

听广播

无缘无故不舒服却查不出病因

警惕躯体症状障碍 积极心态面对疾病

生活中,您是否出现过这样的情况:莫名出现胸闷、气急、头晕、头胀或者是身体某些部位的疼痛,但去医院反复检查就是不能明确病因,或者检查发现的疾病很难解释临床出现的严重程度,于是心情更加烦躁不安、紧张担心,甚至害怕绝望,怀疑自己得了疑难杂症……这些症状和医学心理学中所谓的躯体症状障碍是比较符合的。什么是躯体症状障碍?这种病应该如何防治呢?来听听上海市第一人民医院医学心理科副主任医师王兰兰怎么说。

老年人是高危人群

躯体症状障碍(somatic symptom disorder, SSD)描述的是当患者有一个或多个躯体症状时,出现过度情绪激活和(或)过度的疾病相关行为,并由此导致显著的痛苦和(或)功能受损。比如一名患者反复感受到身体游走性疼痛,去多个科室就诊检查却未发现明确器质性病变,由此出现紧张不安、反复就诊、重复检查的行为。

躯体症状障碍患者的这种躯体不适感往往无法用相关的生理学知识以及医学知识进行解释,导致患者在寻求诊疗的过程中会消耗大量的时间及精力。尤其是老年人,躯体机能呈现下降趋势,各类基础性疾病普遍较多,服用的药物种类也多,再加上受到传统思想观念的影响,他们常常压制内心情感,或者希

望通过生病来获取家人关注,因此是躯体化症状的高危人群。

生活中,还有许多其他因素可能促成躯体症状及相关障碍。如遗传因素、生物易感性、童年早期负性生活事件等,研究发现在童年早期经历过创伤性事件的个体更容易出现躯体症状障碍。

躯体症状障碍患者的突出临床特征是躯体症状造成的痛苦感和对躯体症状或健康的过度思虑、担心和(或)行为并导致患者功能损害。主要表现为:症状描述不清、前后不一致或涉及多系统不适症状;虽然医生进行了充分检查和解释,患者的健康焦虑仍不能缓解;将正常的生理感受归因为疾病问题;对药物副作用十分敏感;去不同的医院找不同的医生反复检查;与医生关系紧张。

根据“衰老模式”进行科学保养

那么,躯体症状障碍应该如何防治呢?这就要了解人的四种“衰老模式”,分别是免疫系统型衰老、新陈代谢型衰老、肝型衰老、肾型衰老。有人60多岁时心脏依然强健,但肾脏却已开始衰竭;有人可能拥有30岁的肾脏,却经常出现免疫力低下的疾病,并且身体各个部位的衰老程度也并不相同。

对于免疫系统型衰老,平时可以多吃点粗粮、动物血、菌菇类食物,最重要的是要经常开心大笑舒畅

心情;对于新陈代谢型衰老,最重要的是控制体重和腰围。体质指数=体重÷身高的平方,是衡量肥胖的指标之一,一般体质指数18.5~23.9为正常。如果是苹果形或梨形肥胖身材,患代谢型衰老的概率大大增加。这类患者尤其要保持健康的饮食习惯,控制“三高”指标、不熬夜、多喝白开水;对于肝型衰老,应尽量做到不喝酒、定期检查肝功能的好习惯,尤其是服药时一定要遵医嘱,不能随意乱用;对于肾型衰老,应要做到不憋尿、口味清淡,少吃高脂、高蛋白、重口味的饮食,如“老火汤”等。

文字|胡畔 胡健尧 王兰兰

栏目责编|王小娟

栏目主编|朱少石

【链接】《健康智慧屋》节目由松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院南部、上海市第五康复医院、松江区方塔中医医院、松江区泗泾医院、松江区精神卫生中心、同济大学附属养志康复医院合办。如果市民朋友有任何有关健康方面的问题想要了解或咨询,欢迎您关注松江广播FM100.9《健康智慧屋》节目,我们节目的直播时间为每周一到周五中午11:00-12:00。直播期间欢迎拨打热线电话021-37683768,与松江区各大医院专家进行问诊咨询。



扫二维码收听节目

看电视

松江电视台 节目预告

12月5日 星期一

- 09:01:47 《茸城之光459》(重播)
12:00:00 《云间播报》(首播)
12:12:00 纪录片《博物馆之夜59》(首播)
16:38:00 《云间播报》(当日重播)
16:50:00 《广东非物质文化遗产》(14)(首播)
17:00:00 《沸腾吧火锅》(20)(首播)
17:17:00 专题片《口述116》
《风味原产地-甘肃》(4)(首播)
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(5-6)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《松江新闻》
19:47:00 连续剧《大浪淘沙》(12-13)
21:30:00 《松江新闻》(重播)
21:47:00 连续剧《大浪淘沙》(14)

12月6日 星期二

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
12:00:00 《云间播报》(首播)
12:12:00 纪录片《博物馆之夜60》(首播)
16:38:00 《云间播报》(当日重播)
17:17:00 专题片《口述117》
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(7-8)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《松江新闻》
19:47:00 连续剧《大浪淘沙》(15-16)
21:30:00 《松江新闻》(重播)
21:47:00 连续剧《大浪淘沙》(17)

12月7日 星期三

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
12:00:00 《云间播报》(首播)
12:12:00 纪录片《博物馆之夜61》(首播)
16:38:00 《云间播报》(当日重播)
17:17:00 专题片《口述118》
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(9-10)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《松江新闻》
19:47:00 连续剧《大浪淘沙》(18-19)
21:30:00 《松江新闻》(重播)
21:47:00 连续剧《大浪淘沙》(20)

12月8日 星期四

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
12:00:00 《云间播报》(首播)
12:12:00 纪录片《博物馆之夜62》(首播)
16:38:00 《云间播报》(当日重播)
17:17:00 专题片《口述119》
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(11-12)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《松江新闻》
19:47:00 连续剧《大浪淘沙》(21-22)
21:30:00 《松江新闻》(重播)
21:47:00 连续剧《大浪淘沙》(23)

12月9日 星期五

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
12:00:00 《云间播报》(首播)
12:12:00 纪录片《博物馆之夜63》(首播)
17:17:00 专题片《口述120》
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(13-14)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《松江新闻》
19:47:00 连续剧《大浪淘沙》(24-25)
21:30:00 《松江新闻》(重播)
21:47:00 周末影院《阳光劫匪》

12月10日 星期六

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
17:17:00 专题片《口述121》
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(15-16)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《一周新闻集锦》(首播)
19:47:00 连续剧《大浪淘沙》(26-27)
21:47:00 周末影院《叶问4》

12月11日 星期日

- 09:01:47 《一周新闻集锦》(重播)
17:17:00 专题片《口述122》
18:30:00 经典动漫《太姥娘娘与白茶仙子》(17-18)
19:00:00 转播中央台《新闻联播》
19:30:00 《茸城之光460》(首播)
20:02:00 连续剧《大浪淘沙》(28-29)
21:40:00 《茸城之光460》(重播)
22:12:00 连续剧《大浪淘沙》(30)

电视节目预告仅供参考,以电视台当天播出为准

掌上看

石湖荡镇“浦江首临·肆”集市开业

本报讯(记者 张小小) 主打当地生产、当季上市、当天采摘的农产品销售,上周末,位于石湖荡镇东夏村沈家浜内的“浦江首临·肆”集市开业,今后,将每周周末经营。

该集市位于浦江之首与有米社区交界处,记者看到,摊位设计整体采用素雅的江南风格,目前在售的有草头、菠菜、黄芹、蓬蒿等时令绿叶菜,以及农家自制腌菜等特色农副产品。“以前来玩时看到当地阿姨在地上摆摊,也会带些新鲜蔬菜回去,现在统一摆放在货架上,看起来干净整洁多了。”开业当天,一名带着孩子的市民饶有兴致地挑选着菜品。

作为有序管理村民自发经济行为的创新手段,“浦江首临·肆”通过在户外开放集市,为村民提供固定安全的摊位,在向游客提供新鲜可靠的当季农副产品的同时,也为村民增收添了一把柴。“有了这些货架,档次都显得高了许多,希望生意越来越好。”设摊村民笑着说。

据悉,集市名中的“临”为“临”的繁体字,意为临时性;“肆”在古时有陈列、市场之意,故而“浦江首临·肆”意味着这是一处为村民设立的临时性销售市场。今年9月新修订的《上海市市容环境卫生管理条例》鼓励在公共区域开展从事设摊经营、销售自产农副产品等经营活动,“浦江首临·肆”正是响应号召的一次创新尝试。在“浦江首临”的蓝图规划下,石湖荡镇文旅公司结合当地人文底蕴,联动东夏村与有米社区,建立了《浦江首临·肆管理制度》与《浦江首临·肆文明公约》。



“上海松江”客户端 扫码阅读全文

Image showing autumn scenery at Fangsong Park with text: 秋景尽显——方松公园掠影 摄影:庄心敏. Includes a QR code and another photo of people in traditional dress with text: 袜子弄秋色迷人 摄影:袁健.

Three Douyin video thumbnails: 1. 自助结账不买单多次行窃被抓; 2. 民警开道护送; 3. 2022年11月23日松江区新增本土新冠肺炎确诊病例1例,新增本土无症状感染者7例,1例无症状感染者在常态化核酸检测中发现,其余在隔离管控中发现.

上海松江短视频矩阵数据统计 (11.18-11.24)

Table with columns: 日期, 标题, 抖音, 快手, 微博, 头条号, 企鹅号, 大鱼号, 央视网, 微信视频号, B站, 单条总播放量, 单条总点赞量, 总粉丝数, 上周粉丝数, 增加. It contains data for various videos posted during the period.

总结: 上海松江: 11月11日至11月17日,在抖音、快手、今日头条、微视、企鹅号、大鱼号、央视网、微信视频号、B站9大平台进行发布。累计发布14条视频,全网累计获得94万次播放量,3688次点赞互动。此阶段全网总粉丝586940,增粉228个。抖音平台播放量最好的是【自助结账不买单多次行窃被抓】单平台点击量13.2万。抖音平台点赞量最好的是【自助结账不买单多次行窃被抓】单平台点赞量573个。快手平台播放量最好的是【自助结账不买单多次行窃被抓】单平台点击量3.7万。