20年驾龄的老司机心慌手抖不敢上高架

特定恐惧障碍究竟是种什么病

热播剧《小城良方》里,男主刘铮亮因“恐雪症”出现心慌手抖、强烈恐惧的情节让不少观众印象深刻。近日,淮安市第三人民医院接诊了一名有着20年驾龄的货车司机,他一驶入高架就控制不住心慌手抖,经诊断,他患上了特定恐惧障碍。

46岁的王大军(化名)是一名货车司机,手握方向盘谋生已有20年。5年前,他驾车行驶在高架上时突发不适,心跳骤然加快、呼吸急促,手掌发麻,握方向盘的双手不受控制地颤抖。他紧急从最近的出口驶离高架,在安全区域停车休息两三分钟后,症状才逐步缓解。

这次发作之后,高架成了他难以逾越的心理禁区。只要开上高架,心慌、手抖、浑身颤栗的症状就会如期而至。心理的煎熬延续到夜晚,躺下之后,高架、高速上紧张的画面不受控制地在脑海里回放,反复闪回的场景让他难以入眠。长期失眠又进一步加重焦虑,恶性循环之下,王大军被持续的痛苦困住,最终主动来到淮安市第三人民医院心理科就诊。

接诊医生详细梳理他完整的发病经过,结合精神心理专业评估,确诊王大军为特定恐惧障碍。医护团队制定了个体化综合诊疗方案:使用药物改善心慌紧张、失眠等躯体症状,切断焦虑与失眠互相加重的循环;同步开展认知行为治疗,循序渐进实施暴露训练,纠正他“一上高架就会发病、失去控制”的灾难化思维,教会他呼吸调节、躯体放松等应急处置方法。经过一段时间的药物联合心理干预,王大军的状态逐步好转,目前仍在院内接受后续巩固治疗。

特定恐惧障碍,也叫特定恐惧症,属于焦虑障碍的一种,核心特征是对一种或少数特定事物、场景产生过度、不合理的恐惧,患者明知这种恐惧没有必要,却无法自主控制。临床上主要分为五大类型:动物型、自然环境型、血液—注射—损伤型、情境型以及其他类型。王大军属于情境型,《小城良方》男主的恐雪症同样归在这一大类。

这类疾病的常见表现分为四个层面:情绪上,想到、看到、听到相关场景就触发强烈恐惧,自知不合理却难以平复;躯体上,发作时心慌、胸闷、喘憋、出汗、发抖、腿软、头晕恶心,严重者可晕厥;行为上,本能回避恐惧场景,无法回避时只能硬撑;还有预期焦虑,提前数日就开始担忧,甚至因此失眠。该病病因尚未完全明确,是遗传、神经生物学、社会环境、认知与人格特质等多种因素共同作用的结果。部分患者由一次惊恐发作、创伤应激事件诱发,形成条件化的场景恐惧。

医生介绍,日常中可以尝试以下几种方式自我调节:一是4-4-6呼吸放松法,恐惧来袭时,吸气4秒、屏息4秒、缓慢呼气6秒,反复练习平复躯体反应;二是系统脱敏,不强迫自己直面最恐惧的场景,从刺激最轻的等级逐步适应;三是提前进行心理预演,告诉自己紧张只是身体反应,不等于真实危险;四是寻求信任之人陪伴,减少独自面对的压力。

医生提醒,如果自我调节效果有限,恐惧已经干扰工作、出行、睡眠等正常生活,一定要及时前往正规医院心理科就诊,接受规范干预。心生畏惧并不是懦弱,不必强迫自己硬扛不安,及时就医、科学治疗,多数患者的症状能够得到明显改善。

通讯员 丁华珍 程思 杨林
扬子晚报/紫牛新闻记者 朱鼎兆

吃饭顿顿用秤称重,连吃西蓝花也要数个数

36岁男子极致控糖反陷焦虑



浙江宁波的邱女士(化姓)最近心力交瘁,丈夫张先生(化姓)确诊糖尿病以来,吃饭顿顿用食物秤称量,整天一门心思盯着血糖波动,连夫妻俩共同经营的公司都无心打理。无奈之下,她陪着丈夫去医院内分泌科代谢病中心就诊:“医生,这血糖到底该怎么控制?”

三个月前,36岁的张先生确诊糖尿病,出于对并发症的恐惧,他第一时间买来食物秤,一开始称生米生面的重量,发现血糖仍有波动,就改成每样食材入口前都称重,连吃西蓝花都要数清个数、记好重量,吃完对照血糖数值调整下一顿的食量。对身上的动态血糖仪,更是隔几分钟就要看一眼数值。

作为家属,妻子邱女士很崩溃。丈夫只要餐后2小时血糖到了8mmol/L以上,不管有没有客人、手头上有没有活,必须立刻出门运动。“他现在天天不是做饭、吃饭,就是看血糖、运动,心思根本不在生意上。”

接诊医院内分泌科代谢病中心主任张明琛反复跟张先生解释,健康人吃完饭血糖也会升高,在正常范围内的波动是生理现象。就像心率会随活动、情绪变化一样,只要在合理区间内就无需恐慌。

动态血糖仪的价值是帮助患者在14天的佩戴周期里,观察自身对不同食物、运动的血糖反应,找出个人敏感食物加以规避,相当于摸清自己的“专属控糖图谱”。临床上更推荐佩戴的人群主要包括反复低血糖、正在调整胰岛素治疗方案、生活方式极不自律的患者。

她强调,初诊控糖用食物秤建立分量认知是科学的,但一般称重几天,对摄入的米饭、蔬菜、油有了直观概念就够了,顿顿称重、追求零波动,反而背离了控糖的初衷。

很多人得知血糖异常之后,第一反应就是彻底不吃主食、不敢吃水果,陷入“挨饿式控糖”,这是错误的。

医生提醒,控糖饮食不是忌口挨饿,而是食物多样化,参考膳食宝塔合理搭配,主食、蔬菜、肉蛋奶都要保留,重点控制总量和烹调方式。

专家表示,用餐顺序会影响餐后血糖。推荐顺序:吃蔬菜→吃蛋白质(肉/蛋/豆)→最后吃主食。更加生活化的科学进食方式是,吃一半菜肉之后,交替少量吃主食即可,兼顾口感和控糖效果;切忌将饭菜拌匀同食,这种吃法会加快升糖速度。 宁波晚报、央视新闻

健康提醒

男子高烧40℃ 军团菌直接吸进肺引发感染

陕西西安38岁的韩先生平时身体健康,最近气温骤降,韩先生连续一段时间开着空调睡觉。近日他突发畏寒头痛、高烧咳嗽,体温逼近40℃,还出现胡言乱语、幻听幻视等神经系统异常症状,伴随全身皮肤发黄、浑身肌肉剧痛、无法行走等严重症状。

经检查,其因军团菌感染引发重症肺炎、呼吸衰竭、脓毒血症,还合并曲霉菌感染,经过医护人员全力救治,才最终脱离生命危险。

很多人误以为军团菌感染只出现在夏季制冷空调使用场景中,南昌大学第二附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师荀秋芬解释,军团菌不挑季节,只挑潮湿积水与适宜温度的环境。军团菌存活于淡水中,25℃至45℃是其活跃温度区间,35℃左右繁殖速度最快。冬季制热空调运行时,内部蒸发器、冷凝水盘会持续产生水汽,保持潮湿环境。长期未清洗的空调滤网堆积大量灰尘、有机物,与水汽结合后,会成为军团菌的温床。细菌还会滋生黏稠生物膜,普通冲洗、擦拭根本无法彻底清除。空调启动后,气流会将含菌水雾转化为气溶胶扩散至室内,人体吸入后极易引发感染。

据医生介绍,军团菌肺炎潜伏期为2至10天,初期症状极具迷惑性,多表现为乏力、头痛、浑身肌肉酸痛,随后会突发40℃以上高烧。

医生提醒,空调换季启用前,需用中性洗涤剂清洗滤网并阴干,用专用清洁剂清洁蒸发器翅片,排空冷凝水盘和管道积水,易感人群家庭建议每年做一次专业深度清洗。

淋浴喷头建议每月用白醋浸泡除垢,长期未用的热水管道需先排空死水,热水器水温保持在60℃以上可抑制细菌繁殖。

加湿器需每日换水、每周彻底消毒,仅使用纯净水或冷开水,杜绝自来水雾化。央视新闻

女子耳内“有虫爬” 竟是家中宠物惹的祸

近日,市民余女士(化姓)出现耳鸣、耳道异物感,让她最难受的是还感觉有小虫子在耳朵里面慢慢爬,于是她来到南京江北医院耳鼻喉科就诊。接诊后,副主任医师魏新民为她安排了耳内镜检查,但常规观察条件下,耳道内并未发现明显异常。直到改用高清放大专业内镜进一步细查后,才发现了耳道内螨虫样微小生物在顺光移动。进一步追问生活史,问题根源指向了家中饲养的一只猫和一条狗。

导致余女士耳部不适的微小生物正是耳螨,是宠物耳道里常见的寄生生物。“耳螨体型极小,普通光源下、肉眼下几乎无法辨认。”魏新民介绍,耳螨寄居于耳道,活动时会刺激外耳道皮肤和黏膜,从而引起耳鸣、耳痒、异物感、蚁行感等一系列症状。这类症状表现在临床上很容易与神经性耳鸣、外耳道炎等相混淆,所以不少患者反复就诊、反复用药,症状却始终不见好转,直到通过专科内镜仔细排查,才最终找到问题所在。

结合余女士的情况,魏新民提醒:床单、被套、枕套等贴身织物建议定期清洗、晾晒;地毯、沙发、宠物窝等容易积聚灰尘的地方,也要定期清洁;与宠物亲密接触后及时洗手。如果家中养宠,且近期出现耳痒、耳鸣、耳道异物感或蚁行感,就诊时要主动向医生说明养宠情况,有助于医生更准确地判断病因。

通讯员 陈绍静 胡晓蕾
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商
房产信息、招聘求职、遗失声明

友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均自行负责。

订版热线:

电话:13813874450 13809039462
电话:025-84463289 13770559486
电话:025-84720079 15951803813

淮安:18652309079 盐城:18913964918
南通:13615214418 苏州:13913116125
镇江:15052996039 昆山:0512—57319378
无锡:13913045798 常州:13861293584

公告专栏

拍卖公告

受委托于2026年11月20日上午10:00在拍卖平台(网址:www.wh-paimai.com)开展受损电池包138块网上竞拍,联系人:顾先生13401985888

江苏万合拍卖有限公司
2026年11月18日