

警惕藏在身体里的“隐形痛”

用“科学干预+暖心陪伴”来治



专家名片 |

戴春晓

西湖大学医学院附属
杭州市第一人民医院
临床心理科副主任、副
主任医师



施杜诺安 记者 徐小翔
通讯员 张晓

在快节奏的现代生活中，老年人的心理健康问题正越来越受到大家的关注。过去，人们往往只关注老人的身

体指标，比如血压、血糖是否正常，却忽视了心理问题同样会严重影响生活质量，甚至像“隐形杀手”一样危害健康。

查不出的“怪病” 原来在心

从商的陈先生半年来被严重头晕、血压波动困扰，辗转心内科、神经内科检查均无异常。最终在心理科就诊时，西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院临床心理科副主任医师戴春晓评估发现，其不适并非躯体疾病，而是压力引发的焦虑症伴植物神经功能紊乱，那些“怪病”都是情绪的躯体表现。

经过药物缓解和心理疏导，陈先生三天内症状明显改善，但他擅自停药后，症状复发还出现低血压，再次陷入痛苦。戴春晓指出，40至55岁中年人是躯体化症状高发人群，多重压力长期累积，会表现为肩痛、头麻等身体不适；老年患者则常受失眠困扰，且多伴随高血压、糖尿病等慢性病，这类心身疾病的核心是身

体症状与情绪紧密相关。

她解释，性格急躁的老人更易出现血压、血糖波动，若仅治疗躯体症状而忽视情绪问题，效果往往不佳，必须身心同治。

科学干预+暖心陪伴 守护“心”健康

守护中老年人心理健康，需科学干预与暖心陪伴结合。有基础病的老年人，应定期排查心身疾病共存情况，若出现长期失眠、情绪低落、不愿交流等症状，需及时寻求心理科帮助。

除专业治疗外，家庭支持同样关键，子女要多关注父母情绪变化，帮其消除对心理治疗的误解。春季是心理问题高发期，面对无明确病因的身体不适，不必畏惧心理科就诊。

戴春晓提醒，心理疾病并非绝症，而是可防可治的常见病，焦虑症、抑郁症等通过综合治疗，临床治愈率接近80%，早发现、早干预效果更佳。“积极面对、遵医嘱治疗，是对自己和家人负责。”

用药过度，导致“越治越痛”

本报讯(通讯员 郁乐)张阿姨患有偏头痛多年，起初自行服用“去痛片”，效果立竿见影。随着时间推移，头痛发作越来越频繁，张阿姨对该药的依赖也越来越强。不久前，在同村村民的介绍下，张阿姨来到杭州市第六人民医院(杭州市西溪医院)神经内科住院治疗。

神经内科主任医师邵森仔细询问病史，在排除了其他可能的器质性病变，最终确诊为“药物过度使用性头痛”。

“为了压制头痛，你自觉地加大剂量或增加服药频率，

长此以往，身体和心理都对止痛药产生了依赖。你现在的头痛已经从单纯的偏头痛转换为‘药物过度使用性头痛’。”邵森说，药物过度使用性头痛是慢性头痛的一种常见类型。它是一种“越治越痛”的特殊头痛。通常，原发性头痛患者每月头痛发作的天数 ≥ 15 天，规律服用过量的头痛急性治疗或症状性治疗药物3个月以上，就要考虑这类头痛。

针对张阿姨复杂的病情，邵森为其量身定制了一套中

西医结合的综合治疗方案。在戒断过程中，通过中医治疗从根源调理身体机能。穴位贴敷选取穴位缓解头痛与焦虑；中药内服辨证开方，改善体质、修复损伤、降低头痛复发频率。

神经内科护理团队还耐心指导张阿姨练习简单的推拿手法和八段锦，通过非药物治疗帮助她舒畅气机，缓解压力，改善情绪。

经过一段时间的住院治疗，张阿姨头痛的频率和程度都得到了显著的控制。

中美科学家联手 寿命破纪录延长

中美科学家近日在衰老干预领域取得重大突破。此次试验耗时数年，以18月龄(约相当于人类50多岁)自然衰老的正常小鼠为研究对象，持续观察至其自然死亡。

研究显示，接受SRN-901治疗的小鼠中位剩余寿命延长33%，死亡风险降低46%，衰老速度减缓70%，肿瘤发病率也下降30.53%。即使在较大年龄开始用药，仍能取得显著的延寿效果。

国药集团与赛诺根已成立合资公司国药赛诺根，进口的口服衰老抑制剂瑞拓龄，上架主流电商平台，衰老干预成果正加速从实验室走向市场。

据中国经济网

超40%的癌症 可有效预防

4月23日，国家卫生健康委新闻发言人、宣传司司长谢杨介绍，研究显示，超过40%的癌症可以通过保持健康生活方式、减少接触致癌物等措施有效预防。

许多肿瘤如食管癌、胃癌，如果能够早发现、早诊断、早治疗，治疗效果将明显提高，部分早期发现的乳腺癌、结直肠癌、食管癌、胃癌患者5年生存率超过90%。建议大家到专业机构由医生根据年龄、家族遗传史、个人生活方式和既往疾病史等因素综合判断，选择适合的筛查方式，规范开展肿瘤筛查。

据健康报