

压力大 令四成人睡不着

专家建议：先睡心，再睡眼，减压后才能睡



在快节奏的都市生活中，失眠现象经常发生，而对于失眠所造成的危害大家千万不可掉以轻心，小心你的健康会被悄悄地“偷”走。压力是导致都市人失眠的主要原因之一。据统计，在精神心理科门诊，大约有四成人因压力过大引起失眠。因此，人人都应该学会自我调节，缓解压力，以保证良好的睡眠。

四成人因压力过大而失眠

一个睡得好的人，基本上是健康的；一个睡不好的人，肯定是健康有问题。

现今，不少人会感叹“夜夜无眠”，当失眠来临便想方设法强迫自己入睡，殊不知失眠源于“心”，许多人失眠是由于学习、工作压力大，心理矛盾冲突多，不会调节情绪所致。在精神心理科门诊，大约有四成人因压力过大引起失眠。

压力从何而来呢？当一个人一旦感觉到环境的要求与个人的能力无法平衡而产生威胁时，压力便会产生。可以说，压力是个人与环境间一种特殊的动态关系，彼此互相影响。

压力有时也会化身为动力，然而，过度、持续的压力就会导致严重的身心疾病，大多数人的首发症状便是睡眠紊乱，其次是食欲差、消化不良、头痛、胸痛，并伴有焦虑、抑郁等负面情绪。还有的人会表现在行为上，比如自暴自弃、自残、自杀或攻击他人（例如马加爵杀人案）。

四种性格最易出现失眠困扰

什么人最容易被压力压垮？每个人对压力的敏感度不同，有些人抗压能力强，有的人却不堪重压，属于易感型性格。其中有这四种性格的人，最容易因压力而失眠，这四种人群分别是：多疑敏感、焦虑强迫、抑郁自卑、疑病。

比如多疑敏感的人，他们对人际关系十分敏感，总觉得别人都在注意他，很在乎别人的评价，总希望获得他人的认可与赞许，生怕别人误会、冤枉、责怪。这样的人在社会与家庭生活中都过得很紧张，很不舒心，总觉得人言可畏，不断地解释与澄清。

另外，疑病性格的人也很容易产生压力，他们对自己的健康过度关心，对躯体中细微变化十分敏感，或感心悸气促，或感腹胀肠鸣，总是腰酸背痛，常有月经不调。总爱小病大养，长年服药，常常会比较几个医院的诊断，找医师纠缠不清。

由于心理承受能力低，面对同样的工作、生活压力，这几类人更容易被压力压垮，失眠问题也往往更为明显。

“先睡心，后睡眼”，减压后才能睡

压力的杀伤力强大，会引起内分泌的变化、免疫力下降、入睡困难等。那么，如何减少压力的困扰呢？

对于减压，别无他法，唯一的

办法就是心理调适，改变认知，建立健康的生活方式，减少压力在内部的膨胀。运动、畅谈、倾诉、散步、娱乐、购物、旅游、兴趣爱好的培养、放松训练都可以减压。比如说，工作压力的主要成因是工作量过高、完工期限过于紧迫和缺乏工作安全感。从认知的角度讲，正确认识紧迫感，或接受现状，从心理上把压力变动力，或合理安排时间，分段完成。

如果自己不能缓解压力的话，可以寻求心理咨询师的帮助。他们可以提供精神支持与心理辅导，帮助你提高社会适应能力，缓解心理压力，保持心理健康，这也是一个十分有效的科学方法。

心理医生教你减压

- 1.疲劳的时候工作，学习效率下降，与其他人讨论，效率会提高，整合两个人的智慧，1+1=3。在感到压力大时，找人倾诉，倾诉是一种宣泄。
- 2.改变看问题的角度，有时看大不看小（忽略），有时看小不看大（分解），也能让自己减压。
- 3.学会推卸压力。
- 4.适时调整目标，目标的高低决定承受能力，办不到的话，就别把目标定太高。
- 5.分解压力。分阶段完成任务，困难就没那么大，压力自然能减轻。
- 6.危机=危险+机遇，把危机当作是一种机遇。

（羊晚）

胰腺癌，早发现至关重要

苹果创始人乔布斯去世震惊了世界“果粉”，同时也给每个生活在高压状态下的现代人敲响了健康“警钟”：胰腺癌——癌中之王，我们如何早期发现？

发病 呈上升趋势

随着经济发展和生活方式改变，胰腺癌发病率正悄然上升，由于早期诊断率低、手术可切除率低、死亡率高，被称为“癌中之王”，亟须引起重视和警惕。

胰腺癌的发病以中老年男性为多，男女比例为 1.5: 1，抽烟是明确的致病因素，饮食过于油腻、喜欢吃“红肉”也提高患病风险。胰腺癌的遗传因素明显，家族中有 1 人发病则患病风险是一般人群的 4 倍，2 个人发病升至 12 倍，3 个人发病则高达 40 倍。胰腺癌的发病还和人体本身的疾病，如有慢性胰腺病变、口腔疾病等相关。有研究发现，糖尿病患者患胰腺癌的几率是正常人的 2 倍。因此，没有糖尿病家族史的病人突然发现患糖尿病一定要查胰腺。

关注 早期“蛛丝马迹”

胰腺癌之所以被称为癌中之王，最主要的原因就是许多患者发现时已经是进展期（中晚期）的患者，大多失去了手术切除的机会。据统计，在复旦大学附属肿瘤医院门诊发现的胰腺癌患者 80% 已属于中晚期，只有 20% 的病人能进行手术切除，此外还有部分中晚期病人只能接受姑息性手术，一定程度提高生活质量。

胰腺癌难以早期发现的主要原因是由于胰腺所处的位置决定的。由于胰腺是人体腹膜后位器官，位置深，被胃和横膈层所遮盖。通常的 B 超检查较难探查

早期直径较小的胰腺肿瘤，假使直径偏大，要想及时、准确地捕捉到胰腺癌早期的“蛛丝马迹”也并非易事。而 B 超检查结果很大程度上取决于 B 超医师的临床经验和主观判断。PET-CT 是发现早期胰腺癌最为有效的诊断设备，但是由于其高昂的费用，在平日的体检工作中也很难成为普通市民的检查项目。

要想早期发现胰腺癌，普通市民还是要提防那些胰腺癌的“非特异性症状”。胰腺癌早期会出现一些诸如腹部疼痛、消化不良、腰背酸痛等症状。普通市民一旦出现上述症状，往往会第一时间去内科、消化科、骨科等科室进行诊疗，待治疗效果不明显后，才意识到去看肿瘤科。当市民有上述症状时，首先应该及时去医院的胰腺肝胆外科或者普外科就医，排除胰腺癌的可能，再去相关内科进一步治疗。切勿因不对症的治疗而延误病情。

警惕 中年突发糖尿病

还要指出，中年突发糖尿病的患者，在控制血糖的同时，也应该及时去医院排除“胰腺癌”的可能性。假如有高度怀疑的患者，可以通过行胰腺的薄层螺旋增强 CT，进一步发现比较微小的病灶，尽早发现，及早治疗。

改变 不健康生活方式

胰腺癌多发于中老年人。特别是一些有多吸烟史的老烟民和胰腺炎病史的患者。这类高危人群应该积极戒烟，及时治疗慢性胰腺炎和胆道疾病，养成健康的饮食习惯，少吃高脂肪、高热量、熏烤煎炸食品及腌制食品，适当多吃些粗粮、蔬菜和水果，坚持适度的体育锻炼。（倪泉兴）

孩子感冒用药两慎一防

专家建议，小孩感冒了，家长应就其轻重程度判断是否用药，且不能盲目、滥用感冒药。

一慎：轻微感冒不一定用药

有些家长在处理小孩感冒的问题上通常小题大做，孩子刚刚流点清鼻涕，或者咳嗽两声，就赶紧带着孩子往医院跑，希望医生开药止住感冒症状，结果本来无碍的轻微感冒，可能因在医院发生交叉感染而变成重感冒。

什么样的情况下才需要到医院开药呢？医生有明确的指导：如果孩子感冒初期 1~2 天内没发烧，精神状态不错，吃、喝、拉、撒都正常，只有一些流涕、鼻塞或咽痛，不要急着吃药和看医生。只要注意多休息，多喝水，清淡饮食，大多数孩子可以自愈。如果小孩体温在 38.5℃ 以上，家长应让孩子服用退烧药，如泰诺、美林、百服宁等。如果小孩高烧持续不退，或精神不佳，食欲不振，就应就近就医。就算是普通的感冒，治疗也是需要过程的，用药不可能立竿见影，请家长不要操之过急。

二慎：家长别自行重复用药

感冒药随便买，随便吃，也是感冒用药的一个误区。不少家长认为感冒药没什么副作用，为了缓解症状，到药店一买就是好几种，给孩子吃这种不行就吃那种，有的甚至全部混在一起吃，殊不知“是药三分毒”，更何况一些感冒药药名不同，却具有同样的成分，同时吃等于剂量超量。而中成

药类感冒药一般以清热解表为主，如果小孩本身体质虚寒，效果也会适得其反。

专家指出，市场上很多感冒药一般为复合制剂（包括退热、止咳及抗过敏成分），不建议家长自行给两岁以下的孩子服用。对抗生素的使用，更要慎之又慎。由于 90% 的感冒是由病毒引起，而抗生素只是针对细菌感染引起的疾病，滥用抗生素不仅对感冒无效，而且还可能出现“细菌耐药”，甚至导致超级细菌的出现，造成儿童体内正常菌群失调，进而导致小孩的免疫能力下降。是否用抗生素应由医生根据孩子的症状与检验报告来判断，如寒战高热、扁桃腺化脓可能多为细菌感染，白细胞及中性粒细胞计数升高、C 反应蛋白升高也是细菌感染的特征。

一防：可能是过敏性鼻炎

一般情况下，小儿过敏性鼻炎和普通感冒难以区分，主要因为两者的症状十分相似，如鼻塞、流涕、咳嗽、打喷嚏。但过敏性鼻炎多发于季节交替时期，一般由天气变化引起，以及食物、花粉、螨虫等过敏原引起，通常无发热等全身症状，且多伴有家族史。如果把过敏性鼻炎当作感冒治，不仅延误了过敏性鼻炎的治疗，还会因药物的副作用给身体带来损害。如果小孩出现连声打喷嚏、流清鼻涕等鼻部症状，家长应结合是否有过敏性鼻炎家族史，特别留意孩子是否患了过敏性鼻炎，最好就医明确病因，切忌看症状用药。

（宋导）