

焦虑症的治疗方法

▲ 广元市精神卫生中心 王琪林

焦虑症治疗手段

患有焦虑症是一件较为痛苦的事情，对患者自身的生活以及工作均会产生影响，主要体现在周围人际关系紧张，工作无法集中等方面。如患者被医院经精神科或心理科专业医师诊断为焦虑症，则应重视起病情的严重程度，并接受相应的药物治疗与心理治疗。

心理治疗主要是心理医生针对可能诱发焦虑症的因素，如患者个性、环境影响等因素入手，从认知层面帮助患者进行调整。该调整过程可能较为漫长，从患者个性出发，焦虑症患者多为内向、羞怯且过于神经质的患者，从环境影响情况出发，患者可能长期处于超负荷工作之下，或是长期进行脑力劳动，与周围人际关系紧张等情况。

在为患者开展心理调整的过程中，需要充分考虑患者的运动习惯、生活习惯与饮食习惯等因素。药物治疗是当前对于焦虑症的主要治疗方式，在心理治疗的基础上联合药物治疗，能够更为有效地对症状进行控制，有效缩短疗程，改善患者的情绪。

焦虑症患者往往处于较为痛苦的状态之中，需要积极接受治疗，部分患者还可能由于存在多个系统的症状，难以与其他专科疾病进行区分。焦虑症患者往往可能存在心血管症状、神经系统症状以及胃肠道不适等情况，如若患者到相关内科进行诊治，极有可能存在误诊情况，因而需要临床医师对患者病情进行较为全面的了解，更好地排出其他疾病，为患者开展适当的治疗措施。

药物治疗 焦虑症在中医之中被称为郁病，主要治疗手段以中医药治疗为主，为患者实施辨证治疗，治疗目的在于疏肝解郁、镇静安神。部分患者可能由于症状较为严重，对工作、学习产生一定影响，该类患者可以同时适当抗焦虑的西药，主要包括利眠宁、安定及其衍生物等，为患者起到不同程度的镇静催眠、抗焦虑、缓解肌肉松弛等作用，更好地保障患者迅速缓解症状。但该类药物

往往对患者神经有一定影响，需要在医师的指导下服用，不得出现滥服情况。

心理治疗 在医师的指导下，了解到焦虑症产生的原因，并积极配合医生开展心理治疗，充分将精神压力进行转移或是化解。通过与家人、朋友、医生等进行思想交流，极大程度减轻自身的精神负担与焦虑情绪。依据医生的建议，充分克服自身性格的弱点，保持较为平和的心态，有效预防疾病发生。

物理治疗 焦虑症患者还可依据医生的推荐，选用脑波治疗仪、颅磁治疗或是音乐催眠治疗等，更好地引导情绪，起到充分的改善作用。

焦虑症患者的自我改善措施

保持良好的生活习惯 良好的生活习惯是改善精神、心理状态的开端，保持充足的睡眠时间，能够充分减轻焦虑情况，焦虑症患者往往由于精神紧张难以入睡，睡眠较少也会反作用于患者的病情，逐渐形成恶性循

环。因而保持良好的生活习惯较为重要，能够确保患者的神经、心理得到放松，降低疾病治疗难度。

合理安排饮食 合理安排饮食，应充分避免暴饮暴食或是无规律饮食，减轻胃肠道负担，同时应远离具有刺激性的烟酒、浓茶、咖啡以及辛辣食物，减轻交感神经兴奋情况，减轻心跳加速或是心脏早搏等情况，逐渐缓解症状。日常保持较为清淡的饮食，多食用新鲜的水果蔬菜，确保自身机体能够保持较为良好的状态，以身体的健康带动心理、情绪的改善。

适量运动并转移注意力 在日常工作中可能遇到较多的情况使得自身心烦紧张，可以通过运动等方式充分转移注意力。首先将视线转移至窗外，确保眼睛位获得松弛，随后起身进行走动，暂时忘却压力较大的工作。开展适当的运动，通过运动充分放松身心，并在运动中结交朋友，充分获取自信心，减轻压抑、抑郁以及焦虑等情绪。

预防高血压的妙招

▲ 江油市青莲镇中心卫生院 唐凤

高血压是指以体循环动脉血压（收缩压和 / 或舒张压）增高为主要特征（收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 90 毫米汞柱），可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。

正常人的血压随内外环境变化在一定范围内波动。在整体人群，血压水平随年龄逐渐升高，以收缩压更为明显。近年来，人们对心血管病多重危险因素的作用以及心、脑、肾靶器官保护的认识不断深入，高血压的诊断标准也在不断调整，目前认为同一血压水平的患者发生心血管病的危险不同，因此有了血压分层的概念，即发生心血管病危险度不同的患者，适宜血压水平应有不同。

不同患者高血压管理的目标不同，医生面对患者时在参考标准的基础上，根据其具体情况判断该患者最合适的血压范围，采用针对性的治疗措施。高血压及其并发症的危害较大，所以对于该疾病要格外重视，提前将疾病的危害和禁忌了解清楚，积极寻找中医防治高血压的方法，防止高血压的发生或加重具有重要意义。

在日常生活中防治高血压

用小苏打泡脚 用小苏打洗脚可以辅助降压。具体的方法为：水烧开以后，在水中放入适量的小苏打，搅拌均匀，等到水温达到适当的温度，将脚放入水中，泡脚的时间控制在半小时左右，长期坚持这种方法，高血压症状明显改善。

鬼针草防治高血压 鬼针草对于高血压的干预具有良好的效果。鬼针草的其他名称为一把针、粘身草、盲肠草等，该药物是一种草本植物，没有毒性，药性温和，味道微苦，该药物运用在高血压的干预中，效果显著，有关研究证明，鬼针草中的苦味素、氨基酸等重要的成份，能够良好的对患者的血压进行调节，效果较好。

其具体的操作方法为：每天用鬼针草加入一定量的水煎服使用，鬼针草的用量为

30克，水的加入量为2000ml,煎好的药水要在一日服完，9天为一个疗程，一个疗程后血压症状就能改善，并且在较长的时间中患者的血压可以保持稳定。鬼针草对血压有双向调节作用，该药物用于血压低的患者也有提升血压的效果。用于血压正常的人中，血压不会发展太大的变化，用于血压较高的患者中，患者的血压会稳定降低，而且该药物对于心脑血管的疾病也有效果。

用香蕉皮煮水泡脚 将香蕉皮放于凉水中进行加热20分钟，等水凉后再将水加热，煮水泡脚，连续使用一段时间，患者的血压症状就会得到改善，降压效果明显。

芹菜苦瓜汤治疗高血压 日常的高血压治疗手段都是药物干预，但药物干预会带来一些副作用。在食疗中，芹菜苦瓜汤对缓解高血压也有效果。该方法中需要准备芹菜500克将其切成段、苦瓜准备60克将其切成片，将两种蔬菜合起来煮成汤喝，就能显著的改善患者的血压。

如果觉得以上的方法味道不佳，可以将芹菜洗干净后，用开水烫熟纱布绞汁，在汁中加入砂糖进行服用，每天服用两次。该药方不但可以稳定患者的血压，还能起到镇静作用，对于胃部不适也有一定效果，对于头晕和潮红的患者尤为适用。

白芍杜仲汤治疗高血压 白芍杜仲汤中包含生芍15克，生杜仲15克、夏枯草15克和生黄芩6克。将前4种药物放在一起煎半小时，最后加入黄芩再煎5分钟，每天服用两次。

低盐饮食预防高血压 在高血压的预防中，低盐生活特别重要。做饭的时候要尽量少放入一些盐，因为盐中含有钠，高血压疾病产生的主要原因就是血钠过多，如果过量的钠摄入，会造成患者体中血液含量增多，不利于血压的控制，因此高血压患者要减少盐的摄入。

高血压是一种慢性疾病，很多人都需要终身服药，本文介绍的几种方法不能完全取代药物治疗，只能配合药物起到辅助作用。

您了解麻醉科吗？

▲ 成都市郫都区安靖街道卫生院 王定保

很多人的一生，总免不了和医院麻醉科打交道，关于麻醉科的印象，大多数人还停留在“打麻药”的认识中，其实现在麻醉科的工作并不能简单的以打麻药概括，麻醉医生及麻醉药品在医院手术中有重要作用，下面就对麻醉科 / 麻醉医生 / 麻醉药品介绍，使大家更科学的认识医院麻醉科。

麻醉科的构成

麻醉科 麻醉科的业务大致可以分为临床麻醉、复苏急救、重症监测及疼痛治疗。麻醉科并不是简单的打麻药，麻醉的范围较多，常见全身麻醉、椎管麻醉及局部麻醉等。打麻药的方式较多，可以通过呼吸道吸入、静脉注射或肌肉注射等进入人体。麻醉科在围术期中的作用至关重要。例如，在手术前，需要对患者的生命系统评估，尤其是对呼吸、循环及中枢神经的系统的耐受性分析等。麻醉科医生针对患者的身体状态，选择合适的麻醉药物及剂量，麻醉科医生和外科医生一起制作降低患者围术期风险的一些调整方案。

麻醉医生 麻醉医生相当于医院中的“超能陆战队”，作为医院手术室的全科医生，麻醉医生保障患者手术期间的生命。手术开始前，麻醉医生为患者做麻醉评估并实施麻醉，手术开始后，麻醉医生也要全程检测患者生命体征，并处理好患者由于麻醉或手术引起的一系列的生理反应，确保患者在麻醉状态下一系列的生命体征正常，如心跳、呼吸、血液循环、氧气输送等。

在手术中，麻醉医生密切关注患者的麻醉深度是否合适，及时预防一些紧急处理麻醉中出现的问题，避免患者术后留下后遗症。麻醉医生往往会结合手术时长，科学计算麻醉用药剂量，确保患者在手术结束后可及时醒来。手术结束后，麻醉医生使患者脱离麻醉状态，并针对病情对患者及时回访、观察，必要情况下还负责患者的术后镇痛，减轻患者的医疗痛苦，使其更安全、舒适的恢复。

好的手术离不开麻醉医生的帮助，有

了麻醉医生的帮助，外科手术得以进一步发展，外科医生也可以从容的开展手术操作，使病人平稳度过手术危险期。

此外，麻醉医生以充当医院中的“急救队”，拨打120急救时，若医院发现有生命垂危患者，就需要求助于麻醉医生。麻醉医生具有危急时刻抢救患者生命的能力，其可以在分秒之间构建呼吸及循环支持，先稳定患者各项生命体征，为抢救奠定基础。

麻醉药品 麻醉药品是一类特殊药品，主要用于镇痛治疗，包含吗啡、杜冷丁、芬太尼，为达到麻醉和催眠效果，还会用到安定、速可眠、咪达唑仑、利他林等。临床医疗上可能会出现部分患者不愿意用麻醉药品的情况，再疼也不和医生沟通。殊不知人体疼痛到一定程度后，会出现食欲下降、睡眠障碍等问题，增加患者生理及心理负担，不利于病情控制。

一些患者不愿意使用麻醉药品，担心自己对药物产生精神依赖，但其实任何药物都具有两重性，麻醉药品是治病救人的良药，也会有一定的药物依赖性，但只要谨遵医嘱，在医生指导下使用，一般是不会有问题的。可以通过合理、规范的使用麻醉药品，起到扬长避短的效果，利用麻醉药品有益性治疗，缓解患者疼痛状况，实现用药的安全性和有效性。麻醉药品是临床治疗必不可少的镇痛用药物，尤其对于剧烈疼痛，必须采用一系列的麻醉药品缓解症状，减轻患者负担。

总之，麻醉科是医院一个重要的科室，麻醉科的业务往往直接关系到患者手术期间的生命安全，通过麻醉处理，一些原本创伤较大的手术，对患者造成的疼痛得到控制，患者“睡一觉”就完成手术，可减少患者手术期间的痛苦，也为外科医生安心手术创造良好环境。

麻醉医生的责任重大，必须合理使用麻醉药物，结合患者各项生命体征、手术需要等，让患者安心接受麻醉，并随时监控患者是否出现异常反应，保障患者自身生命安全。