

国外曾有研究表明,大约每100人中就有30人曾经历过自主神经功能失调的痛苦。随着现代人工作压力的增加和生活节奏的变快,特别是年轻“上班族”中,压力大、极度劳累、生活不规律,导致神经中枢过分紧张,统一协调功能失常,长期处在一种应激状态下,大脑神经调节能力下降,易导致自主神经功能失调。

别招惹你的自主神经

——专家提醒患者要“多动、巧睡、懂吃、善乐”

■吴志 罗金财



最近,一项中国城市健康大调查数据显示,30~50岁年龄段的人已成为健康跑道上的脆弱人群。在这个年龄段的职业人群中,68%的人每天早上起来都觉得没有精神,睡不够,15%的人经常失眠;52%的人感觉疲劳。殊不知,这些人群可能患上的是“自主神经功能失调”。

那么,什么是自主神经功能失调?有哪些症状?与亚临床状态有何区别?如何改善症状?福州空军476医院神经外科主任袁邦清副主任医师,南京军区福州总医院第一附属医院(原解放军第95医院)健康管理中心主任陈玉辉副主任医师专门作了相关解答。

各种症状千奇百怪

“自主神经系统”,又称植物性神经系统、不随意神经系统,几乎掌管着全身的器官,能调节内脏和血管平滑肌、心肌和腺体活动。“自主”是不受意识控制的意思,由于受影响的器官不同,一旦失去平衡,就会造成各部位出现不同症状,如倦怠、口干、眩晕等。因为几乎全身都有自主神经分布,故症状表现多样。

国外曾有研究表明,大约每100人中就有30人曾经历过自主神经功能失调的痛苦。该病病因不外内因与外因两个方面,内因主要有性格内向、孤僻、情绪不稳定等性格缺陷,对外界刺激耐受性差,适应环境,应付事物的能力不足等;外因多为长期持久有强烈精神刺激,如家庭纠纷、恋爱挫折、事业失败或人际关系紧张,持久的脑力、体力劳动,睡眠不足等。妇女进入青春期或更年期,由于一时内分泌失调,也容易导致自主神经紊乱。

随着现代人工作压力的增加和生活节奏的变快,特别是年轻“上班族”中,压力大、极度劳累、生活不规律,导致神经中枢过分紧张,统一协调功能失常,长期处在一种应激状态下,大脑神经调节能力下降,易导致自主神经功能失调。

患上自主神经失调,常出现胸闷、憋气、心慌、濒死感等心脏神经症;胃痛、胃胀、呕吐、腹泻等胃肠神经症;其他如头痛头晕、失眠、健忘、皮肤发麻、皮肤发痒、痛经等各种各样、千奇百怪的临床症状。如症状为发作

性,可表现为面部潮红、出汗异常、瞳孔扩大或缩小、心动过速或过缓、流涎、寒战、腹痛等,其他尚可产生功能性紊乱、睡眠障碍等。

自主神经失调的临床特点首先是身体没有明显器质性改变,其次病情加重或反复,常伴随焦虑、紧张、忧郁等情绪变化,经一些客观检查如心电图、超声、胃镜等检查却又查不出客观病理改变。因此,如出现头痛、失眠、记忆力减退、心悸胸闷、呃逆腹胀、消化不良、便秘、焦虑烦躁等,且医生检查时又“任何部位均未见异常”,或对原因不明的症状引起警惕。

易与亚健康“混淆”

自主神经功能失调与亚健康的许多症状相似,但两者并非一体。亚健康是一种临界状态,指处于亚健康状态的人,界乎健康与疾病之间的状态,没有明确的疾病。如果亚健康状态不能得到及时的纠正,非常容易引起心身疾病。

而自主神经功能失调是神经功能出现

紊乱,不是一个单纯的症状,是一组心身疾患。一般按冠心病、胃炎等器质性疾病治疗均无效,造成顾此失彼,致使疾病反复发作,须采用调节自主神经功能的药物方能起效。精神易疲劳表现为联想回忆增多,脑力劳动率下降,体力衰弱,疲劳感等。情绪症状表现为烦躁、焦虑、情绪不稳、多虑、多疑、多怒、紧张恐惧,坐立不安、心神不定等。睡眠障碍主要表现为失眠、多梦,容易疲劳、精神不振、记忆减退、注意力不集中、思维反应迟钝等。头部不适感紧张性头痛,头部重压感、紧束感等。内脏功能紊乱胃胀、肠鸣、便秘或腹泻。另外,还有皮肤划痕呈阳性、女子月经不调等。

因此,高发人群要注意神经损伤的“蛛丝马迹”,例如皮肤潮红、发热、潮湿、角化过度及脱皮等,可能是神经刺激性病变。皮肤发红、冰凉、干燥、菲薄、皮下组织轻度肿胀、指甲变脆、毛发脱落、甚至发生营养性溃疡,可能是神经破坏性病变。

同时,人体皮肤血管舒缩反应受交感和副交感神经支配,皮肤受刺激时,交感神经

使血管收缩,皮肤变白;副交感神经使血管扩张,皮肤变红。如交感神经麻痹,则副交感神经反应亢进。这类患者如果症状不太严重,可以调整情绪和改变生活方式。而对于那些症状严重且持续三个月以上都无缓解的人,就须去医院就诊。

多动、巧睡、懂吃、善乐

临幊上,自主神经功能失调治疗,首先是根据病因制定治疗方案。除了对症药物,还必须通过神经节阻滞疗法,结合物理治疗来减轻病者的不适感。俗话说患病“三分治,七分养”。自主神经功能失调的治疗,更是如此。生活不规律、情绪压抑、过度疲劳是患植物性神经紊乱的主要病因,因此,平时工作繁忙、压力大、性格内向的人群,应尽量多进行一些户外活动。多参加体育锻炼,如散步、打羽毛球、游泳等。在平时工作中间的短暂休息,做一点深呼吸和简单的体操,也会收到较好的效果。户外活动和锻炼身体不仅可以呼吸到新鲜空气,还可以通过各种运动来调节自主神经。

要有适度的睡眠时间,不足或过多均不好。每晚提醒自己11点前上床睡觉,早睡早起,时间要有规律,不要睡懒觉,要尽量早起,到室外参加一些活动。起床的闹钟铃声可以改成美妙的音乐会,在耳畔轻轻柔柔地唤醒你,带给你一天的好心情。

饮食上,深绿色叶菜类及豆类植物,都含丰富叶酸盐,有助于细胞修补。肝脏、鱼、全谷类、大豆食品及蔬菜中有维生素B6或烟碱酸,可以维持皮肤健康、减缓老化。至于与记忆力、注意力有关的维生素B12,在红肉、牛奶、乳酪中都得到。此外,还应适当补充热量,吃一些水果、蔬菜及肉、蛋等蛋白质食品来补充体力。晚餐不要吃太多,可适当增加一些杂粮粥类、豆制品、菌类食品。心理疏泄也是非常重要的。当你感到疲乏和心烦时,暂时放下工作,给自己一个喘息的机会。遇到烦心事情低落时,应想办法疏泄出来,可以自我调节,也可以找朋友倾诉一下。另外,改善生活和工作环境,减少紧张刺激,注意劳逸结合,有张有弛,必要时可减轻学习或工作量。(作者单位:福州总医院)

医院在线

北京世纪坛医院: 市医管局领导调研“京医通”上线情况

10月26日上午,北京世纪坛医院正式上线“京医通”项目。该项目是北京市卫生局、北京市医院管理局联合北京银行共同发起的一项惠民便民工程。

项目以一张实名制就诊卡为载体,搭载跨院结算、电子钱包、挂失解挂等便民服务功能,可在已上线京医通项目的医院实现挂号、缴费、打印报告单等诊疗功能。目前京医通项目已上线10家医院、11个院部,非医保患者持一张京医通卡可在上述医院实现跨院结算、一卡通用。

当日,北京市医局局长封国生到该院调研“京医通”上线情况,并与医院院长徐建立、副院长闫勇以及医院工作人员座谈,了解项目运行的效果以及尚需改进的细节。

随着“京医通”项目的实施,医院的各个服务点成为综合窗口,原患者需要在收费窗口集中排队缴纳费用的时间分散到了各个窗口,患者排队时间平均节省了1/3。同时,京医通为实名办理,可对患者完整就诊信息进行存储,有利于医生掌握患者病情的发展并对症治疗,也对防止“号贩子”提供了帮助。未来京医通卡可逐步替代原来各医院自行发放的各类诊疗卡,成为北京市非医保患者的诊疗名片。(闻卓宋彬)

资讯

2013“世界卒中日”:一级预防重点在社区

本报讯 在10月27日国家卫生计生委在京举行的2013“世界卒中日”宣传周系列活动启动仪式上,全国人大教科文卫委员会副主任委员、国家卫生计生委脑防委副主任王陇德院士发布了《中国脑卒中防治工作进展报告》。报告强调,2008年我国国民脑卒中死亡率是欧美发达国家的4~5倍,导致这一差异的原因主要是预防上的差距。

王陇德谈到,目前我国存在大量具有脑卒中高危因素的人群,包括高血压患者2.66亿人、糖尿病患者1.36亿人、血脂异常2亿人、房颤患者800万人、吸烟人群3.5亿人,肥胖者7000万人。这些人群中的绝大部分人没有评估过脑卒中发生的风险。

对于脑卒中高危人群存在的危险因素干预措施,我国的高血压的有效控制率为8%;阿司匹林一级预防使用率为14%;2011年我国进行的颈动脉内膜剥脱(CEA)手术只有不足千例。而与之相对的是,仅在2012年筛查出的颈动脉狭窄70%以上、亟须干预的患者就达1.7万例。

活动中,专家倡导脑卒中的一级预防重点在社区。目前,全国各省、自治区、直辖市已推荐了近300家省级和地市医院作为“脑卒中筛查与防治基地”。

据悉,30多位国内心血管病防控知名专家参加了此次活动。全国200多个城市将围绕这一主题进行联动。(王璐)

全“心”康复 全新旅程

本报讯 近日,由中华医学学会心血管病学分会、中国康复医学会心血管康复专委会、北京和睦家康复医院承办的以“全‘心’康复,全新旅程”为主题的“北京和睦家康复医院心脏康复项目启动仪式新闻发布会”在国家会议中心举行。

大会主席、中国康复医学会心血管康复专委会主委胡大一教授,中国康复医学会常务副会长励建安教授,和睦家医疗集团副总裁、北京和睦家医院盘仲莹院长,北京和睦家康复医院黄文碧院长出席了此次新闻发布会,就近年来倡导的医学整合、连续性医疗服务与心脏康复的话题,同与会嘉宾和媒体进行了充分的沟通和交流。

胡大一指出,和睦家心脏康复项目的建立和启动,使得心脏康复从连续医疗模式中获益,申请心脏康复培训基地,可以促使系统的心脏康复培训和认证准入体系更好地服务于心脏康复学术界,帮助解决心脏病人才匮乏、康复知识、技能和设备缺乏的问题,为探索新的有效的心脏康复模式提供依据,为心脏康复学术水平的提升作出贡献。心脏病患者将从该项目中受益,得到来自心理康复师、营养康复师、药剂师等全程专业指导和随访,以及全方位的康复训练。心血管疾病康复需求逐年增加,心脏康复势在必行。

全国聋病基因诊治学术研讨会 在太原召开

本报讯 由山西医科大学第二医院主办的全国“聋病的听力学与基因诊断及治疗新进展”学术研讨会,10月27日在太原召开,来自全国相关领域的200余名专家、教授出席了会议,山西省政协副主席、山西省卫生厅厅长卫小春教授出席开幕式。

耳聋是严重影响人们工作、学习和生活质量的疾病。近年来,我国医学界从聋病的遗传机制、分子流行病学到基因的诊断等方面广泛开展了基础与临床研究,取得了新的进展,为人们改变听力,从无声回到有声世界带来了福音。此次研讨会旨在进一步提高我国耳聋疾病的科学理论研究与诊治水平。会上,我国知名专家、中南大学湘雅医院耳鼻喉头颈外科主任冯永教授作了题为《耳聋基因诊断及电子耳蜗植入术》的首场学术报告。

(程春生 任晓辉)

章光101红豆杉缓释颗粒 列入国家火炬计划项目

本报讯 近日,章光101集团在北京总部举办新闻发布会,庆祝101红豆杉缓释颗粒列入国家火炬计划项目。火炬计划是经党中央、国务院批准,于1988年8月由国家科委组织实施的发展高新技术产业的指导计划,旨在促进高新技术成果的商品化、产业化和国际化。

为深入了解红豆杉,集团总裁赵章光率101科研组,多次到美国、中国广西巴马、云南等地的长寿村考察,了解红豆杉树对当地长寿老人的作用。同时,进行了长达10年的科学研究及临床实践,依据“肺主气,司呼吸,肺朝百脉”的中医学理论,以红豆杉枝叶为主配伍中药材,研制成功101红豆杉缓释颗粒,其适用于失眠、颈椎疼、心脑血管、三高等亚健康群体。

为了保证原材料的供应,实现红豆杉产业的可持续健康发展,章光101集团自2003年起,在江西九江、井冈山、浙江乐清、千岛湖、四川南充等人工种植了世界濒危植物红豆杉近2万亩,共计百万株。以天然、环保、健康和养生的理念,以红豆杉的科学种植、科研开发和生态环境保护为先导,开发出集养生、旅游为一体的特色产业链。

101红豆杉缓释颗粒的人选体现了章光101在红豆杉开发利用上的先进理念和技术水平,是将传统中医“闻香疗法”与现代科技相结合实现的新突破,为整个红豆杉产业的可持续发展提供了借鉴。

安全药箱

胰岛素,规范注射才安全

注射与储藏的“规则”

除了选择正确的注射部位和使用胰岛素专用注射器外,还应必须使用医生指定的胰岛素剂型和剂量,每次注射前检查胰岛素的剂型和有效期。使用混合胰岛素时,先抽短效,再抽中效或长效,混合后的胰岛素必须马上注射。

注射胰岛素后切忌在等候进餐期间做各种家务,以防因运动过量或延误进餐而导致低血糖。注射后不要用力揉搓注射部位,避免胰岛素吸收过快,使用胰岛素笔注射,针头应在皮下停留数秒钟保持胰岛素完全注射皮下。使用的注射器和针头应丢弃在专门盛放尖锐物的容器里,此容器放在儿童不易触及的地方。

胰岛素在没开封的情况下,最好的储藏方式是2℃~8℃冰箱冷藏,在这种情况下瓶装胰岛素和笔芯胰岛素都可以保存两年半。不少患者将胰岛素和注射笔统统放在冰箱中保存,其实已经装在胰岛素笔中使用的胰岛素是不主张放入冰箱的,因为这样会对胰岛素笔有一些影响。因此胰岛素笔和里面的胰岛素应放在冰箱外保存,在室温25℃中的胰岛素也可以保存4~6周,而笔中的胰岛素会很快用完,因此患者不必担心胰岛素笔中的胰岛素变质。如果气温确实超过了30℃,可以使用保温袋保存。

不能忽视的低血糖

在注射胰岛素的时候,如果注射剂量不准确或是没有定时定量进餐,以及注射部位错误等,都可能发生低血糖,而低血糖严重者可直接危及患者生命。所以,使用胰岛素治疗的患者,必须要搞清楚低血糖的概念、症状及处理方法,以免身处险境却浑然不知。

当血糖低于2.8毫摩尔/升时即为低血糖。低血糖发生的原因主要是胰岛素或

胰岛素注射通常用于I型糖尿病患者或口服降糖药不能达到血糖控制效果的II型糖尿病患者。



及新型胰岛素的出现,糖尿病患者的胰岛素使用变得更加有效和安全,许多患者在家中进行胰岛素注射,因此使糖尿病患者掌握注射胰岛素的相关知识和注意事项,十分必要。(贡晓丽整理)

链接

胰岛素规范注射九步骤:1.注射前洗手。2.核对胰岛素类型和注射剂量。3.安装胰岛素笔芯。4.预混胰岛素须充分混匀。5.安装胰岛素注射笔用针头。6.要检查注射部位和消毒。7.根据胰岛素注射笔用针头的长度明确是否需要捏皮以及进针的角度,绝大多数成人4mm或5mm针头须捏皮垂直进针即可。8.注射完毕以后,针头滞留至少10秒后再拔出。9.注射完成后立即戴上外针帽将针头从注射笔上取下,丢弃在加盖的硬壳容器中。