

查不出病因的“浑身难受” 也许是情绪在“求救”

“浑身难受，查了一圈却什么毛病都没有”，这或许是很多老年人说不出的委屈，也是子女们最困惑的难题。

子女们带着老人跑遍内科、外科，结果却显示“一切正常”。老人依然寝食难安，甚至被家人误解为“装病”“矫情”。殊不知，这很可能是老年躯体形式障碍在作祟——一种真实存在、却极易被忽视的心身疾病。

近日，宁波大学附属康宁医院老年心理科周煜医生向记者分享了一则典型案例，并提醒广大市民：老年人的“身体不适”，有时是心灵的“求救信号”。



AI生成图

1 独居退休教师的“怪病”

72岁的张阿姨曾是一位教师，退休多年，老伴早逝，子女长居外地，常年独居。大约一年前，她开始觉得浑身不对劲，一会儿胸闷心慌，一会儿肚子疼，过几天又变成胃胀。她越来越担心自己得了“不好的毛病”，频繁奔波于各大医院，各个科室转了个遍，检查结果却始终没有发现明确问题。

随着时间推移，张阿姨的情绪

越来越差，开始“胡思乱想”，总觉得活着没意思，吃不下饭，睡不着觉，整天乏力，又怕自己拖累孩子。家人看在眼里，急在心里，却不知如何是好。

日前，子女带着张阿姨来到宁波大学附属康宁医院老年心理科。主治医师周煜为她做了详细的问诊和心理测试评估，最终确诊为老年女性中较为常见的心理疾病——躯

体形式障碍。

经过一段时间的系统治疗，张阿姨的状态明显好转：胸闷心慌基本消失，胃胀暖气不再频繁，睡眠从彻夜难眠恢复到每晚能睡6小时左右，情绪也平稳了许多。她不再反复量血压、跑医院，愿意出门散步，还参加了社区的广场舞，整个人精神舒展、脸色红润，重新找回了安心踏实的晚年状态。

2 什么是躯体形式障碍？

周煜医生介绍，躯体形式障碍是一种典型的心身问题，核心特点是：心理压力、焦虑、孤独、失落等情绪，无法通过语言有效表达，转而以“身体疼痛”或“不适”的方式表现出来。患者的身体症状真实存在，痛苦切实可感，但各种医学检查却查不出明确的器质性病变。

该病在老年人中更为常见，尤其是空巢、丧偶、慢病缠身、刚退休、社交减少的人群。

其中，最典型的临床表现包括四个方面：

一是多部位、多变的躯体不适。常见症状有头晕头痛、心慌胸闷、气短、胃痛腹胀、恶心、腰背酸痛、肢体麻木、乏力、怕冷或发热感、皮肤瘙痒等。症状特点是“今天这里疼，明天那里难受”，时轻时重，越是关注，越感觉明显。

二是反复就医、过度检查，却“查无实据”。患者坚信自己得了重病，

对正常的检查报告不信任，频繁更换医院、更换科室，陷入“逛医”循环。

三是情绪与症状“绑在一起”。当老人感到孤独、生气、担心或失眠时，身体不适明显加重，并可能继发抑郁情绪；而在有人陪伴、有事可做、心情放松时，症状则会减轻。

四是生活受到显著影响。吃不好、睡不好，不愿出门活动，害怕生病，严重影响日常自理能力和家庭生活。

3 如何照护躯体形式障碍的老人？

那么，家人该如何正确照护呢？

周煜介绍，首先，先做对三件事。

一要接纳，不否定。不要说“你没病”“别想太多”，而要说“我知道你真的难受，我们一起想办法”。二要多帮老人“说出情绪”，引导老人把心里话说出来。三要减少不必要的过度检查，避免越查越焦虑。

其次，科学治疗，多学科综合干预。

心理治疗是首选，其中认知行为治疗(CBT)能够有效打破“难受、担心、更难受”的恶性循环。此外，支持性心理治疗、放松训练、正念、音乐疗法等，也有助于稳定情绪、缓

解不适。

生活方式调理同样重要。要帮助老人建立规律的作息，固定入睡和起床时间；鼓励每天进行轻度运动，如散步、太极、八段锦，改善循环、稳定情绪；培养养花、打牌、广场舞、社区活动等爱好，转移注意力、重建社交关系。

中医治疗也可作为辅助手段。针灸、推拿、中药调理，有助于缓解疼痛、改善睡眠与肠胃不适，配合心理治疗效果更佳。

周煜医生特别提醒广大市民，如果家中老人出现以下任一情况，应尽快到老年心理科就诊：身体不适持续达到或超过6个月，反复检

查无明确病因；不适症状严重影响睡眠、进食、走路或日常生活自理能力；伴随明显的焦虑、抑郁、悲观甚至“不想活”的念头；频繁就医、过度检查、不听医生解释，家庭矛盾因此加重。

“老年躯体形式障碍，是心灵在喊救命，身体在替情绪发声。”周煜医生强调，老人的疼痛、难受是真实感受，不是故意折腾人。大脑把情绪压力转化为躯体信号，他们自己也控制不住。早识别、多理解、少指责、科学干预，多数老人症状可以明显改善，重新回归安稳、有质量的晚年生活。

记者 林桦 通讯员 吴婷婷

男子网购美白牙托 致牙龈红肿

医生：此类产品并非人人适合

如今，越来越多的人希望通过牙齿美白提升形象，市面上各类美白牙贴、美白牙膏、家用牙托等产品也层出不穷。但这些产品到底有没有用？

近日，记者采访了尚善口腔甬江门诊部的口腔执业医师尤含宇，她表示，这些产品并非人人都适合，效果也因人而异。

网购牙托自行美白 结果吃了“小苦”

近日，宁波一位男士就因为在家自行美白牙齿，吃了点“小苦”。

据了解，这位男士在网上查询了牙齿美白的方法后，选择了牙托美白这个方式，并在网上定制了牙托。

收到牙托后，他在牙托上涂上美白凝胶，睡觉时佩戴使用。没想到几天后，牙龈出现了红肿现象，经医生治疗，症状才得到缓解。

尤含宇介绍，牙托美白的主要机制是使用过氧化物进行氧化还原反应，从而达到漂白效果。对于牙齿健康的人群而言，一般不会有太大的副作用。但这位男士没有经过医生面诊，不知道自己患有牙周病。牙周病患者的牙龈本身就是不健康的，部分牙根甚至是裸露在外的。在这样的情况下使用牙托美白，过氧化物会与牙龈组织发生氧化反应，出现牙龈发炎、牙齿敏感等问题。

美白牙膏、牙贴等产品 是“智商税”吗？

除了美白牙托之外，市面上常见的牙齿美白产品还有美白牙膏、牙粉、牙贴等。使用这些产品真的可以美白牙齿吗？

尤含宇介绍，从美白牙齿的原理上来讲，大多数美白牙膏和牙粉采用的是摩擦剂，刷牙时可帮助去除牙齿表面的咖啡渍、茶渍等外源性斑点；而牙贴美白的原理和牙托美白相似，大部分都是用过氧化物进行漂白。

“只要产品正规，确实都具有一定美白牙齿的作用，所以不能说是‘智商税’。”尤含宇说，但由于市面上不少产品所含的摩擦剂和漂白剂浓度普遍较低，一般不会产生立竿见影的效果，需要长期使用才会有效。

不过尤含宇提醒，如果本身就有牙周病或者牙齿敏感的人群，长期使用美白牙齿的产品可能会加重牙齿的不适。

这些人群不宜做牙齿美白

很多人会问：如果使用普通牙膏认真刷牙，能把牙齿刷白吗？面对这个问题，尤含宇解释，健康的牙齿本身并不是纯白色的，通常是淡黄色的。

尤含宇说，日常仔细清洁牙齿，虽然改变不了牙齿本身的颜色，无法让其变白，但可以有效减少外源性色素沉着，维护牙齿健康。

对于想要达到更好美白效果的人群，尤含宇建议前往正规口腔医疗机构进行诊室美白。诊室美白使用的过氧化物浓度远高于家用产品，且在医生的掌控之下安全性更高。

尤含宇特别提醒，以下人群不宜进行牙齿美白：孕妇、患有严重牙周病者、有牙龈炎者。此外，未成年人、牙齿敏感、有未经治疗的蛀牙等情况也需要先咨询医生。

记者 林桦 通讯员 左玲