

焦虑症的自我调节方法

▲ 自贡市精神卫生中心 袁茂

焦虑症又被称为焦虑性神经症，是临床中的常见疾病，患者在日常生活中会以焦虑情绪为主要特征。根据我国焦虑症患者的患病情况来看，该症状可以分为急性焦虑和慢性焦虑两种，慢性焦虑又被我们称为广泛性焦虑。

患有该病症的患者在日常生活中往往会出现无明确客观对象的紧张担心，机体植物神经功能失调，甚至还出现尿频、心悸等症状。不过需要注意的是一定要将正常的焦虑症状与其区分开来，如果焦虑症状已经严重到了与实际生活严重不符，长此以往，会发展为病理性焦虑，严重影响患者的日常生活，患者一定要有意识的缓解自身负面情绪，避免让焦虑症缠住自己。

焦虑症的自我治疗手段

积极自我暗示 著名法国大作家大仲马曾经说过，“人生便是由无数烦恼组成的念珠，

乐观的人总是会笑着将这串念珠念完。”当我们在日常生活中发现自己出现了焦虑情绪时要对自己进行积极暗示，例如我一定可行等，这些积极的自我暗示，能够在很大程度上提高患者的自信程度，克服自身焦虑情绪。

适量的运动 根据相关调查研究表明，体育运动在很大程度上可以缓解人体的焦虑情绪，使得患者心情愉悦、精神放松。我们在日常生活中感受到焦虑情绪时，索性强制自己什么都不要去想，选择去游泳、打球、跑步等，这样不仅能够充分锻炼自己的身体，还能够有效缓解相关情绪，使得患者能够始终保持充沛的精力开展相关工作。

做最感兴趣的事 通常情况下，人们对于感兴趣的事往往会全身性的投入，甚至会进入到物我两忘的地步。基于此，当我国在日常生活中面临焦虑时，可以暂时将自己手头的工作放下，尽量寻找一些感兴趣的事，例如看电视、

唱歌、打篮球等，全身性的投诉到自己感兴趣的事中，让烦恼焦虑消失的无影无踪。

情感宣泄 对于患有焦虑症的患者而言，患者的自我治疗工作十分重要，情感宣泄在很大程度上能够使得患者保持心理平衡，缓解患者个体压力。基于此，患者在日常生活中可以将自己的焦虑情绪讲解给亲人、朋友等，让自己内心有一个充分的调节过程。或者患者可以适当寻找一个适宜的地方，通过大笑或者大哭来缓解自己内心的忧郁情绪。

焦虑症的治疗方法

焦虑症状是一种人体在生活过程中出现的情绪状态，例如学生在即将考试之前觉得自己没有复习好，进而对担心考试，导致自己情绪紧张，这便是焦虑情绪的一种体现。但是如果焦虑情绪过于严重并且持续时间较长，那么将会导致人体患上病理性焦虑症状。根据世界

卫生组织的相关调查结果来看，焦虑症的终身患病率高达13%~28%，90%的焦虑症患者都会在35岁之前发病，并且女性患者明显多于男性。

针对于焦虑症而言，除了可以应用药物治疗之外，认知行为疗法也是有效缓解患者焦虑障碍的主要手段。所谓认知行为疗法是对患者信念进行检验、改善，使得患者焦虑情绪有所缓解的一种方法。例如，当一个患有焦虑症的患者乘坐飞机之前，如果产生的飞机失事的焦虑情绪，那么在此刻需要对自己这一信念的可信程度进行检验，从思想上认识到自身这种情绪的无稽性，有效缓解患者的焦虑程度。

此外，在认知行为疗法当中还存在人际管理、放松方法等行为治疗手段。通常情况下，焦虑障碍的治疗时间一般需要6~12次疗程，患者需要与主治医生每周会面一次，认知疗法师会对患者的意见以及建议有效采纳，最终对自身的治疗内容作出调整。

妇科超声检查的临床意义

▲ 攀枝花市中心医院 母春玲

妇科超声检查通俗的讲就是利用超声波技术，对妇女腹部下侧位置处的器官进行全面检查，主要包括子宫、卵巢、宫颈、输卵管等器官。利用超声波进行扫描时主要观察器官的结构、大小、形态以及位置，通过这些条件来判断器官能否正常工作，综合分析有无疾病发生。

妇科超声检查的作用

超声波技术检查具有应用简单、方便、可准确诊断疾病的特点。其具体作用有：

★ 超声波检查技术可以判断子宫内是否存在肿瘤，利用超声波检查、探测，再根据显示器或其他设备显示出子宫内部的情况。

★ 可利用超声波检查技术锁定肿瘤的位置，数量以及大小，医生可通过显示器中显示的情况，找到肿瘤的位置及其他情况，从而方便医生对疾病的诊断，给出相应的治疗方法。

★ 还可利用超声波检查技术检查子宫内肿瘤是否发生变性，肿瘤是否发生钙化，妇科的肿瘤产生图像。

妇科超声检查的方式

妇科超声检查的方法有四种：

第一，经腹超声属于妇科检查最为广泛应用的检测方式，患者在进行经腹超声前需排空大便，同时还要憋尿，然后医生利用探测器对患者的下腹部进行检测，这种检测方法比较适用于无性生活史的妇。

第二，经阴道超声，阴道超声是妇女患者检测比较重要的手段。女性患者在进行阴道检查前要排出小便，这与经腹超声是完全不同的，其检查的方法为将探测仪器放入妇女的阴道中，这种检查方法适合已婚女性。

第三，经直肠超声，其主要的检查方法为将探头伸入到患者的直肠中进行检查，在检查前患者需要提前排出大小便，这种检查方法适合无性生活史，不适合阴道超声，阴道畸形的患者；第四，经会阴道超声，这

种方法的检测方式为将检测探头伸入患者的会阴部，通过扫描仪器扫描会阴部下端的肿瘤、病灶，检测阴道下端是否发生病变，主要适用于盆底功能障碍的患者。

妇科超声检查需要了解的问题

有多人对妇科超声检查提出很多疑问，主要有以下几种：

第一，常规的妇科检查是否可以不进行超声检测？妇女进行疾病检测的部位主要有子宫、输卵管、阴道以及卵巢。利用超声波检查可判断患者体内肿瘤的大小、方位以及数量，可检查出是否发生占位性病变，所以常规的妇科检查也是需要超声检查的。

第二，经阴道检测和腹部检测，哪个效果更好？这两种检测方法各有各的优点，经阴道超声检查比较适用于已婚女性，经腹部超声检查比较适用于未婚女性，经阴道超声检测要比经腹部超声检测具有更高的分辨率，被广泛应用于妇女疾病检查中。但是，经腹部超声检查对占位性病变检测得更加清晰，具体使用哪种检测方法，需听从医师的意见。

第三，黑白超声检查和彩色超声检查应该如何选择？妇女患者在一般检查时会选择黑白超声，如果检查病变的部位需要彩色超声，彩色超声可以检测出患者血液流动的状态、血液流动的量以及血液流动的速度，对于内膜癌、子宫内息肉等疾病，彩色超声就变得尤为重要。

是否要等月经干净后再进行超声检查？患者在进行超声检查时，特别是阴道超声，一定不要在生理期进行超声检查，对于某种针对性检查一般要在特殊时段检测，这样有利于疾病的确诊，例如卵巢囊肿患者，一般在月经期早期进行超声波检查，其检测图像较为清晰，方便确诊。对于子宫畸形的患者，一般选择月经期的后期或者分泌期进行检查，此时宫腔内显示的效果较为明显。

胰腺炎的科学治疗方法

▲ 自贡市第四人民医院 赵斌

胰腺炎分为慢性胰腺炎和急性胰腺炎，其中急性胰腺炎是由于胰腺出现水肿、出血以及坏死所致，与较多因素有关，导致死亡风险高。胰腺炎主要症状有腹痛、发热、消瘦等，如果患者延误治疗时机，随着疾病的不断发展，患者极易出现腹膜炎，甚至休克等症状。为此，得了胰腺炎疾病需要在第一时间到医院就诊治疗，根据病情采取针对性的治疗方法。

胰腺炎的临床症状

急性胰腺炎 急性胰腺炎主要分为出血坏死型与普通型，若病情较为严重的情况下，会出现休克症状，导致休克原因较多，比如刺激腹膜引发的疼痛、胰液外溢、组织坏死以及腹腔出血等，应在第一时间抢救，抓住最佳抢救时间；一些患者还会出现恶心呕吐症状，呕吐后腹痛依然存在；一些患者还伴有发热症状，一些急性胰腺炎会出现中度发热，发热时间一般为5d左右。

慢性胰腺炎 慢性胰腺炎患者常出现上腹部痛症状，并会放射到两肋、背部，患者坐起或者前倾可缓解疼痛；并伴有脂肪泻、消瘦以及腹胀等症状，主要与患者消化不良有关，患者会因内分泌功能障碍产生糖尿病。

胰腺炎的治疗原则

胰腺炎是否能够治愈与患者有较大关系，首先需要查明病发原因，如果是胆结石引起的需要治疗胆结石，如果是饮酒引起的需要戒酒，并且在生活中注意良好饮食习惯，是能够完全治愈胰腺炎疾病的。饮食方式是导致胰腺炎疾病的主要原因，急性胰腺炎在病症较轻的情况下，完全能够治愈，但是如果病情出现恶化，不但会危及患者生命健康，就算治愈也可能会再次发作。患者在饮食方面禁止喝酒，控制高热量、高脂肪食物摄入量，保持胰脏有充分的休息时间，能够有效减缓病情恶化，可防止胰脏功能降低。

急性胰腺炎治疗方式

常规治疗 急性胰腺炎初期以及无感

染患者可以使用非手术治疗。对胃肠进行减压，避免出现误吸或者呕吐，给全胃肠动力药能够降低腹胀症状；对患者进行静脉注射体液，补充热量与电解质，保持水电解质的平衡，改善微循环；早期患者需要使用止痛药缓解疼痛症状，并且使用一些解痉药物，忌使用吗啡；在对患者进行胃管接芽的过程中，使用抗胆碱能药、H₂受体阻滞剂以及生长抑素等，该药物主要适用于患者病情较为严重的情况，还可以使用胰蛋白酶抑制剂，比如加贝酯、抑肽酶等，能够有效抑制胰蛋白酶；患者治疗早期可以使用一些抗生素药物，在重症胰腺炎合并胰腺的过程中，通过静脉注射使用广谱抗生素药物，避免出现细菌感染。

手术治疗 如果患者病情较为严重，需要进采用手术治疗方法；剖腹清理坏死组织，放置引流管，为手术后灌洗提供方便，最后缝合切口。剖腹清除坏死组织，创口部分敞开引流术，在手术过程中可以同时进行胆道引流术，如果有单发脓肿患者可以使用经皮穿刺置管引流治疗。

急性胰腺炎治疗方式

对慢性胰腺炎的治疗需要根据患者病因进行针对性治疗，如果患者有胆源性疾病，需要戒酒，并采用饮食疗法，在饮食的过程中需要少食多餐，补充胰酶，控制糖尿病。在治疗期间需要使用药物控制症状，使用阿托品与度冷丁联合使用，还可以使用胰酶制剂，服用胰酶片，饭后使用5g，两餐之间服用1~2g，并且补充脂溶性维生素K、A、D以及叶酸，可有效缓解症状。

