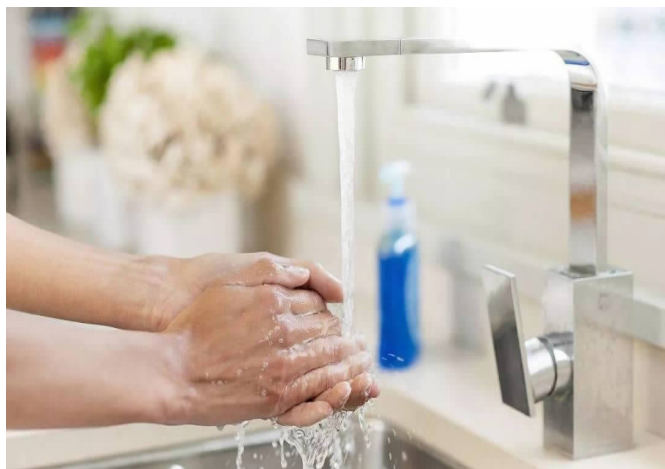


# “一天洗几十次手”:走向极端

## 专家:敏感、多疑的人易出现心理问题



本报讯(记者 肖凯 通讯员 金静)从疫情的发生导致全面停工停产,到如今疫情稳定后的全面复工复产,从疫情中走过的每一个人的心理也正在

经历着情绪转换。记者从长江航运总医院心理康复门诊了解到,疫情常态化防控下,前来心理咨询者不少,大多都是因为焦虑、恐惧导致心慌、失眠等问

题。

5月27日,王女士的老公再次来到长江航运总医院心理康复门诊开药,他告诉接诊专家王慧敏主任,经过一段时间的对症治疗,目前王女士的心慌、失眠等症状有了明显的改善。但反复洗手的问题却从一个极端走向另一个极端。原来,52岁的王女士总是害怕感染上新冠病毒,只要手一碰到任何物件就会强迫自己用肥皂洗手,一天要洗几十次。不仅如此,王女士还要求家人也要向她这样。王女士的这种让家人头痛不已。在老公的反复劝说下,这才同意到医院就诊。王慧敏耐心地对王女士进行心理疏导,并辅助抗焦虑助眠药物治疗。哪知回家后,王女士为了避免反复洗手,干脆门也不出,任何东西也不碰了。

疫情期间洗手是一种安全有效的防御手段。但是如果过度洗手和过度紧张就是一种焦虑的表现。王慧敏表示,敏感、多疑的人很容易出现心理问题,这与每个人的性格有关,疫情只是一个诱因。王女士就是太过在意自己,担心身体会出现问题,如果一旦出现任何不好的症状,就会非常紧张焦虑。再加上她对新冠病毒缺乏正确的认识,才会出现这些症状。像王女士这类群体需多次进行疏导才能恢复健康心态。

无独有偶,73岁的李女士因头晕、心慌、入睡困难、易醒等症状入住神经内科。经相关检查,并没有发现器质性病变。但李女士不相信医院的诊断,认为是医生没有检查出来。王慧敏通过面对面交流,认为李女士的这些症状,主要还是与

心理焦虑有关。据李女士自己介绍,现在疫情得到控制,武汉也全面复工复产了,但她仍然担心自己的家人上班、买菜会感染上新冠病毒。自己有点不舒服也会在手机上查,对症入座。王慧敏表示,面对灾难、危机,恐慌焦虑是人类的正常反应,但不能“夸大”危机,与其担心还没发生的事情,不如享受当下的生活。

疫情后,公众如何进行心理调节?王慧敏建议,保持平和心态,严格按照官方宣布的出行做好个人防护;坚持规律作息,保证睡眠质量和睡眠时间;认真安排饮食、营养均衡合理;学会自我放松,每天适当运动锻炼;把注意力转移到工作或者有益的具体事情上。如果自我调节效果不佳,必要时寻求心理医生的帮助。

# 吃“野菜”中毒 原是误食毛曼陀罗

本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘珊珊)误把毛曼陀罗当成野菜,从田间采摘回来后炒着吃,结果导致中毒。经过紧急治疗后,陈爹爹已无大碍。

家住黄陂的陈爹爹(化姓)今年75岁,前几天,他在田间地头看到长势很好的毛曼陀罗,以为其是可以食用的野菜,于是采了一些回家。吃的时候,老伴

嫌苦就没吃多少。但陈爹爹想到许多野菜像蒲公英等都是苦的,而且夏天吃点苦的菜还可以降火,于是他一个人就吃了半盘。饭后不久,陈爹爹感觉头晕乎乎的,像喝醉酒一样,他的老伴也出现了不适症状。正好邻居来串门时,认出了他们吃的“野菜”其实是毛曼陀罗,赶紧将他们送往医院。在当地医院经过洗胃后,

陈爹爹情况不见好转,医生建议转往武汉市中心医院后湖院区救治。

重症医学科主任喻莉介绍,曼陀罗多野生在田间、沟旁、道边、河岸、山坡等地方,常见的有曼陀罗、毛曼陀罗、白花曼陀罗三种。曼陀罗的根、茎、叶、果实均有毒,尤其以种子毒性最大。如果误食,中毒者会出现口咽发

干、颜面及皮肤潮红、烦躁不安、幻听幻觉、瞳孔散大、四肢发麻抽搐等症状,严重的会出现昏迷甚至危及生命。

专家提醒,不认识的野菜不要随意采摘和食用。一旦误食,出现头晕、头痛、恶心、腹痛、腹泻等中毒症状,可用手指、筷子等触及咽喉部进行催吐,直到吐出清水为止,并立即到医院就诊。

## 自制盐水洗坏了眼睛



本报讯(记者 肖凯 通讯员 吴晓敏 黄雪倩)今年65岁的张爹爹,疫情宅家期间每天看电视、玩手机,两个星期前眼睛干涩疼痛,于是在家自制“盐水”冲洗眼睛,几天后症状不仅没有好转,反而眼睛更加红肿,视力也越来越差……

张爹爹告诉记者,自疫情宅家以来,一天六七个小时面对电视、手机,两个星期前感觉眼睛里像是有东西卡住了一样,十分难受,玩手机玩久了还觉得眼睛干涩、刺痛。受疫情影响并没有及时到医院就诊,而是选择在家自制“盐水”冲洗眼睛,“我想医院医生一般都是用生理盐水冲洗眼睛,我以为都差不多的,所以就在家用自来水加食用盐混合冲洗。”

连续冲洗了几天之后,原本干涩、刺痛的症状不仅没有好转,反而更变本加厉,眼看着眼睛更加红肿,视力也越来越差,张爹爹这才意识到了不对劲,赶紧来到汉阳爱尔眼科医院,该院眼表及角膜病科徐曼医生检查发现张爹爹左眼患上了“急性结膜炎”。

徐曼医生介绍,生理盐水作为一种医疗用品,纯度、浓度要求严格,没有添加其它成分,因为跟人体血浆的渗透压相当,所以常常应用在伤口冲洗、脱水时补充体液等,而张爹爹所使用的食用盐中不仅含有其他成分,也很难做到在无菌的条件下冲洗,外加混合的浓度不准确,容易引发结膜炎等眼病。

对此,眼表及角膜病科牛晓光主任提醒,如果感到眼睛干涩、刺痛,首先需要排除是否是眼疲劳所致,如果调整了用眼时间,症状并没有得到缓解,需要及时到专业的眼科医院就诊。同时一旦有异物或者浓酸、浓碱等液体溅入眼睛时,应立即用大量清水冲洗眼睛,然后再及时到眼科医院就诊。

# 吃光敏性蔬菜 惹上日光性皮炎



本报讯(记者 肖凯 通讯员 薄云娜)31岁的郑女士为了拥有好身材,每天到户外跑步,还把苋菜、菠菜、竹叶菜等当饭吃。然而,她万万没有想到,青菜吃多了竟然吃出了日光性皮炎。

“半个月前,郑女士脸上开始长红斑,额头和眼睛周围都开始发红,还痒得厉害。”武汉市中医医院汉阳院区皮肤科主治医师蒋晓蕾为其检查后发现,郑女士眼睑、颈部及脖颈等处多发散在红斑,但是奇怪的是,她只有暴露在外的皮肤有红斑出现,口罩遮住的脸颊部却光滑如旧,

确诊为日光性皮炎。

“日光性皮炎俗称日晒伤,是人体对紫外线过敏皮肤局部发生的一种急性炎症。”蒋晓蕾表示,很多过敏性体质的人在遭受日晒之后就容易患日光性皮炎。而郑女士本身是过敏性体质,又长期大量食用光敏性食物,像苋菜、竹叶菜等都是容易引发日光性皮炎的食物。这些食物含有光敏性物质,人体经消化吸收进入皮肤,如果在这时照射强光,就会和日光发生反应,进而出现皮肤红肿、起疹,导致日光性皮炎。

# 为何有幼儿园小朋友不戴口罩?

## 应该灵活掌握,不能强制执行

近日,一位沿海某地的朋友问我,为什么小学生需要戴口罩,而幼儿园的孩子就可以不戴口罩?这样做对不对?

笔者认为,成年人在戴口罩后出现呼吸困难和缺氧时,会本能地摘下口罩,这样就可以缓解因为口罩引起的呼吸困难。对于孩子而言,尤其是婴幼儿,可能就不具备这样的能力了。对儿童而言,他们对于家长或老师的指令,只能机械的服从,不知道出现问题应该如何处理,可能会引发悲剧。

孩子们的天性是好动的,他

们对自己不喜欢的东西是有抗拒心理的,由于口罩会带来一定的不适,孩子们对口罩的依从性比较差,他们可以拒绝戴口罩,或者戴了口罩也不持久。

新冠病毒肆虐几个月来,尽管我们对这一病毒的规律了解不够,但孩子们的发病率低,且轻症患儿多,已经成为共识。美国疾病管制与预防中心对149,082例新冠确诊病例的分析发现,儿童患病的只有2572例,占仅1.7%。还有研究发现,儿童发病率低的原因是儿童血管紧张素转化酶2(ACE2)的低表达

所导致的。

4月29日,中外科研团队在顶级学术期刊《科学》上在线发表了一项流行病学模型研究发现,儿童感染新冠的几率仅为成人的三分之一。

根据上述三个特点,笔者认为,儿童是否戴口罩不能一概而论,应根据情况而定:

首先,在人群聚集的地区,应该戴口罩,但根据儿童的特点,我们认为是提倡戴口罩,但不应强求。第二,婴幼儿不应戴口罩。对婴幼儿到人群聚集地区,可以在监护人的监护下戴口

罩。第三,应该减少孩子到公共场合,减少人群聚集的机会。第四,合理增减衣服,避免儿童发生感冒,而降低身体的抵抗力。

因此,我们认为,孩子戴口罩应该灵活掌握,不能强制执行,强制执行的后果是可能会造成不良后果的,是机械性防控,实际上,这是科学防控的一部分,是应该提倡的。

(纪光伟)



纪教授说医