

女白领皮肤瘙痒去就诊 为何医生给开了抗抑郁药

情绪不好也会导致皮肤问题,冬季情绪调理,中医最看重“养心”



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1



扫一扫
下载APP
名医在浙里
最牛最强
名医有号

本报记者 何丽娜 本报通讯员 徐康 黄虹

一到冬季就皮肤瘙痒,想想应该是冬天太干燥的缘故,是皮肤科里的常见病。可令杭州的陈女士百思不得其解的是,自己明明去看的是皮肤的问题,医生却给开了瓶抗抑郁的药。是医生不小心弄错了,还是抗抑郁的药真的能用来治疗皮肤病?她想来想去不敢随便吃药,于是带着药找到了杭州市七医院情感障碍科主任谭忠林博士。

35岁的女白领 一到冬天就皮肤瘙痒

陈女士今年35岁,打扮时髦,皮肤白皙有光泽。“其实我自己也觉得皮肤没什么问题,可就是莫名其妙的痒,脖子、背、手臂、腿上……时不时就会感到一阵瘙痒。我以前在北京工作的时候会痒,后来来了杭州,冬天也会发作。”陈女士的疑惑也打开了谭忠林博士的思路。

会不会皮肤问题只是表象,真正的问题是情绪变化所致?他与陈女士进一步交流。

交谈中,陈女士说自己平日里喜欢跟朋友聚会,但每每到了冬季,她就像变了个人似的,朋友邀她聚会,她找各种理由不去,即使勉强去了也不理人、不说话,大家开玩笑说她进入“冬眠”状态。

陈女士是公司的行政主管,一到年底各种总结、年会活动等,搞得她是焦头烂额,想想会烦也在情理之中,忙过年底会好一点,也

就没去在意。

听了这番话,谭忠林博士更加坚信,陈女士的烦躁与情绪低落,不是简单的工作压力所致,而是临床上很常见的冬季抑郁。

冬季生物钟调整困难 影响内分泌从而败坏情绪

“冬季抑郁最早是北欧的科学家开始研究的,那里一到冬天就大雪冰封,当地居民的情绪也跟着会降到冰点。”谭忠林博士说,杭州是个四季分明的城市,冬天的湿冷尤其出名,冬季抑郁也自然表现突出。

根据杭州市七医院的门诊统计,11月门诊中抑郁和焦虑患者为2626人,12月增加至3247人,增幅达24%。

谭忠林博士说,冬季抑郁的发生跟天气有比较密切的关系。一方面,冬季气温下降,户外活动时间减少,与外界的交流也减少,情绪也就没有其它季节来得活跃。另一方面,这个季节日照时间缩短,会让生物钟调整困难,从而影响神经内分泌导致情绪不高,尤其是怕冷的女性反应会更加明显。

同时,时常光顾的雾霾,这层污染物把阳光遮住后,会让日照更少,从而使得抑郁症的发病率更高。

另一方面,冬天草木枯萎凋零,有的人比较敏感,容易触景生情。像这种“林妹妹”性格的人很容易发生抑郁。

谭忠林博士提醒,工作压力大、与外界交流少、性格内向的人,以及个性比较敏感、体质比较弱的女性,这两类人在这个时间尤其需要预防抑郁的发生。可以在有太阳时多去户外活动,天气不好时则可以打开室内所有的灯,让明亮的环境刺激你的情绪快乐起来。

名医知道

冬季应这样“养心”

对情绪的调理,中医向来都是十分重视的,正所谓“药补不如食补,食补不如神补”。首届国医大师张灿理学术继承人、杭州市三医院针灸科吴金星副主任中医师告诉记者,冬季“养心”,其实很简单。

“恬淡虚无、真气从之;精神内守、病安从来”。吴金星医生说,他将这句出自《黄帝内经》的话奉为准则,概括成两个字就是要“心静”。

吴金星医生说,心太乱或是心昏沉是现代入最常见的心理问题,冬季天气的原因加上去年底工作忙,确实特别容易发作或是加重。

他自己会经常通过打坐来养神,对于那些实在静不下来的人,他建议适当散步、慢跑或是打太极,千万不可做剧烈运动。因为患“心病”者往往阳气不足,大运动会耗很多阳气,长远来说对身体不利。

而当遇到实在令人糟心的情况时,也可以暂时搁置一边,正所谓“眼不见,心不烦”,学会转移注意力有助于情绪的调节与稳定,也有助于拥有一个比较好的睡眠,睡得好对情绪自然有正面的影响。

最后,冬季“养心”也离不开合理膳食的配合,应“以喜为补”,适当吃点自己喜欢的食物应该会让心情更好一点。

可以吃点人参补阳气,量不要太多,每天弄个2~3克冲开水喝即可。以太子参代替也可,每天的量为6~10克。

还有一句话叫“冬吃萝卜赛人参”,当季多吃吃萝卜也有好处。另外,中医养生讲究“天人相应”,请尽量吃当季菜,且宜清淡,因为患“心病”者往往内火旺。

老人得怪病,每天晚上抽筋、口吐白沫

这种挑时间发作的癫痫 竟然是打鼾引起的

对老年人的睡眠情况,大家有两个印象:一是睡得早,起得也早;二是睡得少。

“其实老年人对睡眠的要求并不少,老年人睡得少、睡不好,很多是因为生理、病理的原因;睡不好,反过来还会引发其他疾病。”浙江省立同德医院神经内科主任中医师张震中说。

在门诊,他经常碰到这样的病人,因为其他病来就诊,最后发现,问题其实出在睡眠上。

最近,张震中的门诊来了位病人,男性,五十来岁,富阳人,因为经常无缘无故晕倒、抽筋来就医。在当地医院看过,当癫痫治疗了一阵,效果不好。

“你打鼾打得厉害吧。”患者很惊讶,你怎么知道的?

张震中说,看体型就猜到的:一米七的个头,体重估摸着有一百八十斤以上,脖子很粗——胖的人睡觉时容易发生气道阻塞,导致打鼾,严重的会出现睡眠呼吸暂停。

他估计,这位先生的“癫痫”,就是严重打鼾引起。

以前,张震中也碰到过一位类似的病人。老生成都人,一到晚上就口吐白沫、抽筋,已经有10年了。

张震中问他,每次发作都是晚上吗?老先生说,是的,白天没发过。

“那肯定不是癫痫,癫痫发作也不挑时间啊。”张震中跟老先生聊了聊,发现他有严重的打鼾,他推测老先生的怪病可能是缺氧引起的。

“鼾声很大的人,往往晚上睡觉时阻力很大,会出现缺氧,进而影响大脑皮层。”张震中估计,老先生的大脑皮层比较敏感,大脑皮层缺氧,继发癫痫。

他建议老先生,买个无创呼吸机,晚上睡觉的时候带着。呼吸机可以主动把气“吹”进呼吸道,可以改善缺氧的情况。

后来张震中又见到了老先生。老先生很高兴,说怪病再没发过。

这位富阳来的病人,张震中给了他两个建议,一是锻炼身体,减点肥;第二,晚上睡觉

戴一个阻鼾器,可以防止睡觉的时候舌头“瘫”下去堵住呼吸道。

作为神经内科医生,他发现,很多中老年人的睡眠问题,跟脑动脉硬化有关。“动脉硬化,大脑血管功能下降,影响大脑睡眠中枢的功能。”

张震中告诉记者,医学上把失眠在内的各种睡眠问题,称为“睡眠障碍”,这是一个蛮复杂、蛮庞大的课题,涉及很多科室。

“比如,有些是精神心理障碍引起,有些是药物引起,还有的跟某些内科疾病有关,比如高血压、疼痛、打鼾。”

为此,浙江省立同德医院成立了“医学睡眠中心”,呼吸科、精神卫生科、神经内科、针灸科、耳鼻喉科、老年病科、中医内科等10个科室的医生一起,处理各种睡眠问题,神经内科医生初步筛查后,再给病人推荐相应学科的医生;碰到病情复杂的,各个科室的医生坐下来,一起会诊病人。

本报记者 丁颖 本报通讯员 应晓燕