



很长一段时间里,市民娜娜总觉得自己生病了,去医院检查又一切正常,然而,她的担心并未缓解,反而一发不可收拾,一点常见的症状都被她无限放大。直到被一位医生建议去看看“疑病症”,娜娜才知道,持续思虑自己可能患上了严重甚至危及生命的疾病,或许也是一种病。

# 总觉得自己有病,可能也是一种病

## “不相信医生,也不相信检查报告”

清华大学玉泉医院精神科主治医师申晨煜介绍,疑病症即疑病障碍,属于躯体障碍谱系疾病,跟焦虑之间有千丝万缕的联系。疑病障碍患者总担心自己身体出问题,将微小的症状灾难化,控制不住地过度紧张担忧,继发性反复就医、频繁检索病症信息等“安全行为”,但这并不能真正缓解其恐惧和焦虑。

娜娜曾深陷其中,她将疑病症发作那段时间称为“最黑暗的时光”。从乳腺科、心内科到骨科、五官科;从肠镜、胃镜到B超、CT,她已记不清做过多少检查。严重时,她每周至少检查一次,经常请假去医院,反复搜索各种病症,手机里用得最多的就是线上问诊APP。

“当时我不相信医生,也不相信检查报告,就觉得自己病了。”娜娜举例道,去医院做肠镜时,她会选择不打麻醉,并不是不怕痛,而是担心万一有肿瘤,医生会瞒着她。

## 内向、敏感的人易中招

国家卫健委印发的《精神障碍诊疗规范(2020年版)》中指出,疑病障碍的发病机制目前尚不明确,生物学因素、心理社会因素、情绪障碍、人格特点、医源性诱因、躯体疾病均容易促发本病。

申晨煜介绍,疑病障碍这类精神疾病,女性发病率高于男性。有些人具有敏感多疑、容易紧张等焦虑素质,可能与遗传或者原生家庭等有关,容易出现疑病问题。他在临床中还发现,在现实中屡

屡受挫,陷入自我审视和自我怀疑境地的人,也可能产生疑病倾向。

娜娜曾剖析自己患病的源头,她是个内向且敏感的人。她认为,童年在强压下长大和现实生活中的压抑可能是她疑病的原因。

## 难以被理解的精神问题

在申晨煜看来,疑病症治疗最大的难点是认知问题,很多患者坚信是有严重的躯体疾病但没查出来,不认为也不愿接受自己得了精神疾病,甚至因此而愤怒,也

不会配合后续的药物治疗及心理治疗。

不易被第一时间察觉是疑病症治疗的另一个难点,很多人都是辗转许久后,才到精神科就诊。有30年心理问题咨询、矫治经验的北京协和医学院基础医学院副研究员杨霞表示,疑病症患者经常是首先出现在心内科、神经内科、消化内科、皮肤科等科室,就诊的很多患者都是由于心理因素出现的症状。

申晨煜强调,寻求专业帮助是解决疑病问题的关键一步。疑病症的治疗一般是心理治疗加药物治疗。必要时,一些抗焦虑的药物对于缓解症状也有效。

此外,杨霞认为,生活方式的调整也是有效办法。

## 健康焦虑不等于疑病症

现实中,每个人或多或少都对自己的身体状况感到过焦虑,但这种

健康焦虑和上升到疾病范畴的疑病症是有区别的。

杨霞表示,最简单的判断方法就是看患者能否正常地学习、工作、生活,如果已经超出科学规律地频繁体检、反复检查,且症状持续了3个月以上,建议去精神科就诊或寻求心理治疗。

申晨煜观察到,近几年,尤其是疫情之后,出现疑病倾向的患者正在增多。进入呼吸道疾病高发季,加上网上的健康科普信息鱼龙混杂,不少人会对号入座,这也一定程度上加重了一些人的心理负担,让他们不由自主地变得焦虑多疑。

申晨煜建议,平常检索健康信息时以官方发布为准,此外,当身体不适时,应该去找医生来寻求答案,而非过度相信网络检索的信息。(邵萌)



糖尿病患者在进行水果时要注意时间、种类,因此,了解常见水果的升糖指数和血糖负荷对糖尿病患者来说是很有必要的。今天,我们给大家讲讲糖尿病患者选择水果时需要注意的两个指数——升糖指数和血糖负荷。

## 糖尿病患者如何吃水果?(下)

庞童 唐艺璇

根据《成人糖尿病食养指南(2023年版)》,糖尿病患者选择食物时需要考虑血糖生成指数(GI),简称升糖指数。除此之外,哈佛大学的研究者Salmeron等提出的血糖负荷(GL),也是糖尿病患者选择合理饮食的重要依据。

### ● 升糖指数

升糖指数即血糖生成指数,可以评估吃了某种食物后,血糖升高的快慢和幅度。食物的升糖指数越高,吃了这种食物后,体内血糖上升的速度就

越快,幅度也越大。根据GI值可以将食物分成低GI值食物(<55),中GI值食物(55~69)和高GI值食物(≥70)。常见水果的GI值如下表所示:

水果名称	GI值	水果名称	GI值
樱桃	22	柑(橘子)	43
李子	24	猕猴桃	52
柚	25	香蕉	52
桃	28	芭蕉/甘蔗、板栗	53
香蕉	30	芒果	55
杏干	31	葡萄/淡黄色,小,无核	56
苹果	36	葡萄干	64
梨	36	菠萝	66
枣	42	哈密瓜	70
葡萄	43	西瓜	72

糖尿病患者在选择水果时,应该优先选择低GI值的水果,并且限制进食水果的数量,才能合理地将血糖控制在正常范围内。

### ● 血糖负荷

血糖负荷可以综合评估吃了某种食物后,血糖升高的幅度及其维持时间。GL值反映了一个食物中含有的碳水化合物对血糖的影响程度,可以将食物分为低GL值(≤10)、中等GL值(11~19)、高GL值(≥20)。

GL值、GI值与进食的碳水化合物总量相关,即使是高GI值食物,在控制了进食量后也可以属于低GL值。

GL值与GI值相关的计算公式是“GL=GI×实际吃的食物中碳水化合物的量(g)/100”。以西瓜为例,虽然西瓜的GI值为72,属于高GI值水果,但是西瓜水分含量较多,约为93%,碳水化合物含量为5.5%~7.9%,如果你一次吃了一小块西瓜(150g),GL值就是5.94~8.53,属于



低GL值。但若一吃停不下来,一连吃3块西瓜(450g),这样GL值是17.82~25.60,就会达到中高GL值。再以高GI值食物米饭为例,白米饭GI值约为83,其碳水化合物含量约为26%,如果一次吃一碗约200g的米饭,GL值是43.16,属于高GL值,但若控制了白米饭的食用量,一次只吃一小份约80g的米饭,那么GL值就是17.26,属于低GL值。

在选择水果时,糖尿病患者应该优先选择血糖负荷低、升糖指数低的水果,同时还要合理控制食用的水果数量,“适量”即可。同时,还建议糖尿病患者在吃水果之前以及吃水果之后2个小时测一下血糖,根据血糖升高幅度调整平日水果种类及摄入量。

(作者系省营养学会会员)



## 通过“训练”微生物可“嚼”塑料

从塑料袋到塑料玩具,塑料的用途广泛且成本低廉。当下,塑料污染是一个日益加剧的全球危机,对环境、野生生物和人类健康造成深远的负面作用。

尽管塑料对大多数生物体有毒,但它却是某些类型细菌和真菌的食物。这些细菌和真菌存在于土壤、海洋中,它们利用专门的酶来分解不同类型的塑料。以塑料制品中常见的PET(聚对苯二甲酸乙二醇酯)为例,PET的降解产物有两种——对苯二甲酸和乙二醇,这两种单体性质不同。而土壤和水体中都有两种恶臭假单胞菌菌株,其中一种菌株恰恰就特别喜欢吃对苯二甲酸,另一种则特别喜欢吃乙二醇,当它们俩在一起时,它们也只吃掉各自喜欢的成分,却不会去影响对方的饮食习惯。不幸的是,它们胃口很刁,只喜欢吃已经被紫外线或化学物质损坏的PET,对于完整的PET不屑一顾;而且它们的进食效率也很低,需要数周乃至数月的时间才能完成这一工作,而且只能处理少

量PET。

美国麻省理工学院的詹姆斯·杰伊·柯林斯(James J. Collins)教授和美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的卢婷(Ting Lu)教授,用基因工程修改了这两种恶臭假单胞菌菌株的遗传物质,通过插入或删除某些基因片段,加快它们咀嚼塑料的能力,或者添加某种酶,让它们分解的PET转化为可生物降解的有用的材料。

他们发现,被基因工程改造过的两种恶臭假单胞菌菌株联合起来工作后,它们俩处理PET的效率比单一菌株单独处理时,工作效率提高了。不仅如此,它们俩还能将塑料垃圾变废为宝,转化后生成的材料可用于绝缘体、泡沫、涂料、粘合剂、尼龙的生产。这样,将细菌进行基因工程的改造,可以正面解决塑料垃圾泛滥的难题。相关研究成果以《塑料升级改造的工程微生物分工(Engineering microbial division of labor for plastic upcycling)》为题近日发表在《自然-通讯》上。(钟科)



说起贫血,相信大家一定不陌生。但是大家是否知道贫血只是一种症状,而不是具体的疾病呢?在医学上,医生会根据不同的病因、病态及发病程度,将贫血分成不同种类。其中,根据红细胞大小的一种分类方法,把贫血分为三大类:小细胞性贫血、正细胞性贫血及大细胞性贫血。今天我们具体说说,正细胞性贫血的相关知识。

## 浅谈正细胞性贫血

唐长青

正细胞性贫血,是指红细胞平均体积(MCV)为85~90fl,红细胞平均血红蛋白浓度(MCHC)为320~360g/L,红细胞形态、大小正常的一类贫血。引起此类贫血的病因主要有四类:再生障碍性贫血、溶血性贫血、急性失血性贫血及骨髓病性贫血。

### ● 再生障碍性贫血

再生障碍性贫血是一种骨髓造血功能衰竭症,由多种病因引起的造血障碍,导致红细胞总量减少,代以黄骨髓,造血衰竭,以全血细胞减少为主要表现的一组综合征。再生障碍性贫血一般按照遗传性(先天性)和获得性(后天性)分类:遗传性疾病主要是范可尼贫血、舒-戴综合征及先天角化不良;获得性再生障碍性贫血的因素就较多,有自身免疫性疾病(免疫性甲状腺疾病、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮)、药物性(烷化剂、氯霉素、抗代谢药氨基喋呤等)、化学毒物(苯、有机磷、有机氯碳水化合物)、病毒感染(EB病毒、HIV)、妊娠因素、医源性接触(射线、细胞毒性药物)。

再生障碍性贫血如何检查?首先,血常规可以初步判断是否为贫

血症状,网织红细胞计数可以确认造血系统是否受到抑制;其次,骨髓检查可以通过细胞形态、免疫组化、骨髓病理观察造血系统是否有异常,同时还可以进行其他的精细化检验技术,如染色体核型分析(范可尼贫血)、流式CD55/CD59检查(鉴别PNH)等。

### ● 溶血性贫血

溶血性贫血,是由多种原因导致成熟红细胞寿命缩短、红细胞破坏速率超过骨髓代偿能力而出现的一组贫血。然后又根据内在原因和外界环境对红细胞的影响,将溶血性贫血分类为遗传性溶血性贫血和获得性溶血性贫血。遗传性溶血性贫血属于先天性贫血,它是由于红细胞自身的发育不良而引起的一类溶血性贫血,有蚕豆病、地中海贫血、遗传性球形红细胞增多症等;获得性溶血性贫血是身体受到外界环境的感染刺激导致的一类溶血性贫血,有自身免疫性溶血性贫血、冷凝集综合征等,还有物理因素导致的行军性血红蛋白尿及化学药物引起的感染、脾亢等。

血常规是检测贫血最基本也是最常规的检测方法。在完成第一步

贫血检测后,后续就可以利用其他检验方法来鉴别不同病因引起的溶血性贫血。

### ● 急性失血性贫血

急性失血性贫血是因外伤或疾病导致血管破裂,或凝血、止血障碍等原因使大量血液在短期内丢失,影响血容量而引起急性失血后的贫血。这类贫血主要是排查出血点,医生会根据病人是否有外伤、消化道、呼吸道或泌尿生殖道等部位的出血病史来进行判断。急性失血一般在停止出血2~3天后,就不会再进一步加重,甚至可自行恢复。

### ● 骨髓病性贫血

骨髓病性贫血是指异常组织或细胞浸润骨髓后,在骨髓中恶性增生、释放毒素、争夺或干扰造血物质的利用,使造血组织被破坏或排斥而引起的贫血。它是由于骨髓出现异常而产生的贫血。骨髓异常增生综合征、神经母细胞瘤、淋巴瘤及肺癌等引起的贫血都属于骨髓病性贫血。通常通过骨髓涂片来观察骨髓造血情况,进而对此类病因引起的贫血进行诊断。

(作者单位:成都市武侯区人民医院)



## 长冻疮的部位可以用热水浸泡?

不建议。温度突然上升会使冻疮恶化,冻疮部位受热会更加灼热、痒痒,增加皮肤烫伤与破损的风险。

轻度、中度冻疮患者可在医生的指导下,使用一些外用药物如多磺酸粘多糖软膏、肝素钠软膏、维生素E乳、激素类软膏等,以改善血液循环和消除炎症。

还可以采用一些物理治疗方法,如超声波、电刺激、红外线等,以促进组织修复和防止感染。

对于重度冻疮或发生坏死性溃疡的患者,需要及时手术切除坏死组织或截肢,以防止败血症或其他并发症。

冻疮患者若出现疼痛加剧、创面颜色加深或发黑、寒战、高热等症状,应立即就诊。(科学辟谣)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。