

提高心理韧性 点亮美好心情

喝凉水、蝴蝶拍、想“美事”、常微笑等都是心理压力自我疏解的妙招

健康视点

天津市新闻名专栏

主持人



近年来,精神心理疾病患病率日益上升。2019年发布的18岁以上全国精神障碍流行病学调查显示,在7大类36小类精神障碍中,精神障碍(不含老年期痴呆)终生患病率为16.57%,12月患病率(过去12个月的精神行为状态)为9.32%。在各类精神障碍中,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%,12月患病率为4.98%。

对此,国家健康科普专家李洁主任医师解释说,一部分精神心理障碍由生物学因素引发,与遗传相关,自我无法选择。而社会心理因素也就是环境因素是引发精神心理障碍最主要的原因,是可以自我掌控、自我调节的。社会心理因素的产生与所处环境带来的压力关系密切。压力产生的根源(压力源)有来自人格的,比如高血压人格、抑郁型人格、酒精型人格,还有来自家庭、工作、社会和周围环境的。面对压力源,可以通过身体、认知和行为三方面的调节,来提高心理韧性,更好地应对压力,保持良好状态。



讲座现场,大家跟随李洁主任学习蝴蝶拍。

照片由受访单位提供

感,稳定情绪。默念头放松、肩放松、颈放松的“身体扫描式”正念练习也可以放松全身,舒缓压力。此外,走路抬头挺胸、规律运动可以释放多巴胺、内啡肽等让人心情愉悦的物质,能缓解压力,调节心情。

“完人”,“我”值得一切美好的事物;相信自己,正所谓“你的注意方向决定你幸福与否”;懂得真正的感恩;放弃执着的压力;想想自己的幸事。

相关链接

行为调节
爱笑的人命运不会差

“行为调节,首先特别容易做到的就是笑。爱笑的人命运不会差,这句话是有科学道理的。嘴角肌肉、颧骨肌肉、眼角肌肉上扬的真能使大脑产生积极的神经递质,而职业性的微笑没有这个效果。所以要开怀大笑,让大脑觉得真有好事儿发生。”李洁说。日常做一些自我效能提升的活动,比如做一顿拿手菜,得到家人的夸奖,提高自我效能感,也会让大脑释放让人高兴神经递质,从而缓解压力。此外,要加强与家人的沟通,倾诉和倾听,表扬和自我表扬,这一点女性通常做得比较好。

李洁表示,自我调节式的压力管理,对普通的发展困惑和适应性问题比较适用。但如果发现自己或同伴处在巨大的应激创伤中,或者遭遇前所未有的心理危机,甚至让他们有了自杀的念头,应到医院门诊寻求专家帮助,进行危机干预。也可以拨打心理危机全国统一心理援助热线12356寻求专家帮助,该热线7×24小时全天候免费接听。

记者 赵津

2025年“健康大讲堂”活动启动

首场讲座聚焦心理健康

近日,由市卫生健康委、市文明办和市教委联合主办的2025年“健康大讲堂”在天津空港经济区文化中心启幕。“健康大讲堂”由全市权威医学专家,围绕常见病、高发病等市民关注的健康热点话题开设讲座,并通过“津视融媒”同步直播,“健康天津”“天津健康大讲堂”“天津健康教育”等官方微信公众号转播。

据了解,“健康大讲堂”至今已连续举办12年,每年为市民提供10场以上的市级讲座以及160场以上区级讲座,活动覆盖人群每年都超过20万人次,已成为我市健康巡讲的知名公益活动。目前,“健康大讲堂”市区级讲座专家全部来自国家级和天津市级健康科普专家库,“健康

大讲堂”已成为院士、国字号名医、医学学科带头人、青年医学人才以及群众喜爱的“好医生”共同参与的健康科普传播平台。今年第一场讲座聚焦心理健康主题,邀请国家健康科普专家李洁主任医师主讲,讲座主题为《提高心理韧性 点亮美好心情》。

2025年新时代健康科普作品征集活动(天津地区)与“健康大讲堂”同时启动。该活动由市卫生健康委联合市疾控中心、市总工会、市科协等有关部门共同开展。讲座现场同时举行了“天津市人民满意的好医生”走基层送健康义诊咨询服务活动。500余人参与了现场活动,讲座直播观看人数达4.3万人。

记者 赵津

医疗前沿

从“全面改造”到“精准维修”

肿瘤医院专家完成高难度胰头切除术

近日,天津医科大学肿瘤医院(简称肿瘤医院)胰腺肿瘤科副主任高松团队为一名45岁的浆液性囊腺瘤患者成功实施保留十二指肠的胰头切除术,极大地提高了患者术后生活质量。该术式在完整切除肿瘤的同时,保留全部关联器官功能,将传统需切除5个器官的手术精简为单一器官切除,最大限度保住患者消化功能。患者术后第7天顺利出院,实现饮食功能恢复。

据了解,患者因为饭后长时间腹胀腹痛伴消化不良到肿瘤医院就诊,检查发现他的胰头竟藏着一个鸽子蛋大小的肿瘤——浆液性囊腺瘤,所幸无血管侵犯和淋巴结转移。由于胰头解剖位置特殊,被十二指肠呈“C”形紧密包裹,手术空间狭小,暴露困难,是临床高难度手术。高松团队经过充分评估,决定仅切除病变胰头,完整保留十二指肠及其关联器官,以降低术后胰腺内外分泌功能不足的风险。

“在医疗技术飞速发展的今天,外科手术理念正在经历一场深刻变革——从追求‘根治性切除’转向注重‘器官保留’。过去我们更关注如何彻底切除病灶,现在则要同

时考虑如何守护患者的生命质量。”高松说。对于胰头良性和低度恶性肿瘤,传统的胰十二指肠切除术需要切除胰头、部分胃、十二指肠、胆囊和胆管多个器官,并要完成胃与肠、胆管与肠以及胰腺与肠三个吻合口的重建,相当于对消化系统进行“全面改造”,而保留十二指肠术式则更像是“精准维修”,最大限度保留消化系统“原装生产线”。

此次手术团队运用腹腔镜三维影像导航和显微外科技术,精细维护十二指肠血供,仅用4小时完成肿瘤精准切除,通过胰肠吻合技术重建消化液通路。患者术后一周康复出院,消化功能未受明显影响。

通讯员 周妍

医生的话:

胰腺藏匿于腹部深处,普通查体难以发现病变。其发病症状还容易与慢性胃炎、消化不良、胆结石等疾病相混淆。建议40岁以上人群,尤其具有家族史或既往胰腺炎病史、长期吸烟或高脂饮食的高危人群,最好每年在有胰腺癌治疗能力的医疗机构,根据专业医生建议进行肿瘤标志物、CT、核磁共振、超声内镜等相关检查,以实现早诊早治。

5岁女童肚子疼 元凶竟是先心病

泰心医院勇闯手术“禁区”创造生命奇迹

医疗动态

大庆市的5岁女孩萌萌(化名)不久前因肚子疼去当地医院就诊,意外查出先天性心脏病(简称先心病),且病情非常严重,出现了被视作先心病绝境的艾森曼格综合征。父母这才意识到,原来从去年开始,萌萌的嘴唇、指甲颜色越来越紫是先心病导致的。

一家人抱着试试看的心情来到泰达国际心血管病医院(简称泰心医院),检查显示,萌萌的肺动脉压非常高,心脏超声检查显示除了一个巨大的室间隔缺损,萌萌还有二尖瓣关闭不全伴大量反流。这些综合因素导致萌萌全心衰竭。泰心医院副院长刘志刚解释说,由于巨大室间隔缺损的存在,血液从左室直接进入右室,加重右心室进入肺动脉的量,使

得肺动脉长期负担重,导致肺动脉高压,进而表现出紫绀。如果不及及时诊疗,随着病情进展,患儿会出现运动后口唇青紫、呼吸困难、乏力、活动耐力下降、杵状指(趾)等症状。静息状态下也口唇发紫时,就表明出现了艾森曼格综合征,患儿将失去手术机会。多学科团队根据检查结果会诊,制定了周密的手术方案和围手术期诊疗方案,为生命全力一搏。刘志刚主刀,整个医疗团队以精湛的技术为萌萌修补了室间隔缺损、修复了二尖瓣,成功地将萌萌的心脏修复到正常结构。

术后,多学科诊疗团队(MDT)每天会诊,随时调整治疗方案,精准用药预防肺动脉高压危象,并制定个体化镇痛方案,营养科还为萌萌制定了个性化的饮食方案。如今萌萌已顺利康复出院,开启了健康新生活。

通讯员 王鹏

杂的生理过程。随着年龄增加,人体血管壁内的弹性纤维数量逐渐减少,胶原蛋白等硬性成分相应增多,致使血管弹性持续降低,日益变硬。与此同时,高血脂、高血压、高血糖等慢性疾病如同隐藏在暗处的“杀手”,加速血管内皮细胞损伤,使得脂质更容易在血管壁沉积,进而形成粥样斑块,进一步加剧血管硬化的进程。这些病理变化是在细胞和分子层面长期积累的结果,无法通过酸碱中和和反应逆转。

食醋的主要成分是醋酸,有人据此推测,醋酸能够与血管中的钙盐等物质发生化学反应,溶解血管壁上的沉积物,最终实现软化血管的目的。但日常食用的醋抵达胃部后,会被胃酸进一步稀释,随后进入肠道。人体消化系统具备强大的缓冲与调节能力,进入体内的醋酸会被一系列复杂的代谢过程分解,不可能改变血管的结构和硬度。

通讯员 陈颖

喝醋难以软化血管

过量食用刺激消化道损伤胃黏膜

健身养生

“喝醋软化血管”被很多人视为养生妙方,不少人期待借此改善血管状况,这真的可行吗?市第三中心医院消化(肝病)科张旭主治医师表示,血管硬化是血管壁结构的老化病变,并非简单的钙盐沉积,食醋中的醋酸进入人体后会被代谢分解,根本无法直接作用于血管。相反,过量食用醋可能刺激消化道,损伤胃黏膜,加重肝脏代谢负担。尤其对肝病患者,可能诱发出血或电解质紊乱。

张旭说,血管硬化绝非简单的表面变化,而是一个复

无创治疗助力心脏康复 患者“躺平”也能重获“心”动力



EECP:改善心脏和全身重要器官的血液供应

作为中国原创的特色医疗技术,EECP已在全球30多个国家和地区广泛应用,临床效果获国际认可。

EECP的核心目的是改善心脏和全身重要器官的血

液供应,具体地说:

一是提高心脏舒张期主动脉的压力和容量,从而增加心、脑、肾等重要器官的血液灌注量。

二是在心脏收缩时,降低外周血管阻力,让心脏射血更轻松,减少心肌耗氧量,为心脏“减负”。

三是长期治疗能改善血液流动性,增强部分药物活性;促进脏器侧支循环和吻合口开放;提高血液对血管壁的切应力,改善血管内皮细胞功能,延缓血管硬化,从根本上保护血管。

EECP的益处不限于心脏、大脑,对全身多个器官都有积极影响。对肺部,理论上可改善某些肺部疾病患者的氧气交换效率。还能改善胃肠功能、睡眠质量等。35岁的符先生因高血压、睡眠障碍多次就医,接受EECP治疗后,第二次就在治疗过程中舒适入睡。这是因为EECP不仅能改善身体的血液循环,还能调节自主神经功能,缓解焦虑情绪,从而改善睡眠。

EECP与其他治疗方式的协同作用

在心脏康复治疗中,EECP并非孤立存在,它与其他治疗方式协同作用,能取得更好的效果。例如,对于接受过心脏支架手术或搭桥手术的患者,在术后进行EECP治疗,能促进心肌功能的恢复,减少术后并发症的发生。同时,EECP与运动康复相结合,对于能够进行适度运动的患者,在EECP治疗的基础上,配合适量的运动,能进一步增强心脏功能,提高身体的耐力和免疫力。

此外,EECP还能与药物治疗协同

发挥作用。如前所述,EECP能增强部分药物的活性,提高药物的治疗效果。在治疗过程中,医生会根据患者的具体情况,合理调整药物的剂量和种类,与EECP治疗相互配合,以达到最佳的治疗效果。

关于EECP,患者常问……

1、EECP能代替吃药吗?

不能。EECP是药物治疗的补充,无法替代冠心病、高血压等疾病的常规药物,遵医嘱服药仍是基础。

2、需要做多少次才能见效?

EECP的标准疗程为36次,每天可进行1-2次。医生会依患者情况,建议是否重复疗程或每年巩固治疗。需要提醒的是:EECP的改善程度因人而异,有的几次就见效,有的要完成整个疗程,且有益影响在治疗后可能延续,这与血流对血管内皮的良性刺激有关。

3、治疗过程中会有副作用吗?

EECP总体安全性良好,严重副作用罕见。常见的轻微不适是气囊摩擦皮肤导致局部发红或轻微破皮,治疗时涂抹医用凡士林可预防。

4、能在家自己做吗?

目前不能。EECP需要专业设备和受过培训的人员操作,且要根据心电图实时调整参数,必须在医院进行。

EECP是现代心脏康复领域一项有价值的无创辅助循环治疗技术,为因各种原因难以进行主动运动的患者提供了“被动锻炼”心脏和血管的选择,是药物和运动治疗的有益补充。但需清醒认识到,EECP并非“神奇魔法”,健康的生活方式,如坚决戒烟、严格控制血压血糖血脂、遵医嘱规范用药、在医生指导下进行力所能及的运动,永远是守护心血管健康的基石。

文 张毅

反搏后各个器官血流量变化

