

# 情绪与心身疾病的关系

▲ 自贡市精神卫生中心 蒋特成

随着年龄增长，身体逐渐出现老化，导致各种疾病的出现，这也是一种正常现象。但有少部分人年纪轻轻，就经常发生感冒、失眠、多梦等疾病，导致身体健康出现了问题。分析其原因，其实是自身情绪影响了身体健康。

在几十年来，经临床不断研究总结和发展，身心疾病影响着人们的健康和生存质量。据资料部统计，在我国每年因疾病而死亡的人数中，身心死亡占总人数的70%以上。事实上，关于情绪与身心疾病的关系问题，早在《灵枢口问篇》《素文阴阳应象大论》就已经回答。情绪与心神疾病的关系是什么？

## 情绪产生的原因

情绪可被视为个体与环境之间的某种互动关系，当环境符合人们需要时，就会产生一种愉悦感；但若环境不符合人们需要时，就会产生不良情绪。

主要来源包括：

（1）社会：我们每个人都是处于不同的社会环境中，所经历的生活事件也截然不同，每次生活事件（**正性生活事件**、**负性生活事件**）发生后，心理都会根据这事件事件的好坏出现相应的情绪反应。

（2）性格：性格主要是在人和环境的长期作用形成的。在一般情况下，性格积极的人不较难产生不良情绪，而性格消极的人极易在不良情绪中出不来，长时间遭受情绪的困扰。

（3）自我心理调节水平：情绪受自我心理调节影响着，若自身心理调节水平非常低，当遇到外界环境出现改变，是无法在短时间内调整自己的心理状态，导致自己的情绪反应过大，最终发生神经症或其他躯体疾病。反之，若心理调节水平较好，就可以在短时间恢复，从而有效减轻或缓解自己的情绪反应，恢复正常的生活和工作。

## 身心疾病有四大特点

人的生理和心理是协调发展，任何生理活动都会引起心理反应。因此，若不良心理反应持续时间较长，就会造成某些器官功能的紊乱，重者甚至发生器质上的变化。一般来讲，身心疾病有四项特点：（1）由人格与情绪引起的疾病；（2）患者身上是发生明显的器质性病变；（3）患者躯体变化与正常情绪反应时的生理变化相同，但更为强烈和持久；（4）神经症和精神病与身心疾病不一样，身心疾病存在器质上的异常。

## 情绪与身心疾病的相互关系

人的健康和疾病与情绪存在一定相关性，以下是因不良情绪而产生的身心疾病：  
**癌症** 目前，不良情绪具有抑制机体免疫功能的作用，导致免疫系统功能丧失，由此为癌细胞增生扩散创造条件。另外，经临床、动物实验研究发现，肿瘤发展也

受情绪影响，心情越紧张肿瘤发展越迅速  
**原发性高血压** 受负性生活事件的影响，导致心理出现不良刺激，机体长期处于精神紧张、焦虑状态，致使大脑皮层兴奋和抑制失衡，皮层下中枢无法得到有效控制。当优势灶形成后，全身小动脉痉挛就会跟着出现。

**溃疡病** 溃疡病成因原因较为复杂，与多种因素相互作用有关，情绪影响着溃疡病发生发展，当人体出现发生情绪波动时，机体内胃黏膜就会充血，胃酸分泌较正常相比多得多，若胃酸分泌量持续升高至一定范围受，就会发生消化性溃疡。

在生活中，为避免身心疾病影响我们的健康，我们应该不断提高自身对身心疾病的认知，合理调控情绪，保持乐观开朗情绪，以此降低不良情绪对我们的伤害。同时，还要不断学习心理卫生知识，提高心理素质，进而远离身心疾病对我们的侵害。

# 科学认识 PCT 检验的临床意义

▲ 简阳市妇幼保健计划生育服务中心 毛移兵

近些年来降钙素原（PCT）在临床上有着越来越广泛的应用，该指标针对细菌感染，能更好的早期鉴别诊断以及对治疗效果进行动态监测，有着重要的应用价值。

## PCT 检验的临床意义

对于健康人来说，PCT 在血液中有极低的含量，一般< 0.10mg/mL，而当机体受到细菌感染刺激以后，其分泌量就会增高。临床研究表明，在机体出现一些轻微或者局部细菌感染以后，PCT 会出现不升高或者是轻度升高，而如果是比较严重的细菌感染，PCT 就会显著增高。

在患者接受有效的抗生素治疗以后，血液中的降钙素原水平就会迅速下降直到恢复正常水平。所以 PCT 检验通过对降钙素原的指标诊断，可以作为脓毒症或者是全身严重感染的重要依据。PCT 可以做作为一种辅助方式帮助临床医师快速鉴别病毒感染或者是细菌感染，同时还可以直接判断出细菌感染的严重程度。通过 PCT 检验，也可以为患者临床用药提供正确借鉴，比如可以指导患者来科学合理的服用抗生素。而且对于新生儿脓毒血症诊断来说，PCT 检验也是一个重要标志物，在临床有着重要应用价值。

## PCT 指标特点

PCT 检验之所以在临床检验中能够发挥出重要作用，和其机理特点有着直接关联。首先 PCT 在特异性和敏感性特定上，都明显高于机体其他炎性因子，有着更准确的检验价值。尤其是在脓毒血症以及细菌感染等方面的检验，PCT 检验特异性和敏感性更是能够达到 95% 以上，对于脓毒血症性休克和严重脓毒血症在诊断特异性上，更能高达 100%。并且 PCT 在血浆中出现比较早，对于全身细菌感染患者来说，其机体血液浓度中 PCT 的升高比其他炎性因子出现都更早，一般 2h 就可

以精准检测，并且 PCT 会在 6h 就会产生一种急剧上升，在 8~24h 内会维持一种较高的水平。PCT 浓度的升高，通常不会受到机体免疫抑制状态的影响，当机体发生脓毒血症或者是严重细菌感染时，即便患者没有其他明显临床症状或者是其处于一种免疫抑制状态，血液中的 PCT 浓度也会有着升高，并且其升高程度和感染的严重程度呈现出一种正相关的关系。PCT 指标的明显特点，也是 PCT 检验作用实现的理论依据。

## PCT 检验作用

PCT 检验可以对新生儿的败血症以及败血症休克作出重要鉴别，其在败血症以及败血症休克诊断上的精确性、特异性以及敏感性都有着较高预测值。

PCT 检验还可针对良恶性肿瘤患者是否出现激发感染进行良好的鉴别和诊断，很多良恶性肿瘤患者其血清 PCT 浓度会处于正常范围或者是轻度升高，而当并发感染出现时，尤其是全身感染症状，PCT 就会明显升高，当一些炎性包块出现时，PCT 的阳性率甚至能够达到 100%，并且幅度比较明显，往往是正常水平 10 倍，都可在临床上作出正确诊断。

此外 PCT 检验通过对 PCT 检验浓度的测定，还可以帮助相关医师来确定一些呼吸道感染病人是否需要服用抗生素，很多呼吸道感染引起的原因不是细菌而是病毒，病毒可以损伤呼吸道进而引发继发性感染。而 PCT 浓度检验测定可以帮助医生对患者情况进行测定，从而对患者是否需要服用抗生素作出科学决定，避免临床上服用不必要的抗生素。

综上所述，PCT 作为疗效观察和预后观察的重要指标，其在特异性以及敏感性均明显高于其他炎性因子，并且不会受到免疫抑制状态的影响，有着重要的应用优势，在临床上需要进一步推广应用。

# 肠息肉的护理及预防方法

▲ 四川省科学城医院 张清梅

肠息肉是肛肠科的常见疾病，随着生活方式的改变，该病的发病率越来越高。肠息肉主要指人体肠黏膜表面出现异常生长的组织，在没有经过专业诊断确定其病理性质之前将其统称息肉。男性发病的概率相对于女性要高很多，随着年龄增长，发病概率提高，比较常见的息肉是直肠息肉以及结肠息肉。

## 肠息肉发病的常见原因

肠息肉发病原因较多，主要有感染、年龄、胚胎异常、遗传、生活习惯、年龄，结肠以及直肠息肉发病概率会与年龄相关，年龄越大，发病情况可能就会随之增加。胚胎发育异常，多是由于幼年性息肉病大部分是错构瘤造成。

腺瘤性息肉发病与病毒感染有较大关系，而感染炎性息肉多数是与肠道内部的慢性炎症产生有极大关系。

**遗传** 部分息肉产生与遗传有极大联系。如果有家族性腺瘤性息肉病或是家族性腺瘤性息肉病，产生息肉类疾病概率可能会大大增加。

**不良饮食习惯** 患者长期服用肥腻、辛辣以及刺激类食物，长时间食用低纤维食物也可能会导致息肉的产生。

**运动量较少** 长时间维持坐姿，会导致肠息肉的产生，甚至可能会为癌变埋下安全隐患。

## 肠息肉的护理

**术前准备** 肠息肉术前护理，护理人员需告知患者与肠息肉疾病相关的健康知识，例如注意事项、检查的方法与检查目的，减轻部分患者的心理压力，保障患者可以与医护人员积极配合，增强护理效果。护理人员在手术前，还应提醒患者在治疗前的 3d 注意饮食，尽量使用无渣或是少渣半流质饮食，在肠息肉检查前的 1d，食用流食。这一阶段，须告知患者应避免乳制品以及牛奶的应用，在手术前 1d 需要禁止吸烟。在肠道准备这方面，护理人员需要提醒患者服用 3000ml 水与 3 盒恒康正清，在 2h 之内喝完，直到大便出现清水形状。术前，护理人员应提醒患

者使用的药物有阿托品等。

**术后护理** 在肠息肉手术后，护理人员应重视对患者生命体征的监测，定时测量体温，观察患者本人的腹痛、排便、腹胀等情况，如果患者的腹胀相对比较严重，可以进行肛门排气。并了解患者的大便颜色，必要情况下，需对大便进行检验。患者若是腹部产生剧烈的疼痛、面色苍白、腹胀等，大便颜色是黑色，患者可能是穿孔，这时候既需要及时与主治医生进行联系。并指导患者正确用药，例如抑酸、补液治疗。情况严重的话，也应用到抗生素。并让患者了解日常饮食的重要性，肠息肉患者在术后尽量保持饮食的规律性，避免暴饮暴食，多吃蔬菜以及水果，使得大便可以维持通畅，有利于术后的快速恢复。

## 肠息肉预防

大肠癌的产生，不可忽视的原因是肠息肉。息肉虽然可能会产生癌变，可是不是所有的肠息肉都会最终变成癌症。因此，患者应经常关注自身身体健康，一旦出现不适，就应及时进行肠镜检查。若是医生发现患者的肠直径超过 2m，并且肠息肉在短期内就快速生长，就应提高警惕，加强治疗，并提醒患者本人配合治疗，降低癌变出现的概率。

若患者本人有肠息肉方面的家族史，就需根据医生嘱咐定期检查，例如大便验血、肛门指检等，避免产生意外。医生在治疗时，应经过场景对肠息肉进行活检，并根据患者的病情实施病理研究以及分析。通过及时检查以及关注日常生活中自身的变化，对肠息肉的的预防有很好效果。

