



# 认识焦虑症，重拾内心的宁静

## 焦虑症的表现

什么是焦虑症呢？焦虑症是一种常见的心理疾病，表现为持续和过度的焦虑和担忧。下面是一些常见的焦虑症状：

- 1. 身体症状** 焦虑症患者可能会出现身体上的不适，如心悸、胸闷、呼吸困难、头痛、胃痛、肌肉紧张或颤抖等。
- 2. 担心和恐惧** 焦虑症患者常常过度担心和恐惧各种事情，包括日常生活中的小事、未来的不确定性、健康问题、人际关系等。他们可能会感到无法控制这些担忧的思绪。
- 3. 焦虑和紧张** 焦虑症患者经常感到紧张和不安，他们可能会变得不安静，难以放松，容易烦躁和易怒。
- 4. 睡眠问题** 焦虑症患者可能会遇到入睡困难、多梦、睡眠不深或频繁醒来等睡眠问题。
- 5. 注意力和集中力问题** 焦虑症患者可能会注意力不集中，难以专注于任务或活动，容易分散注意力。

在一个普通的小镇上，住着一个叫小明的年轻人。他生活得很平凡，有一个稳定的工作和一个关心他的家庭。然而，小明内心深处隐藏着一个不为人知的秘密——焦虑症。

小明常常感到内心的不安和紧张，他无法控制自己的担忧和恐惧。他的心跳加快，呼吸困难，甚至出现头晕和胸闷的症状。他对未来充满了恐惧，常常担心发生意外或失败。这些症状让他感到困扰，但他却不知道如何应对。

**6. 恐慌发作** 一些焦虑症患者可能会经历恐慌发作，表现为突然出现的强烈恐惧和身体不适，如心悸、呼吸困难、出汗、颤抖、胸闷等。这种恐慌发作常常伴随着害怕失控或死亡的感觉。

**7. 社交焦虑** 焦虑症患者可能会害怕社交场合，担心被他人评价、担心尴尬或出丑，因此避免社交活动。

**8. 强迫症状** 一些焦虑症患者可能会出现强迫症状，如反复洗手、检查、计数等行为，以减轻焦虑和恐惧。

这些是一些常见的焦虑症状，但不同的人可能会有不同的表现。

## 认知行为疗法

心理医生对小明进行了详细的评估，并确诊他患有焦虑症，并为小明制定了个性化的治疗计划，心理医生采用了认知行为疗法(CBT)的方法。

认知行为疗法是一种心理治疗方法，旨在帮助人们改变不健康的思维模式和行为习惯，以提高心理健康和应对问题的能力。

当我们面对困难或问题时，我

们的思维方式和行为习惯可能会影响我们的情绪和行动。有时候，我们可能会陷入消极的思维循环，产生负面的情绪，进而采取不健康的行为方式来应对问题。这种思维和行为的循环可能会使我们陷入困境，难以解决问题。认知行为疗法的目标是帮助我们意识到这种消极的思维和行为模式，并学习如何改变它们。通过与心理治疗师的

合作，我们可以学习如何识别和挑战不健康的思维方式，以及如何采取更积极、健康的行为来应对问题。在认知行为疗法中，我们将学习一些具体的技巧和策略，例如认识到自己的负面思维，如过度担心、自我怀疑或否定自己。挑战这些负面思维，找到更合理和积极的替代方式来看待问题。学习放松和应对压力的技巧，例如深呼吸、冥想或身体放松练习。制定切实可行的目标，并采取行动来实现这些目标。学习解决问题的技巧，例如分析问题、制定解决方案和评估结果。通过使用这些技巧和策略，我们可以逐渐改变自己的思维方式和行为习惯，提高解决问题的能力，

减轻负面情绪，增强心理健康。总的来说，认知行为疗法是一种帮助我们改变不健康的思维和行为模式的心理治疗方法。它可以帮助我们更好地应对问题，提高心理健康和生活质量。

医生帮助小明辨别和改变负面的思维模式，教给他如何应对焦虑的情绪和身体反应。还教给小明一些放松技巧，比如深呼吸、渐进性肌肉松弛和正念练习，以帮助他减轻焦虑症状。通过与心理医生的定期会话，小明逐渐学会了如何管理自己的焦虑情绪，并找到了一种平衡和安宁。他开始重新参与社交活动，勇敢地面对自己的恐惧和担忧。他告诉家人和朋友自己的治疗进展，希望能够得到他们的支持和理解。

焦虑症是一种常见的心理健康问题，但它是可以治疗和控制的。如果你或你身边的人正在经历类似的困扰，不要犹豫去寻求专业帮助。记住，你并不孤单，有人愿意倾听并帮助你重拾内心的宁静与平衡。

北海市福利精神病医院 罗李萍

# 凝血功能检查的意义

当我们受伤后，身体会迅速响应并启动一项隐秘而重要的机制来止血，这个过程就是凝血。凝血是人体自我保护系统的关键组成部分。

凝血功能检查是一种用于评估人体凝血系统功能的测试方法。它通过检测血液中各种凝血因子的活性和功能状态，帮助医生了解一个人的凝血能力，并诊断或监测与凝血相关的疾病。

## 为什么需要凝血功能检查？

- 1. 判断出血倾向** 有些人可能天生凝血功能较差，容易出现持续的鼻血、牙龈出血、皮下淤血等情况。通过凝血功能检查，医生可以判断是否存在凝血异常，进而采取相应的治疗措施。
- 2. 评估手术风险** 在进行手术前，医生通常会要求进行凝血功能检查，以了解患者的凝血状态。这对手术安全至关重要，因为手术过程中可能会出现大量出血，如果患者的凝血功能存在异常，可能会导致手术风险增加。
- 3. 监测抗凝治疗** 对于一些需要长期服用抗凝药物的患者（如心脏病患者、深静脉血栓患者等），凝血功能检查可以帮助医生监测药物的疗效和调整用药剂量，确保达

到最佳的抗凝治疗效果。

## 凝血功能检查的常用指标

- 1. 凝血酶原时间 (PT)** PT 是评估外源凝血途径的指标，它反映了凝血因子Ⅶ、Ⅹ、Ⅴ、Ⅱ和纤维蛋白原的活性。正常成年人的 PT 一般在 10~13 秒之间。
- 2. 活化部分凝血活酶时间 (APTT)** APTT 用于评估内源凝血途径，它反映了凝血因子Ⅻ、Ⅺ、Ⅸ、Ⅷ、Ⅹ、Ⅴ、Ⅱ和纤维蛋白原的活性。正常成年人的 APTT 一般在 20~40 秒之间。
- 3. 血小板计数** 血小板是凝血过程中的重要组成部分，它们参与形成血栓。正常成人血小板计数一般在  $100\sim300\times10^9/\text{升}$  之间。
- 4. 血浆纤维蛋白原** 纤维蛋白原是血液凝固的关键蛋白质，在凝血酶形成时转变为纤维蛋白，作为血栓的基质。正常成人的纤维蛋白原含量一般在 2~4 克/升之间。
- 5. D-二聚体** D-二聚体是血液中纤维蛋白溶解产物，其含量可用于判断体内是否存在血栓形成的情况。正常人的 D-二聚体含量较低。
- 6. 凝血酶时间 (TT)** TT 是评估凝血酶生成和纤维蛋白原转化为纤维蛋白过程的指标。正常成人

的 TT 一般在 14~21 秒之间。

## 哪些人需要凝血功能检查？

- 1. 出血倾向者** 如反复出血、皮下瘀血、鼻出血、牙龈出血等情况。
- 2. 血栓形成高危人群** 如长期静脉留置导管、外科手术后、体表深静脉血栓炎等人群。
- 3. 肝功能不全患者** 肝功能不全会对凝血因子的合成和代谢造成影响，需要进行凝血功能检查以观察是否存在凝血功能异常。
- 4. 新生儿** 新生儿凝血系统尚未完全成熟，容易出现出血倾向或凝血障碍，需进行凝血功能检查。
- 5. 长期服用抗凝剂药物者** 如华法林、阿司匹林等药物的长期使用会影响凝血功能，需要进行凝血功能检查以确定是否需要调整药物用量。
- 6. 孕妇** 孕期妇女身体发生一系列变化，包括凝血功能的改变，需要进行凝血功能检查以及时发现并处理异常。

## 凝血功能检查标本采集注意事项

- 1. 采集时间** 为了获得最准确的结果，采集标本应在一天内的固定时间进行。一般来说，在早上 8 点到 10 点之间采集标本比较理想。

- 2. 饮食限制** 采集前至少需禁食 4~8 小时，以避免饮食对检查结果的影响。同时应避免过度饮酒或饮用含大量咖啡因的饮料。

- 3. 去除束缚** 在采集前，需要将患者身上紧束的衣物松开或解开，避免因束缚而影响血液流动。

- 4. 采集部位** 一般情况下，采集静脉血样本比采集指尖血样本更为准确。采集部位通常为肘部内侧的前臂静脉，为避免感染，采集前需消毒。

- 5. 明确病史** 在采集前，需询问患者是否服用抗凝剂或其他药物，以及是否有出血、血栓等病史，这些都可能对检查结果产生影响。

- 6. 采集量** 采集标本时需确定需要采集的血量，一般为 2 毫升。在采集时需注意采集器具的清洁和安全使用。

总之，凝血功能检查是一项非常重要的临床检验项目，帮助我们了解个体的凝血能力，预防并治疗与凝血相关的疾病。通过这些科学的方法，医生可以更好地评估我们的健康风险，并采取相应的治疗措施。

前海人寿广西医院 莫肖云