等。

焦虑症的危害

焦虑症对患者的生活和健康产生多方面

的负面影响，以下是常见的负面影响：

心理压力和紧张感 若长期患有焦虑症可能导致抑郁、自卑、自我怀疑、恐惧和恐慌等其他心理健康问题的出现。

日常生活受影响 焦虑症可能导致集中注意力困难、记忆问题和决策困难，会对工作绩效和学习成绩产生负面影响，导致患者在工作、学业、社交关系和日常任务方面遇到困难。

身体健康问题 长期焦虑可能对身体健康产生不利影响，如心悸、呼吸困难、胃肠不适和肌肉紧张，而且长期焦虑还可能导致睡眠障碍、免疫系统功能下降和慢性疼痛等健康问题。

社交和人际关系问题 焦虑症可能导致患者对社交场合感到害怕和不安，使其避免社交活动、人际交往和公共场所，对个人的社交关系和支持网络造成负面影响。

药物和物质滥用 一些焦虑症患者可能倾向于使用药物或滥用物质来缓解焦虑症状。这种自我调节行为可能导致对药物或物质的依赖和成瘾，进一步加重了健康和心理问题。

焦虑症的严重程度和危害因人而异，有些人可能只经历轻度的焦虑症状，而对有些

人来说，焦虑症可能对其整个生活产生显著的负面影响。如果您或您身边的人有焦虑症的症状，建议寻求专业医生帮助。

为什么会患焦虑症

目前焦虑症的病因尚不明确，可能与以下几点有关：

遗传因素 遗传因素可能在焦虑症的发病中发挥一定作用。有多项研究发现，焦虑症在家族中的聚集性较高，子女患有焦虑症的风险会增加。

生物化学因素 大脑中神经递质的不平衡可能与焦虑症的发展相关，这些神经递质在调节情绪和焦虑反应方面起着重要作用。

心理社会因素 比如童年时期的创伤经历、亲密关系的失去或冲突、工作压力、学业压力、人际关系问题、家庭环境不稳定等因素可能导致焦虑症的出现。

社会环境因素 生活中的重大事件或持续的应激可能引起个体的不安和担忧，最终演变成焦虑症。

总之，每个人的焦虑症发病原因可能不同，可能是多个因素相互作用的结果。

PICC 插管前后需要知道的重要事项

▲ 山东省枣庄市立医院 时均梅

PICC 插管是一种通过静脉将导管插入至体内，达到中心静脉通路的医疗操作，通常由有经验的医生或护士在无菌条件下进行。插管时，通常选择手臂或大腿上的外周静脉进行穿刺，并通过引导线将导管插入至中心静脉位置（如锁骨下静脉或上腔静脉）。插管过程使用超声引导、X射线或其他影像技术来确保正确的导管定位。

PICC 插管的适应人群

通常用于需要长期静脉通路、静脉血栓预防或治疗、心脏病或肾脏病及临时无法使用其他静脉通路的患者，如患有长期抗生素治疗需求的感染患者、需要化疗的癌症患者、需要长期静脉营养支持的肠道功能不全患者、需要经常监测中心静脉压力患者等等，以便输注药物、血制品或营养物质，或者进行监测和采集血液样本。

长期使用 相对于其他中心静脉插管方式，PICC 导管可以在体内停留数周至数月，适合需要长期静脉通路的患者。这避免了频繁的静脉穿刺，减少了患者的不适和疼痛，提高了患者的生活质量。

感染风险较低 在 PICC 插管手术中，医护人员会采取无菌操作和使用抗菌剂预防感染的措施。相对于其他中心静脉插管方式，PICC 导管的感染风险较低。这对于需要长期静脉通路的患者尤为重要，因为感染可能导致严重并发症并延长住院时间。

舒适度高 PICC 导管相对较为柔软，患者在插管后的舒适度较高。与其他中心静脉插管方式相比，PICC 插管对患者的日常活动和运动的限制较少，可以更自由地进行日常生活活动。

多功能性 PICC 导管可以用于输注药物、输液、血制品或营养物质，也可用于监测和采集血液样本。这种多功能性使得 PICC 插管成为适用于不同治疗需求的患者

的理想选择。

监测便捷性 由于 PICC 导管的位置靠近中心静脉，医护人员可以较容易地监测中心静脉压力和其他生理参数。这有助于及时评估患者的循环状态，并作出相应的治疗调整。

PICC 插管的并发症

插管部位感染 虽然在插管时采取了无菌操作和抗菌措施，但仍有可能导致插管部位感染。感染症状可能包括红肿、疼痛、渗液、发热等。

血栓 由于 PICC 导管位于静脉内，血栓可能发生在导管周围的血管内，也可能扩展至更大的静脉。

静脉炎症 在插管部位周围的静脉可能发生炎症反应，称为静脉炎症。这可能导致红肿、疼痛、硬结和局部热感。

穿刺部位出血 在插管过程中，可能会发生穿刺部位的出血。这通常是轻度的，但在某些情况下可能需要采取措施止血。

过敏反应 患者可能对导管材料或导管维护所使用的抗菌剂或消毒剂产生过敏反应，表现为皮疹、荨麻疹、呼吸困难等。

PICC 插管并发症非所有患者都会出现，但在 PICC 插管过程中要密切监测患者的症状和导管的使用情况。在出现任何不适或并发症迹象时，应及时向医生或医护人员报告。



日常生活中的坐姿与站姿：如何正确保护脊柱

▲ 山东省枣庄市立医院 陈艳

很多脊柱问题都是由于坐姿和站姿不正确导致的，正确的坐姿与站姿对于保护脊柱健康非常重要。正确的坐姿不仅在办公场所重要，日常生活中也应注意长时间站立或站姿不正确带来的脊柱问题，减轻背部疼痛。

以下是一些关于坐姿的建议：

坐直并保持自然弧度 坐下时，保持脊柱的自然弧度。腰部和颈部应该稍微内收，而不是过度弯曲或过度前倾。

使用合适的椅子 选择一个有良好支撑和调节功能的椅子，确保脊柱得到适当的支撑。椅子的高度应使脚能够平稳地放在地面上。

放松肩膀和颈部 保持肩膀自然放松，避免肩膀紧张和提起。颈部要放松，避免过度向前或向后伸展。

使用腰靠或腰垫 可以在椅子的腰部位置使用腰靠或腰垫，以提供额外的腰部支撑和保持脊柱的自然弧度。

经常休息和活动 避免长时间保持相同的坐姿，每隔一段时间起身活动一下，进行一些伸展运动，有助于缓解脊柱的压力和疲劳。

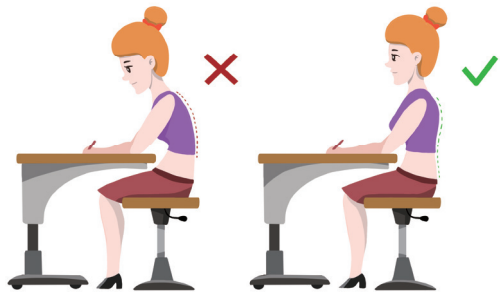
调整电脑屏幕高度 使用电脑工作，要确保屏幕的高度适中，使眼睛在自然水平位置，避免过度低头或抬头。

避免交叉腿或翘腿 交叉腿或翘腿的坐姿可能会导致不平衡和不对称的脊柱负担，尽量保持双脚平稳放在地面上。

使用正确的坐姿辅助工具 根据需要，可以使用脊柱保护辅助工具，如腰托、坐垫或具有特殊功能的椅子，以帮助维持正确的坐姿。

以下是一些关于站姿的建议：

保持身体平衡 站立时，将体重均匀分



布在双脚上，使双脚与肩同宽或略宽。保持身体的平衡可以减轻脊柱的压力。

保持直立姿势 保持头部、肩膀和骨盆的自然对齐。头部应保持直立，眼睛看向前方，不要过度仰头或低头。肩膀应放松下沉，不要过度向前或向后收缩。骨盆应处于自然位置，避免过度前倾或后倾。

收腹挺胸 收紧腹部肌肉，挺直胸部。这有助于维持脊柱的正常曲度，并提供额外的支撑。

分散重量 如果长时间站立，可以将体重分散到双脚的前脚掌、脚跟和中间部分。避免长时间将体重集中在一个小区域，以减轻脊柱的压力。

使用支撑工具 如果长时间站立，可以使用脚垫或站立垫，为脊柱提供额外的支撑，减轻脊柱的压力。

定期休息和活动 可以定期开展一些脊柱伸展、旋转或前屈等简单的伸展运动，减轻脊柱的负担。

穿着合适的鞋子 选择合适的鞋子对脊柱健康非常重要，选择具有足够支撑和舒适度的鞋子，避免高跟鞋或过于扁平的鞋子。

加强核心肌肉力量 核心肌肉的强度对于支撑脊柱非常重要。进行核心肌肉的锻炼可以增强腹部、背部和骨盆周围的肌肉力量，提高脊柱的稳定性和抗压能力。