

总感觉自己有病? 你可能患上了“网络疑病症”

一旦进入疑病的心理状态,不要太过相信自己身体的感觉并反复揣摩。这时候的感受很可能是心理因素造成的。

网上查询自我“确诊”

小豆的双手拇指不受控制地抖动了一周,她忧心忡忡地在网上查询了各种可能的病因。得到“帕金森”“甲亢”等诊断之后,她决定去看医生。

等待医生开检查单的时候,她感觉自己拿着挂号单的手又在抖。尽管医生告诉她应该没什么问题,但她还是止不住地猜测,前几个月查出的甲状腺结节是不是与此有关。

除此以外,她又申请多开了一项激素检查。因长痘,她怀疑自己激素水平有问题,做了检查,现在到了复查的日子。她心里一直记着这事,甚至把今年需要做的、想要做的检查特意写了张备忘录。

医生开好检查单之后,嘱咐她:“再这样下去,你会得焦虑症的。”

一天后,小豆的检查结果显示,甲状腺激素分泌并无异常,一切正常。

在过去的24小时里,小豆在反复搜索查阅“甲亢症状”,发现自己中了4项后,她已经给自己“确诊”了。

疑病也是一种病

过度担忧自己得了某种病,并伴有焦虑、抑郁症状,工作和学习能力下降,甚至日常生活受到影响——这可能是患上了“疑病症”。



小陈在奶奶突发脑溢血后,突然担心起自己会不会也得了这个病。“这个念头一闪而过,突如其来的就是心慌、头皮发麻、全身发软。当时吓得我全身出汗,总觉得哪里不舒服,觉都不敢睡。”

医生认为,“疑病”本质上就是对疾病的焦虑症,它与死亡焦虑相关,有焦虑症的普遍表现,比如过度紧张、担心,对结果的恐惧,伴随有心慌、胸闷、气短等植物神经功能亢进症状。

医生发现,多数疑病症患者都有在搜索引擎看病的习惯。这样的状况又被称为“网络疑病症”。

小豆的同事也有过类似的网络疑病经历。他腿上的皮肤发痒,“都挠破了。”上网查询后,发现自己竟然有可能得了糖尿病,于是满心担忧,去医院花了1000多元做了过敏原检查,结果一切正常。后来发现,是那几天穿的裤子材质有问题。

有越来越多的研究者发现,反复过度在线搜索健康信息,会引起健康焦虑升级,进而导致心理压力和不必要的医疗费用增加。

如何走出疑病怪圈

医生认为,疑病并不是全无好处。焦虑这种情绪本身就能够让人识别危险,而疑病可以让人提高对某种疾病的敏感程度,让人早发现、早诊断、早治疗。当身体发出异常信号后,应该去找专科医生来寻求答案,而不是自行检索网络信息。

需要注意的是,为身体的不适感到担心,属于人们的正常反应。如果在检查就医证实无病后,能够相信检查结果,放下对自我健康的疑虑,就不属于疑病症,不用过分担心。

据《中国青年报》

长期和宠物亲密接触 竟被耐药菌“盯上”

和宠物亲密接触,致使五旬男子被多种耐药菌“盯上”。脚踝小伤迟迟难愈,变成大麻烦。

近日,52岁的廖先生因左踝跟腱两侧旧伤流脓不止到医院就医。廖先生本来就有糖尿病,血糖一直居高不下且未规范治疗,经多次病菌培养,医生确诊廖先生至少感染了3种以上的细菌,其中含有化脓杆菌、屎肠球菌等多重耐药菌,甚至大肠埃希菌、鲍曼不动杆菌等全耐药菌。

“好端端的,怎么会招惹如此多的耐药菌?”廖先生及家人百思不得其解。

考虑到病菌培养中大多为肠道细菌,结合患者长期与家中宠物狗亲密接触的生活日常,医生推断,廖先生的病菌感染可能与此有关。

超级细菌会降低药物治疗疾病的效果,甚至使其失效,继发严重的炎症反应,从而引起死亡。廖先生医治43天后,患处的细菌菌落已完全消失。

世界卫生组织的一份报告称,到2050年,耐药细菌的危害可能会超过癌症。医生提醒,除了增强意识不滥用抗生素外,一定要控制糖尿病等原发疾病的进展,遭遇外伤要遵医嘱清创消毒、定期换药,家中饲养宠物的人群,尤其要注意个人卫生及宠物清洁,应为宠物注射疫苗、驱虫,远离宠物粪便。避免宠物舔口鼻、眼睛等面部器官以及身体有外伤的部位,最好让宠物独立起居,避免同卧。

据《武汉晚报》

密闭空间 如何做好个人防护

近日,一架飞机上的新冠阳性感染者传染了同航班人员。此次疫情大部分阳性感染者为机舱内感染,且座位最远相隔13排的距离。除了机舱密闭空间,还有人因为和阳性感染者走过同一个出口通道,相隔3米—5米,前后不到1分钟,所以被感染。

专家分析认为,飞行时间长,期间口罩拿下或戴口罩不规范;病毒经气溶胶传播等,都是导致多人感染的可能因素。这说明,在密闭空间里病毒的传染性更强。因此,搭乘飞机、动车等,在遇上阳性感染者后,被感染的概率还是比较高的。

戴口罩对防止被传染,一定是有效的。前提是要做到规范佩戴。正确佩戴口罩与面部严丝合缝,才能有效防护带有病毒的微颗粒从呼吸道进入人体。

综合

健康知识宣传 ①

了解健康知识 提升健康素养

健康素养是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。提升居民健康素养,是提高居民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。沧州市疾控中心带您一起了解健康知识,提升健康素养——

世界卫生组织对健康的定义:不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。这个定义提出了健康有三个方面:身体健康、心理健康和社会适应。

身体健康表现为体格健壮,人体各器官功能良好。心理健康是指一种良好的心理状态,能够恰当地认识和评价自己和周围的人和事,有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等),情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。社会适应是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

每个人都有获取自身健康的权利,也有不损害和(或)维护自身及他人健康的责任。每个人都可以采取并坚持健康的生活方式获取身体健康,提高生活质量。

定期进行健康体检,了解身体健康状况,有利于及早发现健康问题和疾病。环境与健康息息相关,人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。保护环境可以促进健康,提高公民的健康水平,需要国家和社会全体成员共同努力,营造一个健康的环境。每个人都有爱护环境卫生、保护环境不受污染的责任;遵守保护环境的法律法规,遵守讲究卫生的社会公德,自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯,努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境,保护和促进人类健康。

每个人都可以采取并坚持健康的生活方式获取身体健康,提高生活质量。

定期进行健康体检,了解身体健康状况,有利于及早发现健康问题和疾病。环境与健康息息相关,人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。保护环境可以促进健康,提高公民的健康水平,需要国家和社会全体成员共同努力,营造一个健康的环境。每个人都有爱护环境卫生、保护环境不受污染的责任;遵守保护环境的法律法规,遵守讲究卫生的社会公德,自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯,努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境,保护和促进人类健康。

传播健康知识 提升健康素养



权威、及时、易懂

沧州中心城区增设电子监控设备点位 公示

为了维护大运河中心城区段东西堤顶路道路交通秩序,预防和减少交通事故,改善道路交通环境,沧州市公安交通警察支队将在以下地点增设固定式交通技术监控设备,现将点位向社会公开公示,自2022年9月27日0时启用。

- 1、西堤顶路与海河路交口北侧
- 2、西堤顶路与黄河路交口南侧
- 3、西堤顶路与黄河路交口北侧
- 4、西堤顶路与御河路交口南侧
- 5、西堤顶路与御河路交口北侧
- 6、西堤顶路与解放路交口南侧

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反禁令标志指示的;驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的;驾驶时拨打接听手持电话的;机动车驾驶人未取得通行证在限制通行的区域或者路段通行的。

请广大机动车驾驶人自觉遵守交通法规,文明、规范、安全出行。特此公示

沧州市公安交通警察支队
2022年9月19日

回收门窗

回收各种铝塑、断桥门窗,以及各种旧货。
19933729319(微信同号)

上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。
电话:15612705419

征婚

本市女单身,49岁,有正式单位,本市有房,寻真诚无不良嗜好男士,非诚勿扰。
电话:13131743880
微信号:A1414420620

鑫源老年公寓

环境优雅,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。
电话:18931718321

空调移机维修

加氟、清洗、回收。
5697155
空调服务
空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。
5127777

专业施划停车位线,各种交通设施标识标牌。

13184788884
特价现房出售
沧州知名开发商,大型花园洋房社区,现房已交付。特价房2200元/平起,电话:3039321
专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876

解放西路传媒大厦17楼
沧州晚报广告部地址: