

30多岁的市民刘先生患“胃病”五六年了,平时他经常感到上腹胀痛、泛酸,没有胃口、恶心,有时还伴有心慌、头痛和失眠的现象。反复发作的“老胃病”让他茶不思、饭不想,人也消瘦了不少。近几年,他看了多家医院的消化内科,多次做过全身检查,仅仅发现“慢性浅表性胃炎”。他也服用过不少消化类药物,但仍然不见效,这让他痛苦不堪。

近日,刘先生来到解放军152医院消化内科诊治,该科副主任王新钊以前从事过心理门诊,结合刘先生的症状,诊断他是“心病”闹的,是心理科常见的功能性肠胃疾病。随后,王新钊给他开了一些调理脾胃的药物,并建议他到相关心理科室治疗。在吃了一段时间心理医生开的抗抑郁、抗焦虑和改善睡眠的药后,困扰刘先生五六年的“老胃病”症状居然消失了一大半。

“老胃病” 原是“心病”闹的

医生:远离疾病须控制负面情绪



A 功能性胃病实为“心病”

为什么治疗“老胃病”要到医院心理科呢?王新钊介绍说,功能性胃病为医院临床心理科常见病之一,是一种常见的心理生理功能失调性疾病,病程缓慢,常常受情绪、饮食等因素影响。症状持续存在或反复发作,其发病与精神、饮食、起居、生活方式等密切相关。

“人们生活中常说‘气得吃不下饭’,这是有一定道理的。”王新钊说,在实际生活中,人们都有过这样的感受:情绪低落时没有食欲,心情愉快时则食欲倍增。事实上,胃肠功能的改变可以称作人体情绪变化的“晴雨表”,而许多胃病的发病

也与人的心理、情绪息息相关。人的胃肠其实是有“情感”的器官,它们的蠕动尤其是各种消化腺的分泌,都是在神经内分泌系统支配下进行的。人在愉快的情绪下进餐,消化液会大量分泌,胃肠道蠕动也得到加强,使消化活动顺利进行,有益于身心健康。相反,在心情不好时进食,则可能导致消化功能降低,甚至发生紊乱,容易出现胃部疼痛、泛酸以及食欲下降等消化不良症状。现在许多胃病都是由心理问题引发的,但人们往往不注意,不少胃病患者病情长期难愈的原因就在于不重视心理治疗。

B 远离疾病须控制负面情绪

王新钊说,长时间或者高度伤心、焦急、愤怒等负面情绪,会给身体的神经系统带来影响,进而改变身体内分泌和免疫器官正常功能,导致全身一系列的不适,长期持续下去,就表现为功能性消化不良等疾病。所以要远离疾病,首先,要学会控制各种负面情绪,改变自己紧张、焦虑、脾气暴躁的性格缺陷,养成良好的生活习惯。要经常锻炼身体,戒烟少酒,睡眠充足。其次,尽量减少心理刺激。平时遇到困难和挫折时,要调整好心

态,以减少不必要的心理刺激。如果自己调整不当,要学会向周围朋友或亲属寻求帮助,得到他们的关心和帮助,使自己的心情愉悦起来。最后,如果问题严重,无法通过上述方式解决的,就应该寻求专业的心理咨询师帮助。

王新钊最后提醒,如果生活中像刘先生那样,胃病治了多年不好,要改变一下治病思路 and 方向,到医院心理科看看是不是情绪、心理导致的久治不愈,而不是一味地更换药物和医生。

(魏应钦)

导读

“相约七夕 爱在鹰城”
相亲会接受报名啦

[B7]

夫妻间的
四大黄金比例

[B5]

徘徊在离婚边缘

[B6]

夏天,这些人吃西瓜
要当心

[B8]



晚报微健康



鹰城微车市



平顶山金融圈



鹰城吃喝玩