

## 易怒伤身也伤人 敞开心胸快乐生活

5日,迎来“立夏”节气。保健专家提示,立夏后,天气渐热,人们易烦躁不安,情绪波动,此时节养生需遵循静心养肝戒躁怒的原则。

一张“发怒后遗症”的图,近一段时间在网上流传开来,人生气后对应的症状都能在图上找到。生气是一种负性情绪,也是负能量。经常生气和易怒的人,确实会影响健康。而如果短时间大怒,会加重已经存在和控制比较好的基础疾病,如心脑血管疾病及精神系统的疾病,不仅仅是伤害自己,严重时还会危及生命。

生气时危害最大的当属心肌缺氧,生气时大量的血液瞬间冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。所以脾气暴躁的人容易发生中风,也容易发生猝死。而且这些人所面临的危险比那些所谓A型个性的人还要大。特别是平时患有心脑血管疾病的人,尤其危害更大。

再就是胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,经常生气会精神抑郁,严重时还会引起



胃溃疡。怒伤肝。生气的时候,人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质。这种物质作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素都会相应增加。

还有就是伤神。生气时由于心情不能平静,难以入睡,致使神志恍惚,无精打采,身体健康大打折扣。

也容易触犯刑律。有的人在生气或大怒的情况下,肾上腺素

迅速分泌,机体进入应激状态,同时交感神经起作用引起腹腔内脏及皮肤末梢血管收缩、心搏加强和加速、瞳孔散大、肌肉工作能力增加,同时会出现意识短暂“狭窄”的现象,即会专注于某些事情而忽略很多其他因素,出现一时的冲动,丧失理智,做出“激情犯罪”的事情,对个人和社会造成恶劣影响,最终导致触犯国家法律。这样的事件也屡见不鲜。

同时,生气还会损伤免疫系统抗病的功能、内分泌系统和呼

吸系统的调节功能导致相关疾病的发生等等,总之,生气百害而无一利。

但是有人说,我就是爱生气,那应该怎么办?

有调查显示,爱生气的人,大多为年轻人和年事很高的人。这是因为年轻人血气方刚,考虑事情欠周全;而老年人多是高龄导致的性格变异,例如老年痴呆症等,同时还多伴有记忆力减退、睡眠障碍等精神症状。

不生气或不生“大气”,除了性格以外,更是一种修养。如何做做到宠辱不惊、云淡清风,以下几点可供参考。

有些气该不该生:他人无意或在不得已的情况下“冒犯”了你;人在患病或心理不健全时,或酒后,或极度愤怒时,言行容易反常;微不足道的鸡毛蒜皮般的琐事;毫无根据的流言、传言、小道消息。“用别人的错误来惩罚自己”是很不明智的,是为智者所不为的。

消气要越快越好:立即离开生气的现场和激怒你生气的人;找知心朋友或其他自己信赖的人倾诉;听几首自己喜爱的歌曲或

音乐,把注意力转移到其他事物上去;立即从事自己心爱的技艺等等。控制自己的情绪以及气愤的时间,让“气愤”的强度减弱,时间缩短,维持心理平衡。

做事须三思而行:仔细考虑,然后行动,成功的可能性会大一些,碰壁的可能性会小一些。

另外,爱生气的人平时适当地多吃一些清肝火的药物,多吃点小麦粉、玉米面、豆制品、白萝卜、油菜、芹菜、海带、牛奶等食物,少吃有助肝火的食物。

俗话说“笑一笑,十年少”、“要活好,心别小;善制怒,寿无数”。大凡长寿之人都是心态平和、爱笑的人。成天苦瓜脸,没事儿就生气的人绝不会颐养天年的。

如果你希望健康快乐地生活,那么就敞开心胸吧;如果你希望长寿百年,千万不要发怒。

(杨军)

人道·博爱·奉献  
**丹阳市红十字会**  
咨询电话:86527552  
地址:凤凰路卫计委211室

## 胆囊结石一定要切除吗?

据统计:目前十个中国成年人里就有一个胆囊结石患者;在40岁以后,发病率随着年龄增加而逐步增长;近年来胆囊结石还比较青睐年轻人,而且女性是男性2.5倍。

那么,长了结石的胆囊,到底是切除,还是该保留?丹阳市人民医院普外科主任、肝胆外科学科带头人丁明金副主任医师介绍说,肝胆外科医生几乎每次都会遇到这样的问题。实际上,胆囊结石到底是切除胆囊还是保留取石,这个问题至今都没定论。至少在江苏省内各大医院肝胆外科,一直是主张切除胆囊的治疗方法。原因有以下:首先,国际上主要都是采取切除胆囊的手术,

并且大部分专家认为保胆取石手术的效果有限。其次,保胆取石虽然保留了胆囊的功能,也避免了胆囊切除手术中对胆道损伤的几率以及术后引起的腹痛、腹泻等症状,但是保胆取石的结石复发率高达30%-50%以上。这是因为胆囊是结石产生的温床,胆结石患者的胆囊多伴有慢性炎症,即使你取出了结石,但胆在炎症就在,术后结石容易复发然后就要再手术……而且,因为胆囊只是储存胆汁的器官,不是分泌胆汁的器官,所以切除胆囊后并不影响胆汁分泌,对人体的影响不大。更重要的是,保胆取石不是适合所有的胆结石患者,要根据胆囊功能进行评估。

临床上,坚决不能做保胆取

石手术的患者:1、失去功能的萎缩胆囊,胆囊壁过度增厚,胆囊充满型结石,多发结石的患者;2、胆囊管内有结石无法取出的患者;3、胆囊颈管有梗阻的患者;4、合并有胆总管结石的患者;5、胆囊炎症重、反复发作或怀疑胆囊穿孔,胆囊有恶变倾向的患者……

链接:市人民医院肝胆外科是丹阳市重点专科,技术力量雄厚,年收治病人1800余人。近年来联合应用腹腔镜、胆道镜技术施行胆总管切开取石I期缝合术治疗胆总管结石500余例均获成功,已达到国内先进水平,肝胆胰重大手术及腹腔镜微创手术在本地区享有较高声誉。医疗特色:包括胆道外科、肝脏外科、胰腺外科、脾脏外科、肝胆微创外科以及胃肠外科。市人民医院肝胆外科咨询电话:86553801。专家专科门诊时间:周一~周六。(孙红娟)

## 春夏交替,呼吸道患者增

春夏交替之际,是呼吸道疾病多发的时候。上周市人民医院患呼吸道疾病前来就诊的患者增加了两三成,主要包括一些感冒、肺炎、支气管炎等患者。市民吴先生今年45岁,半个月前,他开始出现流鼻涕的现象,以为普通的感冒,一直没放在心上,还经常熬夜加班。两三天后,吴先生又开始咳嗽,从轻微地咳到一动就咳。吴先生称,“我到药店买了糖浆,吃了一个星期,咳嗽非但没好反而更重了,后来还发烧了!”吴先生赶紧到市人民医院检查,确定吴先生患上了肺炎,需立即住院治疗。

市人民医院呼吸科主任、学科带头人张腊娣主任医师称,“春夏万物生长的同时一些病毒、细菌也开始活跃起来。久咳不愈胸

闷不适,当心是哮喘在作祟”。张主任提醒,对于哮喘,与最近踏青赏花、梧桐毛絮飞舞等有一定关系,要尽早就医,以免延误病情。咳嗽变异型哮喘又称隐匿性哮喘,它的表现多为干咳和胸闷,没有明显的喘息,很容易被当作是呼吸道感染而误诊。张主任说,很多咳嗽变异型哮喘的患者长期误诊成支气管炎治疗,一直不见好。如果出现以下症状,应当想到不典型支气管哮喘的可能:反复发作的夜间咳嗽或晨起咳嗽;活动以后的胸闷、咳嗽或咳嗽加剧;感冒反复不愈,持续十天以上;感冒后出现的长期咳嗽,并有咽痒的感觉;经常感冒并伴有鼻涕、鼻塞、打喷嚏或皮肤瘙痒;反复肺炎与季节交替有关;小孩晚上睡眠不安,白天经常揉鼻子、眼睛,并有类似症状的家族病史。专家提

醒,这个季节应通过加强体育锻炼、饮食调整等来增强免疫力,抵抗疾病的侵袭。

链接:丹阳市人民医院呼吸内科是我市重点专科,医疗技术力量在我市及周边地区都享有盛誉。该科除对支气管肺炎、肺炎、胸膜炎、胸膜病变、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘、支气管扩张症并发大咯血、气胸、间质性肺疾病、肺癌早期等疾病诊治有丰富的临床验外,气管、支气管腔内支架置入术、支气管肺泡灌洗术、有创及无创呼吸机辅助通气术、支气管动脉栓塞术等,成功地抢救了急慢性呼吸衰竭、肺内重症感染、重症哮喘、ARDS、致命性大咯血等危重患者,部分技术已达到三甲医院水平。呼吸内科设干部病房,有一整套符合老年性疾病的治疗和护理方案。专家门诊时间:周二~周四。咨询电话:86553013。(孙红娟)

## 【医患问答】患糖尿病没精神怎么办?

丹锦:51岁女性,本人患二型糖尿病7-8年,刚开始吃药降下来之后就不吃了,靠饮食控制一直正常。从2015年下半年开始服用拜糖平,现加服格华止但不理想,稍不注意饮食就9点几(空腹),餐后8点几,糖化血红蛋白这几年一直是5.8-6.1之间,很矛盾,饮食控狠了人没精神抵抗力差,什么毛病都找我,我想改吃中药不知有没有效果?

市人民医院内分泌科主任黄勇主任医师:根据你的描述,你的糖化很好,还要看你有没有贫血,如果没有,总体血糖还是很好的,只是空腹高,建议还是西药,可以考虑格华止睡前加一粒。

## 右下肺见小结节要手术吗?

陶珍:本人今年51岁,最近做胸部螺旋CT平扫,查出两肺叶纹理增多、增粗,右下肺见小结节影,直径约3毫米,边缘欠光整。请问怎么办?要手术吗?

丹阳市人民医院胸外科主任张志宇副主任医师:建议3个月后复查胸部CT,观察结节是否变大,如变大建议手术处理。

链接:市人民医院胸心外科是镇江市临床医学重点专科,现常规开展各类食管贲门手术、肺叶切除术、气管成形术、纵隔肿瘤手

术、颈部肿瘤手术,对于严重胸部外伤、多发伤、心脏损伤等危重病人的救治,充分体现了该专科的综合实力,专科技术在本地处于领先水平。1997年起独立开展胸腔镜微创手术,包括胸腔镜下肺大疱切除术、胸腔镜下肺叶切除术、胸腔镜下纵膈肿瘤切除术、胸腔镜辅助下肋骨骨折内固定术、胸腔镜血气胸手术、全腔镜食管癌根治术,其中全腔镜食管癌根治术在本地区处于领先水平。专家门诊时间:周一周二周五。

## 市人民医院5月份外院专家门诊时间

电话咨询、预约服务热线:87120120,网站预约(www.dysl20.com)、微信平台预约。

5月13日:上海中山医院(心脏超声),省人医(心脏超声),鼓楼医院(心脏超声),南京儿童医院(呼吸科),军总医院(CT、磁共振),中大医院(乳房钼靶)。5月

20日:鼓楼医院(呼吸科),省人医(产科)。5月26日(下午):鼓楼医院(血管外科)。5月27日:上海中山医院(心脏超声),省人医(心超、神经内科),鼓楼医院(消化内科),省肿瘤医院(乳房外科),军总医院(CT、磁共振),中大医院(钼靶)。

丹阳市人民医院公告:因眼科黄金土主任外出学习,5月5日至6月7日期间,每周一黄金土主任的专家门诊由林夕梅主任替诊,特此公告。