

左手布洛芬、右手维生素…… 你有健康焦虑吗？

何谓健康？世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”自健康中国行动推进以来，我国始终把保障人民健康放在优先发展的战略位置，先后编制和修订了“健康素养66条”，用于指导提高全民健康素养水平。然而，不少人对健康身心的认知仍较为浅显，陷入了一些误区，比如因为害怕生病而乱吃药、为了健康而乱补各种营养素等等。在移动互联网的芜杂信息“洗脑”影响下，大众对健康生活的关注逐渐演变成过度的健康焦虑。



“有事儿没事儿吃个布洛芬”

浙江67岁的叶伯，因为爱吃止痛药的“习惯”，付出了切除大半个胃的代价。根据“浙大一院”微信公众号发布的信息，叶伯平时除了痛风老毛病外，身体还算硬朗。数月前，叶伯痛风再次发作，他自作主张把平时吃的布洛芬止痛药增加了一倍剂量，最多时一天竟然吃了12片。不到一周时间，叶伯就腹痛难忍并便血，被家人送进医院。入院时，叶伯已发生失血性休克，被确诊为因过量服用止痛药引起急性胃黏膜损伤，导致消化道出血，并危及生命，最终只能开展紧急胃部分切除手术抢救。

季节交替之时，各类呼吸道疾病高发，不少人家中备了各种感冒药。一有发热、头痛、嗓子疼等症状，就会吃几片以缓解症状。有些人甚至为了预防感冒和发热而“有事儿没事儿吃个布洛芬”。像这样通过服用止疼药来预防或减少疼痛的大有人在，对此，医务人员呼吁：布洛芬不是万能止痛药，盲目服用会贻误病情。

乱吃药的同时，不少人更是热衷于吃各种保健品、营养补充剂。比如，人们认为，维生素A能够美容养颜，维生素D能预防骨质疏松，还有人因为没时间锻炼而靠吃司美格鲁肽减肥……各种营养素、保健品不断推陈出新，网络直播间成为人们便捷购买营养元素的渠道。

能不能随便“补”呢？答案是否定的。人体需要均衡营养，某一种或几种营养元素过量，会对身体造成伤害。一般来说，我们在日常饮食中可以获取到人体所需的多种维生素，只要饮食搭配合理，每日摄入的营养齐全、数量充足，各营养元素之间的比例适当，就足以满足人体的需要，能够维持人体正

常的生理需求，并不需要额外补充。而长期过量服用营养元素，反而会引起营养过剩、营养单一、消化不良，增加肾脏和肝脏负担，造成代谢紊乱等。

健康焦虑症不可小觑

无论是乱吃药，还是乱补各种营养元素，背后反映的是部分群众对健康焦虑的心态。健康焦虑心态长期发展，就有演变为健康焦虑症的可能性。

健康焦虑症广泛地存在于现代社会和世界各国，是一种临床类型多样化的心理障碍。与其他焦虑形式不同，它通过人们对身体状态和健康问题的担忧表现出来，健康焦虑症患者对自己的身体状态过度担忧和恐惧，对身体的任何小毛病都感到不安，常常会将日常生活中的一些普通体感忧虑成重病或绝症，即使体检过后没有发现身体问题，这种恐惧也会长期存在，并由此产生焦虑。

日益内卷的职场、各种KPI考核、外卖快餐撑一天、缺乏锻炼、失眠、生理性头痛或胃痛等，这些都会加剧健康焦虑。健康焦虑症患者对身体的感受异常敏感，常伴有一种特殊程度的自我觉察。其中一些人逐渐形成了对药物的喜好，甚至对药物形成心理依赖，通过服用止痛药、减肥药和各种营养元素，来改变自己的感觉、情绪或精神状态，以此逃避现实或缓解压力；也有人已经习惯了每天服用药物，如果某天没有固定吃五颜六色的药片，就会感到不适或不安；还有些人服用某种药物后，自我感觉状态不错或者兴奋，从而开始长期服用……更有甚者，因为看到社交圈里有人服用某种药物，从而产生从众心理，也开始吃了起来。

健康焦虑不仅限于身体上的

担忧，还可能涉及生活的其他领域。一些人因为害怕染病而避开公共场所或不参加人群聚集活动，一些人因为担心屋内有细菌而反复清洁、消毒家居环境和物品。这种恐惧将日常生活置于困境之中，阻碍了个人社交与情感发展，甚至还会波及其他领域，影响生活品质和工作效率。

亟待提升全民健康素养

居民的健康素养评价指标已被纳入国家卫生事业发展规划中，作为综合反映国家卫生事业发展的评价指标。健康素养，是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护、促进自身健康的能力。国家卫生健康委发布的数据显示，2022年我国居民健康素养水平达到27.78%。这意味着，每100个15~69岁的居民中，有28人具备了基本的健康素养。

调查显示，当下我国居民的健康素养还存在不平衡、不充分的问题。在健康基本知识、心理健康、营养膳食等方面，居民掌握细分领域健康知识不足，践行健康生活方式的力度不够。对“合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液”的认知度也较低。在膳食营养和饮食习惯方面，能够做到“进食有规律”的人还不到60%。而在科学健身方面，有近六成人没有养成锻炼习惯。

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。当前，可充分利用国家级媒体平台和抖音、快手、小红书等新媒体平台，用大众喜闻乐见的方式传播健康文化，让中国居民“健康素养66条”成为生活常识，让均衡饮食、安全用药、规律作息、适当运动、管理情绪的健康知识和理念深入人心，助力全民健康素养水平提升。

李晓玲



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

独特的 反肩关节置换术

反肩关节置换术，是一种先进的手术技术，旨在帮助那些因肩袖严重损伤或肩关节功能受限的患者重获活动自由。与传统的肩关节置换术不同，该技术的特点在于其独特的结构设计，形成了一种与正常肩关节相反的结构，能够让肩关节的上举功能得到更好的恢复。



扫一扫看视频

医周健闻

2022—2023年度 “公立医疗机构经济管理年” 优秀单位名单出炉 海安市人民医院 榜上有名

晚报讯 近日，国家卫生健康委、国家中医药管理局联合发文，对2022—2023年度“公立医疗机构经济管理年”活动优秀单位给予表彰，一共有76家医疗机构入选，海安市人民医院名列其中。

近年来，海安市人民医院领导班子立足“十四五”发展规划，紧紧围绕“规范管理、提质增效、强化监管”这条主线，聚焦“公立医疗机构经济管理年”活动重点任务，着力推动以业财融合为主线的经济运营管理，通过合理配置资源、加强成本管控、信息系统升级、防范运行风险等举措提升服务能力、实现降本增效、助力业财融合，资源配置效率效益不断提升，各项质量指标持续向好。

“公立医疗机构经济管理年”活动开展期间，海安市人民医院紧紧围绕活动主旨，持续加强经济运营管理，在运营管理、业财融合和防范风险等方面多措并举，提质增效，为医院高质量发展赋能助力。

下一步，该院将以此次获得国家级表彰为起点，把“公立医疗机构经济管理年”活动的开展作为医院管理常态，不断提高运营效率和管理能力，推进医院现代化治理体系构建和治理能力提升，为医院高质量发展注入新动能。

通讯员张红娟 记者李波