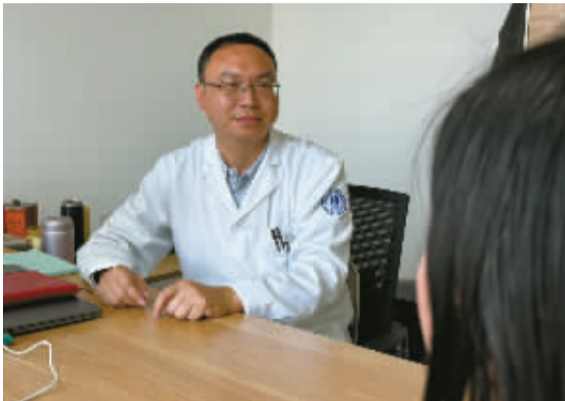


越刷越烦、越刷越“疑”.....

刷手机出现这些“苗头”要警惕

当下,智能手机已成为不少人生活中不可或缺的一部分。刷短视频、浏览社交媒体、用搜索引擎查健康信息……这些看似平常的习惯,却可能隐藏着心理健康的预警信号。宁波大学附属康宁医院情感障碍科(四病区)负责人敬攀在近期门诊中发现,许多刷手机停不下来的人,其背后往往潜藏着焦虑情绪,甚至可能是焦虑症的表现。



敬攀医生在门诊中。

“打开小红书,好像每个人都非常光鲜亮丽。别人在曼谷、马尔代夫旅游,而我呢,白天上班,晚上回家给娃辅导作业,浑身‘班味’,每天像牛马一样。”在敬攀医生的诊室里,有一个年轻患者这样描述自己的状态。她说,自己越刷手机越觉得,“我是个失败者”,甚至开始怀疑:“我这么努力,为什么还是过不好自己的人生?”

敬攀告诉记者,这样的抱怨在门诊中并不少见。“社交媒体上晒出来的,往往是每个人最好的一面。你看到的都是别人的好事、好状态,拿这个跟自己的日常对比,当然比不过。”他建议,如果发现刷手机后情绪明显变差,或者忍不住反复刷别人的生活动态并产生强烈的自我否定,就需要警惕了。“过度刷手机,不管是因为什么原因,都一定会增加不确定的东西,催生焦虑。”他说。

如果说社交媒体更多影响的是情绪,那么另一种常见的刷手机行为,则可能直接指向“疑病”倾向。在中老年女性群体中,这种情况尤为多见。敬攀举例说,一位50岁的女性患者,刚退休不久,进入更年期,出现头

晕头痛、心慌胸闷、气短乏力。她上网反复搜索,越查越焦虑,又去医院做了全面体检,仍然查不出所以然。后来来到康宁医院,才明白自己是典型的“疑病”。

“他们一定要把某件事搞清楚,不弄明白就难受,结果该睡觉时不睡觉,该工作时还在刷手机。”敬攀说。敬攀给出了几个明确的“苗头”:刷手机停不下来,反复搜索同一个问题;明显影响到睡眠、工作或学习;即使知道没必要,仍然控制不住地去查看。如果这些情况持续存在,就很可能不是简单的“自制力差”,而是需要关注的焦虑倾向。

“大部分的焦虑,本质上都是因为‘想得多、做得少’。”敬攀说,有刷手机的时间,不如去做点具体的事情,干点正事儿,可能就不焦虑了。敬攀建议市民朋友学着接纳自己的生活 and 情绪,不要试图用无穷尽的信息搜索来消除所有不确定性。在信息爆炸的时代,人们最不缺的就是答案。学会和“不确定性”共处,放下手机去行动,或许是对抗焦虑最朴素的“良药”。

记者 林桦 通讯员 李湘兰 文/摄

痰带血丝以为是“上火”没想到已经到了中晚期

晨起时第一口痰带血丝,多数人会以为是天气干燥“上火”,殊不知这可能是恶性肿瘤的早期预警。近日,45岁的王女士(化姓)就因忽视这一症状,确诊为鼻咽癌中晚期。宁波市医疗中心李惠利医院肿瘤放疗中心刘开泰主任医师提醒,鼻咽癌早期症状隐匿,常被误当作“上火”、普通感冒、鼻炎或咽喉炎,延误了病情。

王女士最初发现晨起痰中有血丝时,并未放在心上。可随后一段时间,这种带血症状频繁出现,王女士这才意识到不对劲,连忙前往宁波市医疗中心李惠利医院就诊,最终被确诊为鼻咽癌。“王女士的经历并非个例。”李惠利医院放疗中心刘开泰主任医师介绍,鼻咽癌是发生在鼻咽部的恶性肿瘤,早期症状十分隐蔽,45岁左右是发病高峰期,男性发病率高于女性,有鼻咽癌家族史的人发病风险会显著增加,回吸性涕血、耳鸣、听力下降是鼻咽癌的信号。

“由于起病隐匿,临床上首诊的鼻咽癌患者中,约70%都是中晚期。”刘开泰强调,即便如此,通过积极地放化疗,5年生存率也能超过80%,而早期鼻咽癌则可超

过95%,因此及时发现、及时治疗至关重要。

提到鼻咽癌的致病原因,刘开泰表示,鼻咽癌的发生是EB病毒感染、遗传易感性、环境因素等多方面长期作用的结果,这一过程通常长达10年-20年。“值得注意的是,宁波也是鼻咽癌的高发地区,这与当地部分居民长期食用咸鱼、腌肉等腌制食品的饮食习惯密切相关。长期食用这类食物,会增加罹患鼻咽癌的风险。”刘开泰强调。此外,吸烟酗酒、长期暴露在油烟、粉尘等有害环境中,也可能诱发鼻咽黏膜细胞恶变。

如何才能有效预防和早发现鼻咽癌?刘开泰提醒,鼻咽癌高发区的高危人群应定期进行检查,尤其是直系亲属有鼻咽癌病史的人,发病风险更高,需重点防范,定期到专业医疗机构筛查。

在生活习惯上,市民应尽量少吃或不吃咸鱼、熏肉、熏鱼等腌制食品;戒烟限酒,避免长期处于烟雾污染环境;注意鼻腔和口腔的个人卫生,避免咀嚼槟榔;坚持锻炼身体,增强抵抗力,养成良好的生活习惯,从源头降低患病风险。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

宁一老朋友

10年未见,89岁老人通过宁波晚报感谢一位医生

“我今年89岁了,身体依然很健康,生活完全能够自理……”近日,宁波晚报“宁一老朋友”专栏收到了一封手写的感谢信。信纸已微黄,字迹却一笔一画,工工整整。写信的,是象山县89岁的章华珍老人。信里,藏着一个跨越10年的故事——一场手术、一种新药、一位始终被病人记在心上的医生,和一段“捡”回来的晚年时光。



周成伟(右一)在手术中。

一袋米,一场病,一个决定

故事要从2016年秋天讲起。那天,章华珍家里的米吃完了。老伴让他去买,他到离家1公里外的超市,背回了一袋50斤的大米。

米扛到家,他的胸口却像被巨石压住,喘不上气,家人紧急把他送往当地医院,医生建议立即住院做手术。“当时我心里慌,不想在象山做手术,坚持要转去宁波。”章华珍回忆道。

他想起儿媳妇的外甥女在宁波大学附属第一医院外滩院区工作,便赶紧打电话求助。在这名亲戚的帮助下,章华珍顺利住进了该院心血管科。然而,全面检查后,医生意外发现他的肺部有一个超大肿块,随即他被转至胸外科,也遇见了此后10年常常挂在嘴边的名字——周成伟。

一场手术,一盒药,一个签字

周成伟,宁波大学附属第一医院胸外科病区主任。10年过去,他对章华珍仍有清晰印象。“老人当时年纪

大,基础情况不太好,常规治疗方案可能无法耐受。”他通过超强CT仔细排查,最终确诊为肺癌前期。

看着老人焦虑的眼神,周成伟迅速制定治疗方案。很快,章华珍接受了微创手术,切除的肺结节组织被送去进行病理检测和基因检测。

“检测是为了寻找匹配的靶向药物,要是能配对成功,就不用化疗了。”周成伟的话给章华珍吃了颗定心丸。幸运的是,基因检测结果显示匹配成功。出院时,周成伟还详细向章华珍讲解后续治疗方案,从饮食、运动到心态调节,一一细致叮嘱,生怕有任何遗漏。

章华珍服用的这款靶向药没有纳入医保,根据当时的慈善政策可享受福利优惠,但需要医生定期评估后开具,并必须由主治医师签字确认。于是,此后五六年,章华珍的儿子每个月都会出现在周成伟的诊室或病房门口。

签字,成了这段医患关系里一个特别的连结。后来,章华珍的病情逐

渐稳定。儿子不再来开药,也不再出现在周成伟的诊室。“我后来还想,他怎么好几年没消息了,也没来复查。”周成伟笑了笑,“直到收到这封感谢信,我才知道原来他一直好好的,还活着。这是最让我高兴的事。”

一封信,一份情,一种生活

如今的章华珍,活得充实而蓬勃。每天,他自己买菜、做饭;饭后不是听书读报,就是去老年大学上课——书画班、唱歌班、中医药知识班,他一个不落。

在信的结尾,他是这样写的:“这样的生活充实又快乐。我由衷地感谢周成伟医师,是他凭借精湛的医术和负责任的态度,给了我第二次生命。”

医患之间,或许就是这样一场漫长的守望。你在这头守护生命,我在那一头认真活着,并用一封信告诉你:“我活得很好。谢谢你,曾那么努力地救过我。”

记者 林伟 通讯员 庞赞 文/摄