

# 车站等人没等到,竟手脚抽搐昏倒

## 一女子焦虑过度诱发呼吸性碱中毒

焦虑不仅是一种情绪,还会带来更严重的后果。

近日,南京特警在巡逻值守南京南站北广场时,发现一名女子躺在地上,脸色苍白,手脚抽搐,民警迅速上前开展救助。女子意识清醒后说,自己的症状是焦虑导致碱中毒引起的,此前,她也有过类似情况。当天,她在车站等人,但迟迟没有等到,自己过度焦虑,诱发了呼吸性碱中毒。

除此之外,焦虑对身体的危害还很多,比如提高癌症发生率、导致失眠、影响心血管健康等。



### 1 焦虑障碍患病率高

“该不该辞职?很不喜欢现在的工作,想去做自己喜欢。”“带孙子累,儿子、儿媳没时间,我累得腰酸背痛还不敢说。”“一边实习一边找工作,担心自己考不上研究生,前途迷茫……”

《人民论坛》杂志的一项调查发现,超过六成人认为自己的焦虑程度

较高,81.1%的受访者认为焦虑情绪会“传染”,88.9%的人认同“全民焦虑”已成当下中国的社会通病。据英国权威医学杂志《柳叶刀》估计,中国约有5000万名以上的焦虑症患者。

北京大学第六医院社会精神科

学与行为医学研究室主任黄悦勤教授等发表在《柳叶刀·精神病学》的研究文章中称,对全国31个省3.8万余户的18岁以上人群的调查显示,焦虑障碍患病率最高,且呈上升趋势,终生患病率为7.57%。

### 2 自测焦虑等级

每个人或多或少都会感到焦虑。适度焦虑能成为动力,一旦过度,就会发展成焦虑症,危害自身的心理和生理健康。

这份焦虑自测表,可以帮助你初步判断焦虑的轻重程度。

下面表格中有20个问题,请仔细阅读每一条,并根据你最近一个星期的实际感觉,选

择适合的答案。

评分标准:

50分—59分为轻度焦虑,60分—69分为中度焦虑,69分以上为重度焦虑。

注:本表格仅供自测,不能作为诊断依据。如自测分数较高,并不能确定自己患上了焦虑症。有必要时,请前往医生处咨询。

焦虑自测表				
	偶有或无	有时	经常	持续
1.我觉得比平时容易紧张和着急	1	2	3	4
2.我无缘无故地感到害怕	1	2	3	4
3.我容易心理烦躁或觉得惊恐	1	2	3	4
4.我觉得我可能将要发疯	1	2	3	4
5.我觉得一切都很好,也不会发生什么不幸	4	3	2	1
6.我手脚发抖、打颤	1	2	3	4
7.我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼	1	2	3	4
8.我觉得衰弱和疲乏	1	2	3	4
9.我觉得心平气和,并且容易安静坐着	4	3	2	1
10.我觉得心跳得很快	1	2	3	4
11.我因为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4
12.我有晕倒发作或觉得要晕倒似的	1	2	3	4
13.我呼气、吸气都感到很容易	4	3	2	1
14.我手脚麻木和刺痛	1	2	3	4
15.我为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16.我常常要小便	1	2	3	4
17.我的手常常是干燥、温暖的	4	3	2	1
18.我脸红、发热	1	2	3	4
19.我容易入睡并且睡得很好	4	3	2	1
20.我做噩梦	1	2	3	4

### 3 如何应对焦虑

如何克服和缓解焦虑?不妨试一下专家的建议。

**找出焦虑的根源** 分析一下你的焦虑感到哪里来自哪里,再各个击破。比如,如果对事业发展方向心存迷茫,就可以先结合自身情况,冷静分析,找到最适合自己的路,然后下定决心,勇敢地放手去做。

**转移注意力** 一旦开始陷入焦虑情绪,就要及时提醒自己分散注意力,防止情绪变得越来越糟。可以做点喜欢的事,比如看电影、听音乐或读一本有趣的书,还可以跑跑步、做做家务,让自己远离胡思乱想。

**深度呼吸** 深度呼吸(腹式呼吸方法)也有助于消除焦虑情绪,它可以增加膈肌的运动范围,从而吸入更多的氧气。

**简化生活** 简化生活也可以缓解压力,比如清理不需要的东西,减少对着屏幕的时间,亲近自然,在办公桌上添置绿色植物。

**适当运动** 每天进行半小时左右的有氧运动,不但可以吸入更多的氧气,而且有助于机体排出废物,促进身体和心理的健康。

**冥想** 找一个安静的环境,闭上眼睛,放空自己,让自己进入冥想。每天进行冥想,可以帮助我们忙碌的生活中理出头绪,促进身心健康。

其实,焦虑并不是只有坏处。适度焦虑,说明我们有在乎的人和事,学会接纳焦虑,且尝试带着焦虑感一起生活,有时会让我们进步。希望从今天起,你能学会与焦虑和平共处。

据《生命时报》

## 脂肪肝会连累心脏

脂肪肝是体检报告上的“常客”,它早期不痛不痒,症状很不明显,有人患病了却浑然不知,还有人即使已经患上轻度脂肪肝,也觉得无所谓。

其实,脂肪肝伤害的不只是肝脏,还会连累心血管,导致后续一系列疾病。

近期,全球顶级医学期刊《柳叶刀》子刊发文宣布,据估算,全球约1/3的成年人有脂肪肝,且一直呈增长趋势,男性患病率明显高于女性。

今年,美国心脏协会首次发布科学声明,阐述了非酒精性脂肪性肝病(简称“脂肪肝”)与心血管风险之间的关系:

- 1.脂肪肝是动脉粥样硬化性心血管病的独立危险因素。
- 2.脂肪性肝炎是心血管病风险增加的促进因素和风险标志物。
- 3.脂肪肝的许多危险因素也是心血管病的危险因素。
- 4.在有相同心血管病危险因素的前提下,有脂肪肝的人心血管病风险更高。
- 5.在评估心血管病风险时,脂肪肝可被视为风险增强因素。

此外,脂肪肝的发生与胰岛素抵抗、肥胖(尤其腹型肥胖)、代谢综合征、慢性肾病、癌症、血脂异常、游离脂肪酸增加等有关。

王晓晴



## 居家医学观察如何进行防疫

**1.单独居住** 居家医学观察者最好单独居住。如果条件不允许,就应选择房屋里通风较好的房间作为隔离室,保持相对独立。

**2.放置桌凳** 在相对独立的隔离室放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。

**3.不用中央空调** 房间尽量不使用空调,尤其不能使用和其他房间共通的中央空调。

**4.卫生间注意消毒** 条件允许的情况下,尽量使用单独卫生间。卫生间多通风,做好消毒。

**5.防护用品配备到位** 房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

据新华网

## 中捷新型材料园总体规划(2022-2035年)环境影响评价征求意见稿公示

### 一、规划概述

1.规划名称:中捷新型材料园总体规划(2022-2035年)

2.规划范围:园区分为南北两部分,规划面积1027亩,其中北区占地620亩,规划范围为:北至四排分支,南至黄赵公路,西至北师大农业种植示范基地,东至中捷石化园经一路;南区占地面积407亩,规划范围为原十三队旧址,北至黄赵公路,其余边界均为盐场空地。

3.规划期限:2022-2035年,其中规划近期为2022-2025年,规划远期为2026-2035年。

4.规划定位:园区规划定位为中捷产业园区西部重要经济区域,中捷产业园区新型材料生产基地。

5.发展目标:将规划园区建设成为以新型钢铁材料和建筑材料为主的集高端生产和仓储于一体的新型材料园区。

6.功能分区:按照“优化空间格局,彰显生态特色”的用地布局思路,至规划期末,产业园将形成“两区”的空间格局。“两区”为新型钢铁材料生产为主的北区,以新型建筑材料生产为主的南区。

### 二、征求公众意见的范围

规划区边界外延5km范围内的居民区、学校等环境保护目标。

### 三、环境影响评价征求意见稿的网络链接及参阅纸质报告的方式和途径

(1)环境影响评价征求意见稿全文的网络链接网址链接:https://pan.baidu.com/s/1HfsZTIBR\_UgFFP4m7kwmA

提取码:a55d

(2)查阅纸质报告的方式和途径

公众可通过致电规划单位或评价单位查阅纸质报告书。

### 四、公众意见表的网络链接

链接:https://pan.baidu.com/s/1HfsZTIBR\_UgFFP4m7kwmA

提取码:a55d

### 五、公众提出意见的方式和途径

(1)公众提出意见的方式

公众可以通过电话、电子邮件或邮寄的方式向规划单位

提出意见。

(2)公众提出意见的途径

填写公众意见表电子表格,并邮件发送至规划单位联系人邮箱;打印公众意见表,并邮寄至规划单位。

### 六、公众提出意见的起止时间

本信息公开之日起10个工作日。

### 七、规划单位及评价机构的名称和联系方式

(一)规划单位名称和联系方式

规划单位:沧州渤海新区中捷产业园区生态环境分局

联系人:龚辉 联系方式:13930760566

邮箱:zjhj2157@126.com

(二)环境影响评价编制单位和联系方式

评价机构名称:河北圣力安全与环境科技集团有限公司

联系人:闫女士 联系方式:0317-5679201

邮箱:15233174667@163.com

## 断交通告

为切实改善区域交通状况,为人民提供安全便利的出行环境,依照河北省公路事业发展中心(冀公路[2022]178号)批复,拟对G104(北京-平潭公路)南皮段寨子大桥(中心桩号K278+018),进行修复养护工程施工。为保证施工期间的施工质量和施工安全,决定于2022年10月1日至2022年11月1日对G104(北京-平潭公路)南皮段寨子大桥(中心桩号K278+018)进行断交施工。

断交期间过往黄牌货车和其他社会车辆请绕行京沪高速、千武线、G105线、滨榆线、沧乐线、盐济线等国、省、县道路。因断交带来的不便,敬请谅解。

特此通告

沧州市公安交通警察支队  
南皮县交通运输局  
2022年9月29日