

什么是焦虑症，有什么康复措施

杨华新

(安岳县康复医院 四川 资阳 642350)

随着社会的不断进步，人们的生活方式发生了巨大的改变，导致人们在生活工作中的压力越来越大，患焦虑症的可能性也越来越大。焦虑症发病的重要因素之一就是由于外部环境的压力太大，人们无法良好的控制自己的情绪，对身体造成一定程度的损害，这对于患者的身体健康、生活质量、社交等正常的活动产生负面影响。正确认识并了解焦虑症，积极预防，避免消极情绪对生活造成影响；若发现早期焦虑症的倾向要及时就医并积极主动的配合治疗，有利于患者早日恢复健康，对于患者的身体健康和生活质量具有重大意义。

1. 什么是焦虑症

焦虑是指人类情绪中的一种反应现象，是人类在应激情况下做出的有别于正常反应的现象。而焦虑症是指一种控制人类情绪的疾病，对人类的身体危害极大，在不同的情况下和不同的环境中，焦虑症的强度、持续时间和功能的损害程度不同。焦虑形式来源于各种不同的经历，包括对于正确或错误的信息进行观察学习以及直接经历真实或感知的创伤。在长期的状态下发展成为目前的行为模式，且女性患病率明显高于男性，可知，女性要加强对焦虑症的重视程度。若患者长期处于焦虑状态或自身受到惊吓和恐吓，会导致患者的自主神经混乱，肌肉全身紧张，全身运动性不安，从而引发焦虑症。在我国临床上，焦虑症的主要表现为广泛性焦虑和惊恐障碍两种焦虑类型。焦虑性神经症是由奥地利精神病医师、心理学家西格蒙德·弗洛伊德所提出来的，焦虑症在以前，具有许多名字，但随着社会的变化和进步，现代医学的不断发展，社会背景的不断改变，使得研究学者从多个方面对焦虑症进行了新的定义，从而统一命名为焦虑症。由此可见，人们对于焦虑症的研究从未停止。焦虑症是神经症的一个亚型，符合神经症的特点，病人自身具有一定的人格基础，病发状态没有正式的器质性病变作为基础，导致病人在患病过程中出现意识不清醒的现象，虽具有一定的行动力，但无法自控。且焦虑症的治疗过程较为缓慢，因此，应当加强对焦虑症的及时预防，防止患焦虑症，积极主动的保护自身的身体健康，维护自身的生命安全，保证生活质量随着社会的提高而提高，降低产生焦虑症的风险，降低患病风险。

2. 焦虑症具有那些康复措施

焦虑症是一种治疗过程较长、治疗缓慢的疾病，是一种广泛、持续性焦虑或反复发作的惊恐不安为主要特征的神经症性障碍。对于患

有焦虑症的患者而言，若想要治疗焦虑症，恢复自身的身体健康，降低并发症的出现，应当采取以下措施进行有效的康复：

①当患焦虑症患者住院后，医护人员要及时的积极主动的于患者进行沟通和交流，建立起良好的关系，同时注意在交流时的语气要温柔，速度要慢，态度诚恳，合理的运用说话的方式和说话技巧，并逐步取得患者的信任，充分调动患者主动参与治疗的积极性。

②为了更好的帮助患者恢复，患者的治疗环境应当选取安静舒适的地方，同时要注意房间内的环境各方面皆要适宜，如阳光的光线不可过强或过弱；房间内的亮度要柔和，不可过于刺激；患者的着装要尽量的宽松舒适，且要嘱咐医护人员自制磁带，适当的时候，根据患者的实际病情，有针对性的进行相应的训练，有利于帮助患者更快更好的恢复，起到一定程度上的辅助作用。

③医护人员可以每天定时为患者进行放松训练，并可通过反复的动作帮助患者达到全身心放松的状态，使得患者放松心情，减少高度紧绷的状态，有利于降低焦虑症的发作。

④在治疗过程中，医护人员要随时对患者的病情进行及时的观察，纠正患者对自身疾病的认知偏差，并详细的记录在患者的报告中，有利于后续工作的顺利进行，包括患者的发病时间、发病时间的长短及发病的症状等，及时对患者的情绪进行有效的调节和疏导，给予患者积极的心理暗示。

⑤医护人员可以根据每个患者不同的心理特征，找出患者患焦虑症的原因，并指导患者正确认识病情，对焦虑症具有一定的了解，使得患者在其发病时能够正确的应对，同时，可以采取适当的方式科学有效的转移患者的注意力，降低患者的主观感受，使得患者的焦虑和不良情绪得到有效的缓解。

3. 科普小结

焦虑本身是人类情绪中一种正常的情绪，但焦虑症属于病理性的一种焦虑疾病，会威胁到患者的身心健康，影响患者的正常生活，降低患者的生活质量。患有焦虑症的患者通常在认知方面存在一定的障碍和偏向，如对某种事物和环境特别敏感，使得患者一接触相关的事物和事情就会产生焦虑的心理，无法良性的处理相关的事情。因此，医护人员应当叮嘱家属监督患者按时服药，对鼓励患者，有利于改善效果更明显，让焦虑症患者能够正常独立的生活，帮助患者提升生活质量。

(上接第 55 页)

同风、热、瘀、寒、痰、湿等的邪气侵犯所致，由此便引起了经络的闭阻，气血不畅等现象，而膝关节在其影响下，则出现了相应的疼痛、酸楚、麻木、变形、肿胀等现象，使得患者身心均严重受损^[9]。

目前，膝关节退行性关节炎主要有手术治疗与保守治疗两种方案。手术治疗后，患者的关节功能能够得以良好康复，但手术对其机体有着一定侵犯，术后常见各种并发症的产生，术后预后效果慢，尤其是对于那些年龄稍大的患者而言，手术还有着较高风险，安全性低^[9]。而中医内的针灸推拿法则为一项积极可行的保守方案，相比手术治疗，此方案对老年患者的适用性也更强。不过，针灸推拿也应辅助常规用药进行，以此乃可实现临床效果的更佳发挥。本次研究内，DAKJ 观察组患者则增加了针灸推拿，但对对照组仅常规用药，对比后，

见观察组的治疗有效率更高，疼痛感却更低 ($P < 0.05$)，说明针灸推拿更助于患者康复。

综上，针灸推拿的效果良好，利于疾病的缓解，值得肯定。

参考文献：

- [1] 高援. 推拿温针灸疗法治疗膝关节退行性关节炎的临床效果分析[J]. 医药前沿, 2019, 9(33): 216.
- [2] 洪冬英. 针灸推拿治疗膝关节退行性关节炎的临床疗效[J]. 双足与保健, 2018, 27(15): 171-172.
- [3] 张波, 雷恩哲. 针灸推拿治疗退行性膝关节的临床价值分析[J]. 中国伤残医学, 2020, 28(8): 60-61.
- [4] 傅冰. 针灸推拿联合玻璃酸钠治疗退行性膝关节的效果观察[J]. 饮食保健, 2018, 5(1): 86-87.