

“话疗”也是一种治疗方式

◎医者心

从医数十年,通过不断实践、不断思辨,我逐步形成了自己的看病模式,我叫它“看病三部曲”。在这种模式下,患者体会到了医疗的温度,我也收获到了职业幸福感。

我所谓的“看病三部曲”其实就是:一问病情,

二看心情,三聊家常。

问病情就是调查研究疾病的来龙去脉。已辞世的美国著名临床学家、学术名著《Heart》的创始主编Hurst讲过,胸痛的鉴别问诊少于30分钟,不可能找到正确诊断方向。例如,要确定一名患者的胸痛是不是心绞痛,需要询问患者胸部不适的部位与范围、不适的性质与

特点、持续的时间、终止的方式以及近一个月胸痛的变化。这样一来,三五分钟肯定是问不明白的。

看心情就是要关注患者的精神心理状态和睡眠状态。“双心医学”要求医生学会“相面”,注意患者和家属是眉头紧锁、愁容满面,还是面带微笑、心情放松。可以从睡眠情况入手逐渐

展开,问患者有无焦虑、抑郁表现,对以往感兴趣的事是否还感兴趣,遇事是否变得容易烦躁等。

聊家常就是跟患者谈工作、谈生活、谈经历。只要不涉及患者不愿启齿的隐私,与患者聊聊家常,特别是就诊的经历、对疾病有什么困惑,往往能更清晰地了解疾病的来龙去脉。

医生为患者解除疾苦,除了药片和手术刀,还有一个更重要的手段,那就是沟通,即“话疗”。但是,如今的医疗缺的就是“话疗”。医生没时间多说,患者也治疗得不明不白。当然,这并不只是医生的问题,更多的是医疗环境造成的。但是,医生要有意识地给患者多讲光明与希

望,把患者的“心病”治好了,也算是扫除了治疗道路上的一大障碍,对后续的治疗大有裨益。

文/胡大一

作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管病研究所所长,著名心血管病专家。

糖友适量吃西瓜 对血糖影响不大

在炎热的夏天,西瓜物美价廉,既降温又解渴。因为西瓜很甜,所以不少糖尿病患者不敢吃西瓜。其实,西瓜是一种低热量水果,每100克只有3.1千卡的热量。大部分新鲜水果含水量为85%~90%,西瓜的含水量为93.3%。西瓜所含的能量和碳水化合物很低,对血糖的影响并不大。

判断一种食物对血糖的影响,不仅要看食物的血糖生成指数(GI),而且要看食物血糖负荷(GL)。西瓜的血糖生成指数是72,这个数值算是比较高的。但最重要的是要看吃西瓜的数量,也就是看食物血糖负荷(GL)。西瓜的血糖负荷是4.2,也就是说100克西瓜含有碳水化合物4.2克。如果每天吃100~200克的西瓜,对餐后血糖的影响是非常小的。

不过,糖友吃水果前要注意以下几点:

血糖控制得不好,最好先别吃水果。一般空腹血糖在7mmol/L以下,餐后2小时血糖控制在10mmol/L以下,糖化血红蛋白在7.5%以下,血糖无明显波动时可以吃水果。

选择含糖量低的水果。西瓜、桃子都可以选择。不建议糖尿病患者选择含糖量偏高的热带水果,如荔枝、桂圆、香蕉等。

吃水果要讲究时间。糖尿病患者应该在两餐中间将水果作为加餐食用。

西瓜红瓤、白瓤一起吃。很多人在吃西瓜时不吃白瓤部分,认为这个部位不甜还影响口感。这个部位之所以不甜,就是因为它几乎不含糖,而且含有大量的膳食纤维。红瓤和白瓤一起吃,更有利于控制餐后血糖,增加饱腹感。(据《广州日报》)

滋养肝肾喝五彩虾仁粥

材料:糯米150克,鲜虾仁100克,豌豆、玉米粒、香菇、胡萝卜各50克,盐、葱花少许。

做法:

将糯米、鲜虾仁、豌豆、玉米粒洗净,香菇、胡萝卜切碎,先将糯米用文火煮20分钟,再放入鲜虾仁、豌豆、玉米粒、香菇、胡萝卜,煮5分钟后放入盐、葱花即可。

功效:滋养肝肾,润燥滑肠。

(据《大河报》)

颈动脉有斑块 不狭窄也需治疗

很多患者在进行颈动脉超声检查后,发现自己颈动脉斑块形成,但没有狭窄,便认为无需治疗。

实际上,颈动脉是全身动脉粥样硬化的窗口,颈动脉出现动脉粥样硬化,说明血管已经不健康了,今后发生心肌梗死、脑

卒中的风险已经升高。这时虽然不需处理局部的病变,但仍需重视病情。

采取健康的生活方式。包括改善饮食结构、增加运动、减轻体重、戒烟限酒,防止斑块进一步生长。

控制好血压、血脂、血糖。高血压和糖尿病都是

导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素。

积极合理地应用他汀类药物。已有多项临床研究证实,他汀可稳定斑块,甚至逆转斑块。最重要的是,可让坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)达标。

至于哪些患者需要吃

他汀,可以根据以下情况进行判断:冠心病、脑血管病、糖尿病患者,必须在医生指导下应用他汀。如果存在高血压、肥胖、吸烟等心血管危险因素,或者坏胆固醇较高的患者,也应在医生的指导下应用他汀。(据《生命时报》)



6招判断宝宝是否积食

宝宝不吃奶,怎么办?宝宝总吃手,吃点儿奶就恶心,是不是积食了?可以通过以下方法判断宝宝是否积食。

闻口气 宝宝积食,最直观的表现就是有口气。如果妈妈闻到宝宝的口腔有异味,就可能是孩子吃得过多,出现了消化不良。除了闻口气,家长还要留意孩子打嗝时的味道。有的孩子虽然平时没有口气,但是打嗝时有酸臭味。

看舌苔 孩子积食,会导致舌苔厚而白,嘴唇很红。舌苔白厚腻或黄厚腻也可能是积食的表现。

看鼻翼 如果孩子的鼻翼两侧突然出现青痕,类似青筋,那就离积食不远了。

看食欲和肚子 宝宝突然食欲不好,宝妈们可以通过摸宝宝的肚子来判断。如果肚子鼓鼓的、硬硬的,就可能是积食了。

是否反复呼吸道感染、扁桃体发炎 积食的时候容易“化火”,而火的特性是向上的,所以就会上攻到扁桃体,孩子就容易反复扁桃体发炎、呼吸道感染。

看大便 宝宝大便臭或大便颜色偏深,一般也是积食的表现。

如果宝宝出现食欲下降、咳嗽等症状,一日三餐要稍微“欠”一点,选择清淡的蔬菜,容易消化的米粥、面汤等,不吃油炸、膨化食品,可适当吃鱼、虾、肉、奶制品。一日三餐要定时定量,晚上最好不要吃太饱。对于处于哺乳期的妈妈来说,要注意饮食清淡,避免高脂肪饮食。

(据《大河健康报》)

双腿咋放都不得劲 或是不宁腿综合征

不宁腿综合征又称不安腿综合征,临床表现通常为夜间睡眠或者休息时,患者双下肢出现凉、酸、困、胀、麻等不适感,感觉双腿如何放置都不舒服,需活动、按摩下肢或行走才能缓解,导致患者出现睡眠障碍或不能久坐。

据骨科专家介绍,不宁腿综合征的发病率远高于其他神经系统疾病,流行病学资料表明,国外患病率为1%~10%,我国患病率为1.2%~5%。不宁腿综合征可以在任何年龄发病,但中老年人最常见,其中女性多于男性。此病误诊、漏诊率高,很多患者在正确诊断之前,往往辗转于骨科、风湿科、皮肤科、心理科等,这也与许多医生没有充分认识此疾病有关。

那么,如何预防不宁腿综合征?需注意以下四点:

1. 注意饮食。少喝咖啡,尽量不饮酒,如缺铁需及时补充,孕产妇应适当补充含铁制剂。

2. 规律作息。

3. 避免服用会加重不宁腿综合征症状的药物。如抗组胺药物、抗精神病药物、胃复安、氯吡嗪、曲马多、泰诺等。

4. 有家族史的患者需要定期检查。

患有不宁腿综合征虽不会危及生命,却能显著影响患者的生活质量,导致患者失眠、焦虑、无法工作,甚至引发其他疾病。治疗不宁腿综合征的方法包括非药物治疗和药物治疗,药物治疗效果较好,针对不同情况的不宁腿综合征患者,药物的选择也不同。西医主要使用安眠镇定类的药物,而中医采用辨证施治。对于症状较轻的患者,采用非药物治疗可以缓解症状,包括腿部按摩、热水浴、使用加热垫或冰袋等。(据《生命时报》)

“女子五七男子五八”警惕脂肪肝

《黄帝内经》是现存最早的中医典籍之一。书中第一篇“上古天真论”,主要讲养生的作用和方法,人生、长、衰、老的过程,肾气的盛衰如何决定生育功能等。文中还将女子定为七年一个生命周期,男子定为八年一个生命周期,说明女子生长发育早,衰老也早,男子生长发育相对缓慢,衰老也缓慢。

文中提到“女子五七,阳明脉衰,面如焦,发始堕”,也就是说,女性35岁时身体最盛,此时年富力强,有最旺盛的精力和体力。但从人的生长衰老过程来讲,女性35岁也是脾胃功能开始衰落、面容开始憔悴、头发开始脱落的年龄。文中还提到“男子五八,肾气衰,发堕齿槁”,这也说明男子40岁时是身体生长发育最鼎盛的时期,而此时也开始出现了肾气衰退、头发脱落的现象。

因此,在“女子五七、男子五八”这个时期要注意养生,女性要保养脾胃之气,避免过食辛辣、刺激、油腻食物而损伤脾胃。男子要滋养肾精,避免把酒当水浆,滥饮无度,醉酒行房,使反常的生活成为习惯,而伤耗肾精。

此外,“女子五七、男子五八”也是脂肪肝的好发阶段。对应年龄段的女性和男性,阳明脉始衰,肾气渐弱,此时很多人并不知道,也不注意保养,生活不规律,恣食肥甘厚味,多卧少动,经常熬夜,日积月累就造成了脂肪肝的发生。所以提醒这个阶段的人群,养生要趁早,越早重视,就会越早受益。(据《大河健康报》)