

失眠、早醒、头痛，总是回避问题，有可能是焦虑症

华子的一位朋友，今年31岁，总是在睡觉时突然惊醒，然后就很难再次入睡，白天昏昏沉沉，注意力不集中，工作也总是出问题。说自己还感觉心脏不舒服，消化也不好，是不是得了什么大病？但是去医院做过检查，也没查到什么问题。建议她按照焦虑症的症状进行自查，如果她的症状大部分符合，那么很可能患了焦虑症，需要去看心理医生，进行抗焦虑治疗。

一、焦虑症的4种症状

1、心理性警觉异常：出现无原因的紧张不安，泛化的担心、焦虑，入睡困难，进入睡眠后也易于惊醒，容易发怒，坐立不安，注意力不集中，对噪音敏感，对自己的事总是习惯性的往坏处去想。

2、行为症状异常：当面对问题或是挑战时，不肯正面回答问题，总是采取逃避、回避的行为。可能会出现惊恐发作，出现濒死感、窒息感，甚至歇斯底里般的失控状态。

3、肌肉控制异常：会出现肌肉紧张的症状，会有很多无目的性的小动作，比如搓手顿足、坐立不安。由于肌肉过度紧张，可能会引起胸部、颈部、肩背等处的肌肉紧张，出现不适或是疼痛，也有可能引起紧张性头痛，或是肢体震颤。

4、自主神经系统异常：焦虑症会影响消化、呼吸、循环、泌尿等多个系统，造成上腹不适、胀气、腹泻；呼吸困难、过度换气，或是感觉自己不能呼吸；会引起心悸、胸部不适、心律异常；尿频、尿急，男性可能会出现勃起障碍，女性会出现月经不规律。

二、为什么会出现焦虑症

如果出现上述症状，需要由医生进一步诊断，因为胃溃疡、心脏病、肺部疾病也会产生类似症状。但实质性的疾病，通常只会造成单一系统的症状，而焦虑症会导致多个系统症状同时出现。

焦虑症的出现，通常有明显的诱因。最

常见的就是来自生活、工作上的压力，而自我释放压力的途径缺乏。还有人际关系不良、情感受挫或是亲人生病等应激事件也会导致焦虑症。焦虑症有一定的遗传倾向性，或是在童年有过不好的经历，都可能在成年后导致焦虑症的发生。找到诱发因素，并且消除，是治愈焦虑症最为有效的方法。

三、正确面对焦虑症

我们要正确认识焦虑症，身体上的不舒服并不是因为器官组织真的有了病变，而是因为焦虑症让神经发送了错误的信号，使我们的大脑感觉自己“生病了”，但实际上并没有。所以缓解焦虑症的方法，是“说服自己”没有生病。

我们要放松心情，转移注意力，培养自己的兴趣爱好，学会自我减压。比如说选择一门乐器和一项运动，让自己沉迷进去，就会忘记焦虑。调整工作、生活的状态，试着给朋友、同事讲幽默的段子，让自己成为有

趣的人。还有要健康饮食，不要熬夜，让自己运动到筋疲力尽后，再去大睡一场。

如果自己调整不好，就要接受心理治疗。让心理医生帮助自己改变不合理的认知，解决自己的“心病”，从而治疗因为心理问题而引起的躯体症状。同时也可以可以在医生指导下使用抗焦虑药物，迅速控制症状。

有一点需要注意的是，患有抑郁症的人，100%会伴随焦虑状态，则需要使用抗抑郁药物才能有效治疗。焦虑症、抑郁症的药物，都需要长期坚持，通常要经过2年以上的药物治疗后才可以治愈停药。

总结一下，焦虑是人类的普遍情绪，适度的焦虑可以提高警觉性，让工作、学习更有效率，但严重的焦虑会影响我们的身心健康，就需要及时治疗。我们遇到焦虑症，要正确认识、坦然面对、科学控制。在自己无法控制的时候，要及时求助医生，使用药物治疗。

被狗咬了，一定要24小时内打狂犬病疫苗吗？这些救命知识你不得不知！

有数据显示，全球80%以上的狂犬病疫苗都被中国人打了，其中99.9%都是被滥用了。为什么会这样呢？

“狂犬病致死率几乎是100%，与打不打、打了有什么副作用相比，当然是保命更重要。”这是大多数人的想法。

我们有必要来一起了解下狂犬病，避免不必要的恐慌，做到理性认识和处理。

被狗咬了会得狂犬病吗？

美国CDC明确指出：所有的哺乳动物都可患狂犬病。禽类、鱼类、昆虫、蜥蜴、龟和蛇不属于哺乳动物，不会感染和传播狂犬病。

狗是哺乳动物，因此，被狗咬了，是可能患上狂犬病的。但如果是以下情况，不会传染狂犬病。

大城市内定期注射疫苗的家养狗；

狗的来历清楚，饲养在家，不散放在外流浪；

狗不曾接触过疑似狂犬病的狗，或没有被来历不明的狗咬伤过；

动物无生病的表现或行为异常，被咬事出有因，如强拉硬拽、戏弄、护食、护子或被

弄疼；

动物接种过有效的狂犬病疫苗；

咬伤已10天以上，狗健康如常。

中国疾病预防控制中心(CDC)传染病预防控制所与美国CDC、贵州省CDC、美国佐治亚大学等单位联合研究表明，健康宠物不传播狂犬病毒。即使携带，不发病时也不具备传染性。

被咬后，应该怎么做？

很多人只知道打疫苗！其实，被咬后，第一步是立即清洁伤口！然后是让医生评估暴露等级后进行相应的处理，由专业医生判断是否需要接种疫苗。

清洗步骤：可用肥皂水和流动的清水交替清洗伤口，至少冲洗15分钟，注意避免肥皂液残留在伤口上(可再用生理盐水冲洗)，再用稀碘伏或其他具有病毒灭活效力的皮肤粘膜消毒剂对伤口消毒。

如果伤口比较大比较深，一定要立即去医院处理。

必须在被咬后24小时内打疫苗？

被健康的狗(猫)咬伤不用注射疫苗。

狗不会天生体内携带狂犬病毒，病毒是

从一只受感染的动物传染给另一只。如果狗得病可能有如下表现：

早期，表现为性情明显改变，如忧虑或害怕，并神经过敏。

兴奋期，表现为坐立不安，跑来跑去，咬、叫无常，此时已不能辨认生人和熟人，出现攻击人的状态。

晚期，很快发生呼吸困难，全身衰竭死亡。

不过，外观看上去健康的可疑狗，仍需要实验室检测才能判断是否患病。

被可疑的动物咬伤，需要注射疫苗。

狂犬病疫苗应在被可疑动物咬后第一时间注射，越早接种效果越好，不存在24、72小时的说法，只要没发病，疫苗就可发挥作用。

除了注射疫苗，还需要观察动物。

鉴于狗、猫等温血动物在狂犬病发作后的3~5天内100%会死亡(有文献提及有罕见的是8天死亡)，所以，只有它死亡前3~5天内才是传染期，这时被咬才有危险。

即使被咬了，10天内咬人的猫(狗)没有狂犬病发病死亡，也就不担心了，因为它

咬你的时候并不在传染期。

世界卫生组织特别指出“10日观察法”全球适用，10天是世界卫生组织特意延长的安全观察期限，咬人的动物没有死亡，可以判断人没有被传染上狂犬病，可以终止狂犬病疫苗继续注射。

病毒能潜伏几十年？

“狂犬病的潜伏期很长，可达十年、二十年，甚至三十年。因此，即使被健康的狗咬了，也要接种狂犬疫苗。”这种说法是造成大众对狂犬病恐慌的主要原因。

实际上，世界卫生组织认为狂犬病潜伏期最长不超过一年。

中国有所谓狂犬病潜伏期长达20年之类的记录个例，但并没有确切的临床、流行病学和病毒基因组证据证明这些个例是和第一次狂犬病暴露(第一次被动物咬伤)有关，传染病医学专家认为有可能是误诊或二次暴露(指第二次被动物咬伤)。

其实，对动物进行免疫才是预防和根除狂犬病的最佳途径，为公共安全，呼吁养犬人士要为狗狗接种疫苗，出门遛狗要拴绳，避免狗与其他流浪狗或动物嬉闹、互咬。

长期吃褪黑素助眠，有什么危害？

睡不着，是当代人的通病。

中国睡眠研究会发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示，当下我国有超3亿人存在睡眠障碍，去年的调查结果则显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%。

与此同时，解决睡眠问题也成了刚需。

2019年，商业机构调查发现，62%的90后消费者购买过网红助眠产品。蒸汽眼罩、助眠枕头、白噪音App……其中人气最高的，应该是褪黑素。

作为人体中天然存在，和睡眠有关的一种物质，褪黑素自带「健康催眠」光环。

但失眠是个长期、反复的问题，如果经常吃褪黑素，心里难免会犯嘀咕：它会持续有效吗？会不会上瘾？吃多了有其他副作用吗？

想解答这些疑问，我们先要搞明白，褪黑素到底是个啥。

一、褪黑素，人体的睡眠调节者

首先要明确的说，褪黑素本身并不是安眠药，而是由大脑松果体合成的一种激素。

它也被称为黑夜荷尔蒙，它是帮助身体进入到夜晚模式的重要信使。

目前的研究发现，褪黑素的分泌具有昼夜节律性，在白天较低，入夜后开始逐渐升高，在23点至凌晨3点达到高峰，然后在天亮前急剧下降。

当外界光线明亮的时候，褪黑素的分泌会被抑制，当外界光线昏暗时，就会刺激褪黑素的分泌，帮助我们更好的进入并维持良好的睡眠。

褪黑素的生理特点，让研究者和商家们眼前一亮：睡不着的时候吃点褪黑素，是不是就能快速入睡了？

于是，市场上出现了很多相关的产品，我们下文所讨论的，就是这种供服用的外源褪黑素。

世界各国对褪黑素的使用标准都不一样，我国目前是允许它作为保健食品原料使用。

据统计，从1996~2015年，我国已批准声称能改善睡眠的740个保健品种，含褪黑素类产品就有164个。

可以说是睡眠界的明星产品了。

二、经常吃褪黑素，对身体有危害吗

作为一种要吃进去的东西，安全性当然是最关键的。

市面上各种各样的褪黑素产品非常多，不同产品之间剂量不同、配方组成也有不同，不得不让人对其安全性和有效性感到担心。最近还有传言说，长期吃褪黑素还会上瘾，影响生育……

这让不少原本就为睡眠而焦虑的人，更焦虑了。

别慌，褪黑素并没有那么可怕。

传言一：褪黑素吃多了会上瘾

真相：不用太担心。

一个东西能不能上瘾，有几个标志性的特点：停药后会出现戒断或依赖症状；随着使用时间的延长会需要更大的剂量来维持之前同等的效果。

从目前的使用情况来看，褪黑素没有引起戒断症状报道，也不会出现药物耐受，不太可能出现上瘾。反而是有研究表明，褪黑素及其类似物有毒瘾管理和治疗方面的潜力。

传言二：褪黑素会影响生育

真相：不用太担心。

传言说服用大量褪黑素会造成低温体，释放出多泌乳激素影响生育能力。

实际上，有关使用褪黑素长达4年的研究显示，在多种儿科人群中未见显著不良反应。关于褪黑素可能有抑制下丘脑-性腺轴(导致性早熟)的潜在副作用，在目前的研

究中也未得到证实。

不过，哺乳期和妊娠期女性最好还是不要使用。

传言三：褪黑素不宜长期补充

真相：目前没有发现严重副作用，不用太担心。

由于褪黑素制剂在大部分国家都不是一种「管制制剂」，因此常常被长期、过量使用，好在即使这样，目前也没有关于发现其有严重的副作用报道。

上面这些所谓的「危害」过于夸张，大家不用过于焦虑，更不用在「吃还是不吃」的困扰中睁眼到天明。

但这并不意味着，褪黑素就可以随意使用了。

高剂量使用褪黑素，确实会带来一些不良反应，例如头痛、意识模糊和睡眠片段化等。

不少服用褪黑素的人可能曾经有过这样的感受，第二天起床后还是昏昏沉沉的，睡眠质量不是特别好。

相比于担心吃褪黑素有危害，更应该关注的是，「吃褪黑素」是否真的适合自己。

三、褪黑素可以试试，但要注意剂量

虽然褪黑素对睡眠调节的很重要性，但即使到现在，外源性褪黑素依然没能成为一个药品，而是归为保健品，在美国则被列为「膳食补充剂」。

什么人要吃褪黑素、选择什么产品、服用时要注意什么……这里是有讲究的。

1. 褪黑素更适用于倒班、倒时差的人

有研究认为，褪黑素可以通过增加睡眠障碍者睡眠时间，缩短入眠时间等改善睡眠，但具体机制还不明确。

但严格意义上来讲，褪黑素并不是对所有失眠患者都有效。

目前已明确可用的场景是：确诊昼夜

节律时相延迟患者，简单说就是倒班倒时差的人。

所谓睡眠时相延迟指的是入睡时间延迟，比如延迟至次日凌晨才能入睡，存在明显入睡困难患者。

此外，有证据显示，褪黑素也可用于需要长期药物治疗的入睡困难型失眠儿童，如孤独症谱系障碍或ADHD儿童。

而对于老年人，其夜间褪黑素浓度峰值也存在明显下降，额外补充也可能有效。

如果你被失眠困扰，那可以试试褪黑素，但别乱买。

2. 选择产品时，注意褪黑素浓度

市售褪黑素的剂量往往比较大(5~20mg)，比生理需要的剂量(0.3mg~0.5mg)高很多，更高的剂量并不能带来获益，反而存在过量风险。

而研究发现，其实0.1~0.3mg就可促进睡眠，0.3~0.5mg就可调控昼夜节律时相。

那么，如果经医生评估后可以用褪黑素，一定要注意褪黑素制剂的规格，比如买1.0mg的药品，就可以分成两半使用。

3. 遵医嘱，避免酒精、咖啡因

无论是哪种情况，建议明确诊断和治疗禁忌后，在医生指导下用药，千万不要盲目过量服用。

服用褪黑素期间，避免饮酒、喝茶、喝咖啡和含咖啡因的物质，也尽量不要开车以及进行精密操作。

「睡眠」是一件美好的事情，但生活压力、不规律作息、高强度的工作、抑郁焦虑……很多因素都会造成突然或长期的失眠。

褪黑素不是万能的，如果失眠问题长期得不到缓解，还是要及时看医生。

别自己扛。

愿你找到最适合自己的助眠办法，祝你每天都能睡个好觉。