



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

容颜渐衰莫名恐慌 力不从心情绪低落

你有30岁恐惧症吗?

30岁,正成为都市白领人群的一道“心理门槛”,一些年过三十的人,因各种原因,对自己年龄渐大、容颜渐衰、事业未成的境况产生了悲观、消极情绪,出现了“年龄恐惧症”。

容颜渐衰 产生莫名恐慌

刚刚过完30岁生日的陈小姐,最近陷入了一种莫名的恐慌之中。以前每次生日前后,都是她兴奋激动的日子,但今年的生日宴会,虽然热闹,却没有让她兴奋起来。相反,她还产生了一种伤感的情绪。

“过30岁生日的时候,我才猛然意识到,我已经不再是青春年少了,我在照镜子时,才发现自己的眼角已经爬上了鱼尾纹,我开始逐渐变老了。”她说,正是意识到自己年龄变大,才使得她的心理出现了变化,她对自己的年龄越来越恐惧。而这甚至已经影响到了她的工作,伤感的情绪、莫名的恐慌,让她对工作没有了往日的激情,

干什么事情都心不在焉的。“我是不是该生孩子了?我是不是不能再像以往那样贪玩了?”过完30岁生日后,她经常反问自己,但又无法得到答案。

力不从心 情绪逐渐低落

许先生和陈小姐一样,过了30岁后,也出现了“年龄恐惧症”。他倒不是担心自己容颜衰老,让他恐惧、忧虑的是来自于工作上的压力。他在一家外企工作,虽然自己刚刚30岁,但在单位里已经是“老员工”了,不少刚毕业没有多久的大学生,已经在单位里挑起了大梁。而这么多年的拼搏,许先生越来越感到,自己的体力不如以前。单位里的年轻人给了他竞争的压力,面对竞争,他又明显感

到力不从心,体力上、业务上都是如此。“常言说,三十而立,但我到现在事业上还是一事无成,年龄越来越大,我的竞争力越来越弱,现在改行已经晚了,我该怎么办呢?”陷入这种焦虑中的许先生,情绪越来越低落,最近,在单位里、在家里,他都是无精打采的。

问题:

严重者可能导致心理障碍

白领“年龄恐惧症”是怎么引起的?南京市第一医院神经内科的心理医生王军告诉记者,不少中年人在社会上、家庭中承担着巨大的压力,随着年龄的增长,体力、容颜的衰老,可能会感到压力越来越大,很多人容易陷入情绪低落、状态萎靡的怪圈,就容易导致“年龄

恐惧症”。

王军说,出现这种现象是正常的心理反应,这种“年龄恐惧症”表现在不同的人身上可能有所不同,比如有的人时间长些,有的人时间短些,有的人重些,有的人轻些,在正常范围内的“年龄恐惧症”,对身体并没有害处,反而会激发自己产生应激反应,调整自己的状态,积极应对出现的现实问题。

但如果出现“年龄恐惧症”的时间较长,或者症状较重,比如考虑到自己的年龄越来越大,长期陷入伤感、恐慌中不能自拔,或者长期感到焦虑不安、情绪低落,这些都要及时调整了。否则,可能会导致症状加重,产生更严重的心理障碍,甚至导致强迫症、抑郁症等精神疾病。

对策:

及时减压度过“中年危机”

如何对待“年龄恐惧症”?王军介绍,首先要适当放松,不要成天把神经绷得紧紧的,如果精神过于紧张,要在适当的场所发泄出来,可以找好朋友倾诉自己的压力;其次,在工作的同时,还要学会享受生活。

另外,对于年过三十的白领来说,提升“内功”也是远离“年龄恐惧症”的选择;人到中年后,还要重新调整自己的方向,逐渐由关注身外之物变为更多地关注自己的心灵,逐渐领悟到人生的智慧,这样才能减轻心理压力,顺利地度过“中年危机”。

快报记者 张星

专家在线

健康专家在线答疑

昨日在线专家:刘顺英 中大医院消化科主任医师

来源:www.lifenanjing.com.cn 健康频道

游客:肠胃不好会引起多种疾病吗?

答:可以引起慢性胃炎、胃肠功能紊乱、慢性肠炎、功能性消化不良等疾病。

游客:肠痉挛期间便秘正常吗?

答:多是因为便秘而引起的腹痛,首先要排除肠道器质性病变,如单纯便秘可以用些缓泻的通便药,平时多吃蔬菜和水果,多喝水,加强腹肌锻炼和盆底肌的锻炼,坚持以上的方法可能对便秘有好处。

游客:最近一直没胃口,轻微的腹胀和胃胀气,是什么原因引起的呢?

答:最常见的是一些胃部疾病,有可能是胆囊炎,建议可以先服些吗丁林和胃舒冲剂,如症状缓解可继续服用一周,反之,请来医院就诊。

明日在线专家:孙伟 江苏省中医院肾内科主任;在线时间:19:00~20:00 快报记者 张星

讲座信息

中大医院 本周3场健康讲座

□快报讯(通讯员程守勤)11月3日(周五)下午3点至4点,中大医院肾脏科慢性肾病防治教育学校将在中大医院北院(模范马路3号)5楼会议室举办“肾脏疾病的临床表现”健康讲座,由该院肾脏科刘宏主讲。11月3日(周五)下午3点30分,中大医院将在该院肿瘤中心新楼二楼门诊区举办“肿瘤病人的家庭食疗”健康讲座,由肿瘤中心王秀英护士长主讲,并提供现场咨询。11月5日(周日)上午9:00,中大医院神经内科将在该院门诊二楼大厅举办“脑血管疾病的预防”健康讲座,由神经内科闫福岭教授主讲,并提供现场咨询。

健康前沿

抑郁可致骨质疏松

以色列科学家近日发现,抑郁可能导致骨质疏松,而抗抑郁药物可以用于治疗骨质疏松症。

以色列希伯来大学研究人员说,他们使用药物让老鼠产生类似人类抑郁的情绪,实验显示,受试老鼠的骨密度有所下降,在髌部和脊椎尤为明显。然后科学家又让老鼠服用抗抑郁药物,一段时间后,老鼠的行为变得活跃,骨密度也上升了。希伯来大学的拉兹·伊尔米娅教授说:“这是首次发现抑郁是引发骨质疏松的重要因素之一。”

研究人员分析,抑郁情绪会激发交感神经系统释放去甲肾上腺素。去甲肾上腺素会损伤生成骨骼的细胞。抗抑郁药物则能逆转去甲肾上腺素生成的过程,也就促进了骨骼生长。 新华社

连线医院

“尿不湿”用多了 11岁了还遗尿

□快报讯(通讯员金红岩 实习生蒋振凤 记者张星)从小就用“尿不湿”,导致夜里常遗尿。近日,南京市儿童医院接诊了一名11岁的患儿,孩子现在夜里还要用“尿不湿”。

该院泌尿外科的郭云飞博士接诊了患儿,孩子从小使用“尿不湿”,一直到4岁,不用“尿不湿”以后,白天还可以自

己控制小便,可是到了夜里,孩子就不能控制了,经常尿床。经过检查,患儿被诊断为夜间遗尿症。

引起小儿遗尿的因素很多,父母遗传、心理因素、白天玩耍过累、学习紧张、功课过多、睡得太晚等,都会形成遗尿。为图方便,有些家长喜欢给孩子使用“尿不湿”,也是导致孩子夜间遗尿的原因。

特别关注

保卫乳房

万名女性查乳腺 发现癌患近五百

□快报讯(通讯员程守勤 实习生蒋振凤 记者张星)昨天是“世界乳腺癌防治月”的最后一天,中大医院对外公布了一组数字:近三年来该院数字化乳腺检查中心共接待乳腺检查女性10268人次,检查结果显示,共检出乳腺癌492例,占总检查者4.8%,其中癌前病变21例、原位癌16例、中

晚期乳腺癌患者455例,乳腺癌年龄分布情况为40-50岁占30%,50-60岁占30%,60-70岁占17%,30-40岁占10%,年龄最小的26岁,最大的93岁。在接受检查的万余名女性中,乳腺增生病变发生率高达96%。

中大医院数字化乳腺中心副主任医师刘万花介绍,乳腺癌在中国大城市女性肿瘤中的

排名已经位居第一,越来越多的年轻女性患上了乳腺癌。早期检查、早期发现、早期治疗对乳腺癌患者来说至关重要,所有的成年女性都应该关注自己乳房的健康,每月自检一次,定期接受乳腺常规检查,已出现乳腺小叶增生、钙化等病变的女性要定期接受复查,千万不要等到乳房出现不适症状时才想到去医院检查。

【链接】

明星们的乳房情结

每年10月是世界乳腺癌防治月。今年,明星中继去年李冰冰、钟丽缇、郭晶晶为某女性时尚健康杂志拍摄全裸封面之后,蒋勤勤、伊能静、吴君如等女星又一次全裸出镜代言“粉红丝带”,呼吁大家关注“乳房健康”。

吴君如:乳房是长在自己身上的好姐妹,姐妹花一起闪耀出动当然比一个人无聊地搔首弄姿更能引人注目,每个月自己定时检查乳房,洗澡后对着镜子或躺在床上做按摩,顺时针逆时针

打圈各50下,几乎不偷懒,懂得关心自己的女人用双手就可以塑造出漂亮的乳房。

伊能静:乳房的价值,不应该只是在派对上的低胸装,不应该只是让男性蠢动,让女性想强调的性魅力。乳房的性吸引力是为了生命的传承,因为当两性彼此吸引,生命才能生生不息地延续。而当性的吸引力进化到母亲的乳汁分泌及婴孩哺育时,更是代表着天地万物的循环与永恒。为自己定期做乳房的检查,并且不分年龄及时期。

专家权威观点

*肺癌是男性第一癌,而女性第一癌则是乳腺癌。
*乳腺小叶增生、乳腺导管内癌是癌的前期病变。
*咖啡、高脂肪、高糖、保健食品等容易诱发乳腺疾病。
*要选择适合自己的文胸,科学穿戴,及时更新乳罩。
*态度很重要。许多女性在体检时发现小的乳房

肿块,却常常拖到肿块变大或晚期才来医治,很令人痛心。
*乳腺疾病与女性体内雌激素改变密切相关,因此保持平衡很重要。
*乳腺病患者的生命比体形外观更重要。
*一次诊断并不能下定论,两周后复查至关重要。

世界糖尿病日 关爱糖尿病弱势群体

——《糖尿病大革命》带您走出糖尿病治疗误区

看病难,看病贵已经成为广大市民议论的重点话题,专家们认为治病求因,才能对症下药。然而对于糖尿病的治疗,多年来却一直陷入了单纯降糖的误区,所以在治疗方法上也没有太大的改观;由于长期受疾病困扰,使得许多家庭走入困境。

全国糖尿病健康普及工程在全国目前实施已经一年多了,在这一年多的时间里,我们为广大的糖尿病患者带来了健康福音,诸如工程的唯一指定科普教育书籍《糖尿病大革命》指出:II型糖尿病的“死结”在于“胰淀粉酶沉积”!只有抑制和改变“胰淀粉酶沉积”才能长久降血糖、防治并发症。《糖尿病大革命》一书对“艾唐敏林”治疗糖尿病进行了科学的说明:(详见《糖尿病大革命》124页)“艾唐敏林对沉积的胰淀粉酶均有较好的稀释分解效果……艾唐敏林除了能够有效抑制胰淀粉酶沉积、修复胰岛β细胞、使胰岛素释放系统正常运转的功能外,还可以有效调节脂肪代谢、蛋白质代谢、提高机体免疫功能……临床证明,艾唐敏林可替代大部分II型糖尿病患者所注射的胰岛素与传统口服降糖产品……”。

糖尿病是一门十分复杂的病,在治疗方面必须从多方面着手,进行综合治疗。尤其是近日随着冷空气的南下糖尿病患者从饮食、运动、用药等几方面都需要进行综合调整。

据悉,全国糖尿病健康普及工程·阳光365健康神州行专家团队即将莅临我市,为糖尿病患者在世界糖尿病日即将到来之际享受专家一对一的诊疗,并免费赠送科普读物《糖尿病大革命》,对于想了解有关专家信息和相关的活动资讯请拨打025-84606163 84606164。