

被“胃病”折磨 30年没吃肉

一查不是胃病是“心病” 患者：亏大了

□本报记者 徐日明

春节期间,65岁的王兵(化名)和家人一起吃了肉,还壮着胆子喝了点儿酒。“我早就忘了肉啥味儿了,也有好多年不喝酒了。”王兵说。

从30多岁的时候开始,王兵就患上了“胃病”,开始是不敢喝酒,后来是不敢吃肉,近十年的时间里,他连米饭都没吃过,只敢喝粥吃面食。他无论如何也想不到,30年的“胃病”病根儿竟然在脑子里,原来是抑郁情绪导致的躯体症状。精神科医生表示,消化道疾病与精神类疾病共病的几率较大,至少在三成以上。

30年没吃肉 65岁男子:想想都亏

“因为胃疼,我有30年没敢吃肉了,想想都亏。”王兵说,他年轻的时候胃就不好,去医院一查,是浅表性胃炎,除此之外没有其他的病。浅表性胃炎不至于这么难受吧?王兵不相信,但是,在其他医院检查后,结果是一样的。

“我根本就吃不进去饭,感觉没吃几口,胃就特别胀。年轻的时候我还能喝点儿酒,自从胃疼之后,酒是一口也不敢喝了;酒戒了之后,就是戒肉,不管什么肉,只要吃进肚,胃就会一直疼;10年前,连米饭也不敢吃了,只能吃容易消化的面食,如果想吃米,就喝一点儿粥。”谈到自己的病,王兵满肚子苦水。

胃疼总不能就这么忍着,王兵开始给自己买各种胃药,常年吃,但是情况丝毫不见好转。“这么多年来,我觉得,所有的病都不如这个浅表性胃炎难受啊。”

过度关注身体 精神科医生:焦虑反应

“患者来就诊的时候,给人第一印象是特别瘦,而且精神状态差。很多患者不太在意自己的病,等严重了才来就医,但这名患者不同,他对自己的胃疼特别在意。”哈尔滨市第一专科医院三疗科主治医师高泰嵩说。

高医生回忆,首诊的时候并不是冬天,可是王兵还穿着毛衣,双手一直在捂着胃部,在整个问诊的过程中,他的手从没离开过自己的胃部。高医生表示:“对自己的身体情况过分关注,过分担心,这是焦虑反应,还存在抑郁情绪的问题。”

王兵住院之后,医生首先对他的身体进行了评估。在询问病史的时候,王兵说自己睡眠差,有时候整夜不眠。因为睡眠差,做什么事都提不起兴趣。“那是胃疼在先还是睡不着在先呢?”面对医生的问题,王兵记不起来了,他只记得这是一个恶性循环。

消化道是情绪器官 也会受到心情影响

医生发现,王兵确实存在着一些抑郁情绪及焦虑情绪,情绪低落,高兴不起来,做事没有兴趣,存在明显的内动力不足。

高医生表示,经过进一步检查,发现王兵胃疼这么多年,其实是抑郁情绪和焦虑情绪的一种躯体化体现。此类患者并不少,当出现抑郁情绪或者焦虑情绪后,会产生躯体不适感。因为消化道是最直接体现情绪的器官,所以,这种反应多数都在胃肠道。在消化道疾病中,精神类疾病的共病几率约占三成以上。

经诊断,王兵为抑郁症。经过一段时间的治疗后,王兵的睡眠得到了改善,情绪好转了,胃疼自然也就消失了。春节期间,王兵已经能吃点儿肉了,甚至还喝了几口酒。

男子天天健身 时不时腿抽筋

专家:出汗过多得补钙

本报讯(王甦 周芷含 记者 杨艳)天天健身,时常腿抽筋,有时一晚要经历腿抽筋3次以上,彻夜难眠。为啥会出现腿抽筋?哈尔滨市第五医院运动损伤科专家房玉利主任告诉你咋回事。

李先生去年12月初开始健身,其后经常腿抽筋,发作时间也不规律,有时是在做完两小时全部健身训练后,有时在入睡后……在医生建议下,李先生每天补钙,喝牛奶、吃钙片、鸡蛋等,在健身前后多做10分钟肌肉拉伸和小腿按摩,两个月的时间,腿抽筋情况便有所改善,入睡后也不再发作。

医生表示,李先生的腿抽筋发生于大量运动后,因为出汗过多,体内液体和电解质大量丢失,造成低钙、低钾,导致肌肉短时间内持续收缩。肌肉的紧张状态在夜间也未改善,加之冬夜寒冷对肌肉的刺激,诱发肌肉收缩并伴有血管痉挛。

医生介绍,睡觉时压住小腿、长时间俯卧、脚背平压在床铺上等不正确的睡姿易导致腿抽筋。当脚长时间停留在某一位置后,再移动时也容易引起抽筋。此外,长时间久坐会丧失身体肌肉的柔软度,也容易腿抽筋。

腿抽筋后咋办

- 1.用力将抽筋的腿蹬直,双手抓住脚趾向上扳,身体前倾,做舞蹈演员压腿的姿势坚持1-2分钟。
- 2.用手慢慢挤压按摩抽筋部位,再屈伸活动腿部,如若感到腿凉可以热敷。
- 3.盖好被子保暖,重新以正确的睡姿入眠。

福彩双色球第 2022013 期开奖

冰城福彩开门红 幸运彩民喜获二等奖两注

2月8日,中国福利彩票双色球游戏第2022013期开奖如期而至,当期红球开奖号码为02、03、04、07、10、18,蓝球开奖号码为15。

当期双色球头奖开出2注,单注奖金为1000万元,一等奖中奖情况:山东1注,重庆1注,共2注。二等奖开出133注,单注奖金22万

多元,两注二等奖分别出自松北区龙轩路欧美亚小区24栋S04商服的23010353号福彩销售站和巴彦县苏城花园小区东门的23015668号福彩

销售站。计奖后,双色球奖池金额为15.26亿多元。下期,彩民依然有机会2元中得1000万。

福彩·新闻

春节期间福彩中心 组织人员开展疫情 防控督导检查工作

按照哈尔滨市民政局开展疫情防控督导检查工作的安排,依据哈尔滨市应对新冠肺炎疫情工作指挥部市场监管组《关于开展全市经营场所常态化疫情防控督导检查工作的通知》的要求,哈尔滨市福利彩票发行中心严格落实疫情防控各项措施,全面履行职责,组织工作人员在道里区开展经营场所常态化疫情防控督导检查。

在除夕至初六的疫情防控监督工作中,市福彩中心督导组共对360余处商超、餐饮、药店等人员密集场所扫码、测温、戴口罩、消毒、通风等疫情防控落实情况进行了严格检查,提醒引导现场顾客排队保持安全距离,针对经营场所建立工作人员的健康监测制度、关键岗位工作人员接种新冠疫苗情况重点排查,在检查中发现的问题,现场指出并要求立刻整改。对重点问题进行梳理,并形成问题清单进行汇报。

福彩·百科

福彩刮刮乐 票面上的“三个区”

福彩刮刮乐是一种即开型福利彩票,即买、即开、即兑,主题丰富、画面精美,喜闻乐见、趣味性强,深受广大购彩者喜爱。福彩刮刮乐的票面上有三个区,即玩法区、保安区、物流码区。这三个区具体有哪些功能呢?科普一下(见右图)。

玩法区:有的游戏有1个玩法区,有的游戏有多个玩法区。这个区域属于购彩者的刮开区。在这个区域,游戏奖符喷印在覆盖膜下。购彩者须刮开后,再按照相应的游戏规则对奖。例如,在数字(图符)对比玩法的游戏中,购买者刮开覆盖膜,如果任意一个“我的号码(或图符)”与任意一个“中奖号码(图符)”相同,即可获得该“我的号码(或图符)”下方所对应的奖金。

保安区:是彩票发行机构为验

证彩票真伪及中奖信息而设定的区域,印有“保安区刮开无效”字样,是即开票的关键区域,表面印有覆盖膜,每张彩票的“身份信息”就保存在这个小小的区域内。保安区验奖码包括二维条形码和手工验证码。彩票是否中奖和中奖金额均以保安区内二维条形码的验证结果为准。在兑奖时,代销者可以刮开保安区,使用专用验奖设备扫描二维条形码。

为了保护购彩者和销售点的权益,避免不法之徒故意刮开保安区获取中奖信息,中国福利彩票特别提醒:在购买刮刮乐时,千万不要刮开保安区,若发现保安区已刮开,千万不要购买;在兑奖时,若发现保安区已刮开,代销者可拒绝兑奖。

物流码区(无覆盖膜):物流码是用于刮刮乐物流管理的二维条形码。

