

头疼脑热就住院 隔三岔五去检查

# 过度寻医问诊 陷入心理怪圈

一次小小的感冒,就要住院,做遍全身检查。12月16日,家住下元的王先生谈起自己的家事异常烦闷。原来,王先生的父亲对于身体健康极其看重,只要身体稍有不适就往医院跑,一天提心吊胆,就担心哪儿不舒服。“我爸一天折腾,今年已经陪他住院三次了,这不,这两天有点感冒不舒服,又去医院做了一次全身检查。”

在采访中,像王先生父亲这样过于关注身体健康的市民并不鲜见,不少老年人、中年人、甚至年轻人,对身体病痛的态度,超乎寻常地关注,甚至到了草木皆兵、愁肠百结的地步。

## 头疼脑热就住院

俗话说,是药三分毒,但在69岁的王大爷眼里,家里桌子上密密麻麻地摆放着的三七粉、葛根粉、绞股蓝、左归丸等药物,却是十足的宝贝,“这些都是救命药,对身体只有益处,没害处。”

王大爷喜欢自开处方,随意吃药,对去医院输液更是格外热衷。用儿子王先生的话来讲,就是头痛脑热要去医院走一走,反正隔几天就得去医院见一见医生,否则总是不安心。王先生直言,其实自己父亲身体除了血脂高、膝关节磨损比较严重外,其他方面都很好。就是2020年年底那次战友聚会后,让他对自己的身体状况产生了怀疑。缘由很简单,他的一位老战友身体素质好,作息规律,无不良嗜好,一体检就是胃癌晚

期。自此父亲认为头疼脑热就是大病的征兆,非得去医院做全身检查。

在采访中,记者发现,类似于王大爷这样的情况在我市并不少见。12月17日,家住金刚里的刘女士提起自己的母亲时,气不打一处来。原来,她的母亲过于热衷于去医院做CT,“一年做了7次。不夸张地说,以前我妈就是流个鼻涕,也非得让我拉她去医院做回CT”,刘女士表示,母亲对于去医院几乎心存执念,“我不领她去,她就和邻居说我舍不得花钱给她看病,不孝顺。”尽管担心CT检查有辐射,但不愿让母亲不高兴,刘女士和妹妹带老人多次做CT检查。好巧不巧,今年11月份,母亲被诊断出了乳腺癌。刘女士怀疑这与母亲反复做CT有关。

## 过度问诊亲人累

没病当成有病看,小病当成大病治,过度问诊的背后,是人们花钱买心安的一种精神需求。其中,老年人较多,但不乏中青年人。

家住和平路的左先生的儿子时常感觉胃痛,总怀疑自己患上了胃病,隔三岔五要求去医院检查幽门螺旋杆菌,说是害怕癌变。左先生表示,因为孩子十分害怕患病,对去医院几乎产生了执念。46岁的吴大姐,患高血压已有9年。这几年,通过一系列治疗后,体征各项指标趋于正常。即便如此,她也要每三个月去医院检查一遍,美其名曰为“防患于未然。”今年37岁的詹女士,患糖尿病有5年。对于血糖的控制,也一向保持得很好,即便如此,詹女士还是要求每半年住一回医院。对此,家人好言相劝,但是根本不起作用。詹女士表示,“身体好不好,你们说了不算,医生说了才行。”

热衷问诊的背后,是家庭的苦不堪言和医疗资源的挤占。采访中,有些家属表示,为了满足家人的心理需求,不得不经常请假,陪家人去医院,看病检查住院,“心情烦躁时,也会产生争吵。”而一位不愿透露姓名的医生则表示,有些人长期问诊,不仅对自身健康没有帮助,同时占用了医生的出诊时间,在一定程度上造成了医疗资源紧张。

## 平和心态保健康

对于一些人过度问诊的状况,太原市精神病医院专家张涛表示,这种情况很多见,一方面是人们焦虑自身状况,一方面是担心日后拖累家人,心里放大了一些躯体不适感受的折射。张涛解释,人们之所以变得敏感多疑,个性特征与生活环境改变是关键,如性格‘易感’、身边人患病、伴侣关系不和谐、与子女互动情感交流少、内心缺乏安全感,都可能导致出现疑病症焦虑,陷入夸大疾病的心理怪圈。

如今,无论是中老年人,还是年轻人,对健康都很关注,通过各类媒介了解一些病症后,难免会出现“对号入座”情况,这很常见。“一些人多次挂专家门诊、反复化验检查,虽然各项指标都正常,却很不同意,坚信

自己有病。实际上,这些人是被一种精神心理疾病所困扰”,张涛表示。对此,太原市精神病医院系统式家庭治疗师齐靓则表示,老人频繁看病,深层次表现的是他们对亲情的渴求。作为儿女,需要做到平时多和父母联系,一个电话,一个微信,既能缓解老人的焦虑,也能表达对家人的爱,一举两得。

采访中,两位心理专家表示,“人们关注身体健康无可厚非,但在日常生活中,还应树立正确的健康观念,加强体育锻炼,培养乐观个性。同时,要注重心理健康,积极培养兴趣爱好,主动参与人际交往、参加社区文化活动,唯有如此,才能保持平和的心态,拥有健康的体魄。”

记者 张慧

## 短评

## 心静则益康

身体是生命的载体,爱惜生命是人的本能。但是,成天拿着检查报告单,要求医生帮其排除某种疾病,即使被告知没有问题,仍然怀疑自己得了重病,就是焦虑了。心乱则百病生,心静则万病息。生老病死就和花开花落、日出日落、潮涨潮落一样,都是自然规律,任何力量都不能与之抗衡。人们与其焦虑紧张,陷入过度担心或极端逃避,还不如泰然处之,做到疾病袭来心不忧,坦然面对每一天。通过音乐、健身、读书、养花等兴趣爱好愉悦身心,陶冶情操,过好当下每一天。

在爱心人士帮助下

## 33名“山里娃”体验滑雪运动

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 阿涛 文/摄)“滑雪太好玩了!”12月21日下午,换上雪板,9岁的宁宁在教练指导下,快乐地在九龙滑雪场滑行。宁宁和另外32个孩子来自阳曲首邑学校,家庭困难的孩子们在爱心人士帮助下,不仅学会了玩滑板,还有机会走入雪场体验滑雪运动。

当天中午,在学校老师的陪同下,孩子们抵达九龙滑雪场,滑雪场早已为孩子们准备了香喷喷的饺子。吃完饺子,孩子们换上滑雪服,兴奋地踏入雪场。看着冰雪皑皑的美景和潇洒的滑雪者,孩子们按捺不住内心的喜悦。来自Topkids途悦体育的教练为孩子们示范如何蹬雪板,以及基础滑行动作。孩子们掌握得很快,渐渐地,已经有胆大的孩子用刚学会的犁式滑行方法小心翼翼地尝试。风吹过耳畔,享受着这种感觉,孩子们咧着嘴直乐。

首邑学校老师介绍,该校孩子来自阳曲县各村的困难家庭,在2018年前,由于缺乏先进的体育教育资源,孩子们接触的体育运动很贫乏。2018年,来自Topkids途悦体育、聚华篮球俱乐部、中北大学等机构的爱心人士了解到学校情况后,开始每周从市区奔波到首邑学校,先后为孩子们开设了滑板、篮球、高尔夫、跆拳道等十几项城里孩子才能体验的运动。这些运动强健了孩子们的体魄,更拓宽了他们的视野。从去年开始,九龙滑雪场又为该校滑板社团的孩子们增加了冬季滑雪的运动项目。滑板社团也一度成为报名最火爆的社团项目之一。“我国即将举办冬奥会,感谢来自社会各界的关心和帮助,让我们学校的孩子也能度过更快乐的童年,点燃冬奥梦想!”被孩子们的欢乐所感染,学校老师由衷地说。



管道破裂 地下室被淹

## 社区组织集资维修

本报讯(记者 韩睿 通讯员 王玉珍)12月21日,污水管道破裂,导致地下室被淹。因小区没有物业,后王街东一巷7号院5单元居民求助社区,迎泽桥西社区干部紧急组织协调,该单元17家住户共集资3400元,很快修好了管道。

记者了解到,事发院落为老旧小区,建于上世纪80年代,院内各种设施老化常发生故障。当天,小区地下室被污水淹没后,居民们第一时间求助社区。迎泽桥西社区干部立即赶到现场,调查发现是地下室污水主管道破裂导致。由于该小区无物业管理,社区干部一

面联系维修施工队伍,一边协调组织居民集资维修费。由于情况紧急,容不得拖延,社区干部通过线上线下两种方式发布集资办法,将实际情况和维修方案发给住户进行说明解释。然后通过微信、入户两种方式进行收款。对于刻意避而不见的居民,社区主任王慧萍和网格长刘璐锬不舍地与对方沟通。最终,除三户居民未取得联系外,其余17家住户维修费全部交齐。

12月22日,施工人员赶到小区将管道修好。随后,社区干部在居民微信群内发布了钱款用途账目明细,供大家核对与监督。

## 清理商铺垃圾 提升街巷“颜值”

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 张莹)姑姑庵76号楼底商拆除窗户玻璃后一直没有装潢,一些不自觉的居民便将垃圾扔到了里面,久而久之成了垃圾死角。为了解决这一问题,柴市巷社区找来环卫工人清理了商铺内的垃圾,并安装了围挡,彻底解决了这一问题。

该商铺有三个窗户,室内面积一百平方米,拆除窗户玻璃后,一直未进行装修。过往居民便随手将自家的生活垃圾和杂物扔到里面,致使商铺内垃圾成堆,臭味难闻。“这些垃圾不但污染环境,而且存在火灾隐患,希望社区帮忙处理一下。”柴市巷社区工作人员接到居民反映后,立即前往现场核实,并联系环卫人员清理商铺内的垃圾。经过一个小时的清理,环卫工人清理出一车垃圾。为了避免再发生此类事件,社区工作人员还在商铺窗户和人口处安装了围挡。社区工作人员表示,这就是“破窗效应”,不好的现象如果放任不管,会诱使人们效仿,甚至变本加厉,同时提醒居民,提升自身素质,维护好居住环境。

## 居民楼下建狗窝 网格员劝说拆除

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 武红)胜景天地小区内,有居民圈占居民楼下空地搭建狗窝,不但影响小区环境,而且存在安全隐患。上北关社区网格员发现这一情况后,积极劝说搭建狗窝的居民。最终,该居民在大家的劝说下拆除了狗窝。

12月21日上午,上北关社区网格员刘瑞瑞和同事巡查胜景天地小区时,发现一栋居民楼的一层,有人紧挨居民楼圈地搭建狗窝。

狗窝占地六七平方米,被人用破木板和废旧家具围了起来,如同一个“小院”。“小院”内不仅有不锈钢狗笼子,还有用塑料泡沫板搭建的狗窝。“这是谁家搭建的狗窝?”刘瑞瑞和同事询问楼内居民。据居民介绍,这个狗窝搭建多年,但很长时间没见养狗了。刘瑞瑞和同事一番打听,终于找到了搭建狗窝的居民。在刘瑞瑞等人的耐心劝说下,这名居民终于拆除了狗窝,现场随之恢复原貌。