

医生建议我吃药—— 焦虑障碍的药物治疗

健康养生

责任编辑:郭 爽
微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
邮箱:
9773859@qq.com
热线电话:22897276



如何正确戴口罩？

近日，出现本土多例确诊病例，无症状感染者有所增加。个人防护如何做到位，再次成为大家关注的热点，有一张关于戴口罩的提示在朋友圈广为流传。当然，判定密接、次密接有严格的规定，不仅仅看是否戴口罩。但是，“规范戴口罩”仍然是很重要的一点，也是每个人日常可以做到的。

规范戴到位

屋子里都是熟人，不用戴口罩了吧？病毒可不管陌生人还是熟人，在室内人员密集、空气流动相对较差的情况下，必须规范佩戴口罩。

看着人不多，可以不用戴口罩吗？乘坐公共交通、电梯，以及商场购物、收取快递外卖等情况下，都应规范戴好口罩。

口罩戴得闷，孩子不喜欢可以不戴吗？不管喜欢不喜欢，家长注意，孩子也要戴好口罩。

口罩戴一半，露着口鼻，感觉也是戴着了？口罩不是装饰，戴口罩也不是应付，不规范佩戴等于没戴。口罩佩戴时要分清正反，盖住口鼻和下巴，注意根据鼻梁形状调整鼻夹和系带松紧度，确保密合。

戴眼镜的人镜片老是起雾，该怎么办？多擦镜片，不能拿下口罩，安全第一，舒适第二。

打电话、发语音，习惯性拿下口罩？要习惯戴着口罩讲话。

一只口罩一般可以戴多久？口罩出现脏污、变形、损坏、异味，需要及时更换，连续佩戴时间不超过8小时。

特别提示：坚持“防疫三件套”、牢记“防护五还要”，对自己和他人的健康负责，为筑牢防疫屏障贡献自己的力量。

据上海市健康促进中心

01 什么是焦虑障碍

焦虑是一种内心紧张不安、预感到似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪体验，可以分为正常焦虑和病理性焦虑。

焦虑的存在并不意味着疾病。正常、适度的焦虑是具有积极意义的，它可以充分地调动我们身体的各项机能，提高我们的大脑反应速度和警觉性。

与之相对的是病理性焦虑，临床又称焦虑症状，是指持续的紧张不安，无充分现实依据但感到即将要遇到威胁或大难临头（灾难化），常伴有明显的躯体焦虑症状（心慌、出汗、胸闷、肌肉紧张等）。只有以病理性焦虑为主要表现，我们才可以称作焦虑障碍，即在没有脑器质性或其他精神疾病的情况下，以精神和躯体的焦虑症状或以防止焦虑的行为形式为主要特点的一组精神障碍。

精神症状主要表现为提心吊胆、恐惧和忧虑的内心体验伴有紧张不安；躯体症状是在精神症状基础上伴发自主神经系统功能亢进

症状，如心慌、胸闷、气短、口干、出汗、肌紧张性震颤、颤抖、颜面潮红或苍白等。常见的焦虑障碍主要有惊恐障碍、广场恐惧、社交恐惧、特定恐惧、广泛性焦虑障碍和分离性焦虑障碍。

02 焦虑障碍如何治疗

焦虑障碍的治疗方式主要包括药物治疗、心理治疗和药物治疗联合心理治疗三种。

①药物治疗：目前，常用的治疗焦虑的药物主要有苯二氮类药物（如氯硝西泮、阿普唑仑等）、选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（如帕罗西汀等）、5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂（如文拉法辛、度洛西汀等）、5-HT_{1A}受体部分激动剂（如丁螺环酮、坦度螺酮等）等多种选择。医生会根据患者的焦虑类型和疾病严重程度制定相应的药物治疗方案。

②心理治疗：适用于焦虑障碍患者的心理治疗方式有很多。如认知行为治疗、支持性心理治疗、精神动力学心理治疗和暴露疗法等多种。其中，以认知行为治疗最为常

见，临床应用最广。

就起效时间而言，相对于心理治疗，药物治疗起效更快，急性期效果更明确，易于获得，患者消耗时间精力也更少。特别是当我们的焦虑已经严重干扰了正常生活和工作时，药物可以在较短的时间内帮助我们。心理治疗相对药物治疗而言，作用更持久，但可得性不如药物治疗，需要花费患者和（或）家属更多的时间精力更多。因而，如果患者情况允许，一般可以采用药物治疗联合心理治疗，疗效优于单用药物或单用心理治疗。

03 治疗方式的选择

就治疗过程而言，焦虑障碍的全程治疗分为急性期、巩固期和维持期治疗，一般需要1到2年的时间。急性期治疗主要以控制焦虑症状为主，以期达到临床痊愈的目的。症状得到控制后还需要进行巩固期和维持期治疗，目的是预防疾



图 TP

病复燃。当维持期治疗结束后，患者病情稳定，则可以缓慢减药直至停药。

需要注意的是，根据中国《焦虑障碍防治指南》，不同类型的焦虑障碍所推荐的治疗时间有所不同，具体治疗时间需要咨询专业的医生。

因此，对于医生给我们出具的药物治疗方案，无需紧张。这既不代表我们有“神经病”，更不意味着我们需要终生服药。多和医生沟通，配合医生的治疗，才是最重要的。

上海市精神卫生中心 供稿

久坐危害大，“一减一增”动起来

坐多久算“久坐”？“久坐”指处于坐、靠或躺姿时，以能量消耗≤1.5代谢当量(MET)为特征的任何清醒行为。简单地说，连续静坐2小时或一天累积静坐6小时，都可以认为是久坐行为。那些一周至少5天坐着上班的群体，如办公室职员、IT行业工作者、司机等，被称为“久坐族”。

越来越多研究发现，久坐与人体健康关系密切，主要有以下危害：

心血管疾病。久坐使机体血液循环减慢，久而久之，不仅会导致心脏机能衰退，引起心肌萎缩，还会增

加动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病的发病风险。

胃肠道疾病。久坐使消化功能减弱，胃部食物得不到有效消化，有害物质无法及时被排出，易造成消化不良、腹胀、腹痛等症状，甚至增加大肠癌等严重胃肠道疾病的发病风险。

肥胖。久坐时，身体热量消耗减慢，脂肪极易堆积在腰腹部，造成该部位肥胖。

骨骼肌肉疾病。久坐时，人体长时间保持一个姿势，易造成肩、颈、腰、脊椎等部位肌肉僵直、错误

受力，还易形成不良坐姿，导致耸肩、驼背等体态，严重时，可能引起颈椎疾病和腰椎间盘突出、突出等腰椎疾病。

久坐还使血液循环减慢，造成大脑供血不足，导致人体出现乏力、精神萎靡、记忆力减退等状况。

久坐危害大，可以通过“一减一增”的方法，减少久坐给机体带来伤害。

减少久坐时间。设定闹钟，每坐30分钟至1小时，起身伸伸懒腰、耸耸肩膀、活动腿部等。办公室职员在不影响工作的前提下，可以适时站着办公，接打电话时，选择站立姿势。少

量多次添加茶水，不要一次装满一大壶，增加站立行走的时间。

增加运动量。如条件允许，下班可以选择步行、骑自行车等方式回家。工作日午休时，可进行乒乓球、健身操、瑜伽等简单运动。休息日多进行快走、慢跑、羽毛球、游泳等运动，改善因久坐造成的健康隐患。世界卫生组织建议，成年人每周应进行150—300分钟中等强度的有氧运动，或75—150分钟较高强度的有氧运动，或两种强度有氧运动的等效组合。

摘自健康上海 12320 微信公众号

春季预防冠心病不能掉以轻“心”

春季气温多变，忽冷忽热，若受冷后人体心血管的体温调节能力

及血管的弹性降低，容易造成血管收缩、心率加快、心脉不通，会诱发冠心病的发作。故民间有俗语：“可度三九，难耐春寒。”春季预防冠心病仍不能掉以轻“心”。

心病高发的三个“关键时刻”

第一时刻，早上起床后。早上6点—10点

冠心病患者发生心肌梗死、脑卒中情况集中，70%是在这个时间。

第二时刻，晚上睡觉前。晚上睡觉的时候，血液流动慢，容易形成缺血缺氧性的心肌缺血、心肌梗死等。

第三时刻，头晕、胸闷、气短时。头晕、胸闷、气短、心悸，都是体内缺氧缺血的信号，往往也是发作心梗、脑梗的前兆。

为何晨起是关键时刻

晨起清醒后，交感神经系统和肾素—血管紧张素—醛固酮系统会

立即激活，导致心搏量和心输出量增加，满足人们的正常活动需求。

从朦胧状态到清醒，用时越短，交感神经激活程度越高，如果交感神经被过度激活，发生心绞痛、心肌梗死等风险就越高。

如何降低清晨发作的风险

1.早晨自然醒来以后，不要着急马上起床，可以再平卧几分钟，让头脑再清醒一下，尝试深呼吸几次，活动一下四肢，然后缓慢坐起；

2.坐2—3分钟后，再缓慢站起，缓慢穿衣服；

3.清晨洗漱的时候，尽量用热水，避免寒冷刺激导致血管痉挛，出现心绞痛甚至诱发心梗，同理，应该避免在寒冷的清晨进行室外锻炼；

4.给自己来一杯温开水，准备好医生开的降压药以及可能的抗心绞痛药物，吃药，喝水；如果服用单硝酸异山梨酯类的药物，最好等半个小时左右，待药物起效后再开始正常活动。

一年之计在于春，一日之计在于晨。春季当然不能掉以轻“心”。

摘自上海中医药大学附属岳阳医院微信公众号

荣誉榜

上海殡葬服务（中国）有限公司
上海祥云殡葬服务有限公司

荣获

3·15

放心消费诚信体系优秀单位

网址：www.shbzfz.com

电话：400-7050-448