

## 健康

# 季节交替,情绪不高精神不好,整个人都不在状态? 今天上午9点 “郑州名医馆”邀精神科名医答疑解惑

健康  
快讯

## 脑白质病变 可能增加交通事故

日本研究人员的新成果显示,人脑白质发生病变会造成其开车时难以完成大拐弯等复杂动作。这项研究的意义在于,早日发现脑内病变或有助于防止交通事故。

脑白质是大脑内部神经纤维聚集的地方。脑白质稀疏是由年龄增长和动脉硬化等导致的细胞之间出现缝隙的病变。重度脑白质稀疏已被发现与脑功能下降和痴呆症存在关联。

东京大学生产技术研究所研究小组与高知工业大学研究人员合作进行测试,并将受试者按照20多岁的年轻人、未患脑白质稀疏的60岁以上老人和患轻度脑白质稀疏的60岁以上老人等情况分组,对他们的正常状态驾驶和边回答声音提示的心算题边驾驶的情况进行了比较。结果显示,在进行左拐这样的小拐弯(日本靠左行驶)时,各组的技能表现几乎没有差距;但向右大拐弯时,由于需要确认复杂的安全状况,轻度脑白质稀疏的一组会把车开得歪歪扭扭;如果边心算边开车,患轻度脑白质稀疏者手忙脚乱的现象会更大大增加。

研究人员指出,实验显示患有轻度脑白质稀疏的老年人与同龄人相比,驾驶能力显著降低。研究人员还强调,轻度脑白质稀疏在未表现出症状时可能就已经发生。因此有必要早日发现脑白质稀疏。而如今,可以利用核磁共振成像诊断是否存在脑白质稀疏。所以说,核磁共振成像可以用于评估驾驶能力。 据新华社

## 肥胖会加速肝脏老化

身高体重指数每增加10  
肝脏的“年龄”增加3.3年

美国和德国一项最新研究显示,肥胖会大大加速肝脏老化。这有助于解释肝癌在肥胖人群中的高发率。

研究论文第一作者、美国加利福尼亚大学洛杉矶分校教授史蒂夫·霍尔瓦特在最新一期美国《国家科学院学报》上报告说,该研究主要是评估肥胖对人体各种组织的影响,这在科学界尚属首次;考虑到肥胖的流行率,研究成果有重要的公共卫生意义。

霍尔瓦特与德国德累斯顿大学的研究人员开发出一种衡量各种组织生物学年龄的表现遗传学“时钟”,分析了约1200份人体组织样本,包括140份肝脏样本。

研究发现,虽然肥胖不影响脂肪、肌肉和血液的表现遗传学年龄,但肝脏的老化却非常明显。平均而言,身高体重指数每增加10,肝脏的“年龄”就会增加3.3年。身高体重指数是一种衡量胖瘦的常用标准,计算方法是体重除以身高的平方。

“这听起来似乎不多,但实际上的影响却很大,”霍尔瓦特说,“对某些人而言,肥胖导致的老化更为严重,甚至多达10年。”

研究还发现,利用手术快速减肥,至少在短期内不能逆转已经发生的器官老化。 据新华社

关注  
郑州  
名医  
馆  
扫一扫

的人感受过焦虑,38.6%的人觉得抑郁,仅有5.8%的员工称自己没有压力。焦虑、抑郁、忙碌的劳动者成为职场“焦郁碌”。其实不少精神疾病都是由心理问题日积月累造成的。因此大家应正视与关注,早发现早疏导。

今天上午9点~10点,郑州市第八人民医院副院长胡雄教授将做客郑州晚报微信平台“郑州名医馆”,1对1解决微友们的疑难问题。大家可提前留言提问,胡雄教授将选取大家最关心的典型问题予以解答,欢迎亲们提问,届时还有机会获得胡雄教授的门诊号。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐

时下,市内各大医院人满为患,挂个专家号难,挂个名专家号更难,我们为您解决这个难题,想与名专家一对一交流,请关注并订阅郑州晚报官方微信公众平台“郑州名医馆(zzmyg1)”。

秋末冬初易出现情绪与精神状态紊乱,门诊抑郁症患者数量比平时增加了两三成。据世界卫生组织调查数据显示:我国有2亿到3亿人存在心理健康问题,其中抑郁、焦虑和失眠位居前三位。这一特征在职业人群中尤为突出,一份针对30座城市50家全国500强企业中青年员工的调查报告显示:78.9%的员工有过烦躁情绪,59.4%

## 本周是世界疼痛周 疼痛分10级,你经历过哪一级? “疼痛”是身体在报警 别忍忍就算

人的一生中体验最早、最多的主观内在感觉就是“疼痛”。十月中旬第一周被定为世界疼痛周。疼痛作为继体温、脉搏、呼吸、血压之后的第5生命体征,正日益受到医学界及患者的关注。

根据临床研究,80%~90%的疾病都会伴有疼痛反映。而40%以上的门诊病人都是以疼痛为主要依据就医。关注患者疼痛,是现代医学不断人性化的体现。疼痛分10个等级,你经历过哪一级呢? 郑州晚报记者 邢进 谷长乐

### 医院设有疼痛科你知道吗?

据郑州人民医院疼痛科主任李淑敏介绍,疼痛是信号。根据病人对疼痛的描述分级,一共10分,0~3分是轻度,4~7分是中度,7~10分是重度。

“患者一般都不知道疼痛科,都是哪疼找哪个科。”李淑敏介绍,其实出现外科急性疼痛以及持续3个月没有慢性疾病的

明疼痛,就应该来疼痛科看看,医生会根据患者的情况进行检查,如有需要,会推荐相应科室就诊。

在该院门诊中,患者会拿到一张表格,然后根据情况给自己的疼痛打分。“表格内容涉及疼痛的部位、疼痛的时间、影响疼痛的因素等。”

李淑敏提醒,长时间或剧烈的疼痛会对人体造成严重损害,很多人刚刚疼痛时没有在意,导致错过了最佳治疗期,变成中枢性疼痛,这样治疗起来就棘手了。此外,虽然每个人对疼痛的承受能力不同,但身体某些部位的疼痛不容忽视,绝对不能忍忍就算。

### 产痛可致产妇长期精神障碍

怀孕生孩子是大多女性都要经历的,分娩疼痛成了准妈妈们最恐惧的事。

郑州大学第三附属医院产科六病区主任李根霞介绍,剧烈的产痛使产妇呼吸加快,过度通气易发生呼吸性碱中毒。对于患有

妊高症、原发性高血压、心脏功能差的产妇,剧烈的疼痛可能加重其病情。此外,剧烈的产痛可使产妇产生严重的长期精神障碍。

李根霞介绍,目前分娩镇痛常用方法有两种,一种是药物镇痛,一种是非药物性镇痛,即精神

安慰法、水下分娩、针刺镇痛等。“产妇在生产的过程疼痛等级可以达到疼痛的最高级,采用硬膜外镇痛可以大大降低产妇的疼痛感,有的产妇甚至完全感受不到疼痛。水中分娩、针刺镇痛等也可以将疼痛等级下降4~5级”。

### 全省最早的无痛病房

还有一种疼痛,就是骨科手术的疼痛,而关节置换是所有手术中最痛的一种,膝关节置换手术的疼痛在8~10分,可以说是“剧痛”,不少病人因为怕疼宁愿忍受行动不便也不愿手术。

河南中医学院第一附属医院骨科主任李慧英介绍,他们

开设的“骨科无痛病房”专门对付手术疼痛,这也是全省最早的无痛病房。据该科室无痛病房大夫赵鹏飞介绍,无痛病房其实是一种概念,也就是说病人在病房接受治疗期间,大幅度减轻病人疼痛甚至让病人完全感受不到疼痛,非常有利于

术后的恢复。对于手术后的疼痛,不少人认为“疼痛是正常的,忍忍就过去了!”而实际上,多数患者会因为疼痛而影响术后恢复。疼痛可能会导致患者产生焦虑、烦躁、失眠等一系列生理和心理变化,需要及时治疗。