



# 看不见的伤口 创伤后应激障碍(PTSD)

## 看不见的伤口——创伤后应激障碍(PTSD)

近期,株洲市三医院临床心理科门诊迎来了一位面容憔悴的刘阿姨。3个月前,她不幸目睹了一场惊心动魄的打斗,两名男子激烈斗殴,最终都身受重伤,刘阿姨的衣物也被鲜血染红。尽管她与那两人素不相识,但这场意外却成了她心中挥之不去的阴影。自此以后,她频繁做噩梦,梦中总是重现父母打架的场景;每当周围人说话声音稍大,她的心跳便急剧加速,呼吸也变得困难;

她对人际间的分歧异常警觉,生怕稍有不合便会升级为肢体冲突。

渐渐地,她变得孤僻,不敢与人交往,工作时注意力难以集中,生活和工作都陷入了一片混乱。不堪重负的她,来到株洲市三医院临床心理科门诊寻求帮助。经过医生细致入微的问诊,刘阿姨被确诊为创伤后应激障碍(PTSD)。

### 什么是创伤后应激障碍?

创伤后应激障碍,是一种因遭受异常强烈的威胁性或灾难性心理创伤后,延迟出现并长期持续存在的精神障碍。这类创伤性事件通常涵盖严重事故、地震、性侵犯、绑架、目睹他人死亡等。患者

往往会以生动的侵入性记忆(如闪回)、病理性回避、警觉性过度增强或频繁噩梦等形式,来反复体验创伤性事件,并伴有强烈的情绪、认知变化和躯体反应,严重妨碍了患者的社会功能。

### 常见症状有哪些?

创伤症状通过多种方式影响我们的思维、情感和行为,具体包括:

- 侵入性症状:**想到创伤事件时感到极度悲伤;经历创伤事件的闪回;频繁做关于创伤的噩梦;回忆创伤时伴有剧烈的心跳、呼吸困难等强烈的身体反应;无法控制地反复回想创伤事件。
- 回避症状:**避免提及与创伤相关的话题、人物或地点;试图逃避与创伤有关的想法或感受。

### 创伤后应激障碍如何治疗?

创伤后应激障碍的治疗分为五个阶段:创伤性事件发生后的短期干预、急性治疗期、巩固治疗期、维持治疗期和社会功能康复期。每个阶段都有明确的治疗目标和具体内容,旨在降低PTSD症状的发生,为患者提供规范化的治疗,力求实现全面的康复。

常用的干预措施包括心理治疗、药物治疗和物理治疗等。其中,心理治疗作为PTSD的一线

### 什么是聚焦创伤的认知行为疗法(TF-CBT)?

TF-CBT是一种备受推崇的整合性CBT治疗方案,它融合了心理教育、焦虑管理、暴露治疗、认知重组和支持参与等多种CBT技术,能够有效减轻PTSD症状及其伴发的抑郁和焦虑情绪,同时解决一般问题或行为问题。TF-CBT广泛应用于自然灾害、儿童虐待、家庭社会暴力、交

通事故、战争等创伤事件,或以创伤性丧失等为主要内容的认知、情绪和行为调节。TF-CBT的治疗过程包括评估、教育和认知重建、暴露疗法、认知重构、应对技巧和放松训练、家庭干预以及结束治疗等步骤。

(通讯员/范庆伟)

# 肺结节离癌症有多远? 市二医院专家这样说

近年来,一些市民在体检时发现了肺结节会产生疑惑,肺结节离肺癌远吗?

市二医院胸外科主任周小勇介绍,所谓的肺结节,就是做胸部CT检查时发现的肺部里密度增高的结节,主要是指影像学表现为直径≤3厘米的局灶性类圆形、密度增高的肺部阴影。

“肺结节不等于肺癌,90%的肺结节是良性的!不用过度焦虑,但也别大意。防止走向肺癌悲剧的根本方法,就是早发现早治疗。因此我们建议,有肺癌家族史或吸烟的人群,每年都做一次胸部低剂量螺旋CT检查。发现肺结节后,第一时间带上详细的影像资料及病史到医院就诊,接受进一步检查或在医生的指导下定期复查。”

家住石峰区的熊阿姨,这个月初完成了今年的体检,但这次的体检结果却与往年不太一样,“体检发现双肺有微小结节灶,并且左肺上叶有肿块!看到结节、肿块这样的字眼可把我吓坏了,立马就想到了癌症!”为求诊治,熊阿姨来到

了株洲市二医院(株洲市肿瘤医院)胸外科就诊。医生对熊阿姨进行肺部肿块穿刺活检术后,确诊熊阿姨的肺部肿块为浸润性腺癌。

经过术前调整,医院胸外科主任周小勇、主治医师齐宇轩为熊阿姨实施了胸腔镜下左上肺肺癌根治术+胸膜粘连松解术。手术用时不到2小时,腔镜下手术创伤小,创口不到4厘米,且出血量仅为150毫升。第二天,熊阿姨就已下床活动。目前,恢复状况良好。

周小勇表示,低剂量CT检查发现的肺结节,经过筛查考虑是肺癌的,80%都是早期肺癌,而早期肺癌的根治率也很高。

“像熊阿姨这种情况,我们为熊阿姨实施了胸腔镜下肺癌根治术。与传统的开胸手术相比,很大程度上保留了胸廓的完整性和患者的呼吸功能,由于不切断胸壁肌肉,不撑开肋骨,因此患者术后肺功能情况和活动能力均优于常规开胸手术,且术后出血少、疼痛轻、恢复快,通常不会耽误化疗时机或其它治疗。”周小勇解释。

# 市人民医院中医妇科不负重托 姐妹二人千里奔赴,双双“好孕”



曾因卵巢功能减退、排卵障碍而绝望的张女士在株洲市人民医院圆了生育梦。 通讯员 供图

不久前,东北的张女士一家带着4月龄的宝宝来到株洲市人民医院中医妇科诊室。“特别感谢医院妇科团队,让我们姐妹双双‘好孕’,真是人民的好医生。”张女士握着医生徐波的手激动地说道。

### 3年求嗣路,让小家庭心力憔悴

张女士的故事,还要从三年前说起。当年,张女士与丈夫结婚,两人生活甜蜜,33岁的张女士从未想过自己会有生育问题。可是,婚后迟迟未能迎来爱的结晶,她选择去医院检测。

期间,张女士就诊多家医院,被诊断为卵巢功能减退,AMH仅0.2ng/ml,超声提示双侧卵巢窦卵泡数少,仅3个至4个,怀孕几率极低。多家医院都建议张女士行辅助生殖助孕,可即便如此,成功的机率也很低。

卵巢功能减退的诊断如同一道沉重的枷锁。丈夫见她忧心忡忡,总是想方设法安慰她,四处寻医问诊的脚步也未停下。两年多来,张女士先后就诊多家医院,花费近五万元。心理和经济的双重压力,让张女士陷入更深的焦虑之中。

### 中医治疗,点燃助孕新希望

迷茫失落之际,2023年7月,经朋友介绍,张女士来株洲市人民医院妇科就诊。中医妇科徐波医生告诉她,通过中医调理有望自然怀孕。这句话犹如一束亮光,再次燃起了她成为母亲的希望。

妇科团队对张女士的具体情况系统分析后,为她制定了助孕计划。首先,通过宫腔镜检查全面评估了宫腔及子宫内膜情况,扫清了这片温床上的荆棘和障碍,并确定了输卵管畅通。2023年8月开始,张女士开始通过中药补肾调周法进行调理。口服一个月后仍未见成效,同时发现张女士不仅有卵巢功能低下,还合并有排卵障碍,卵泡长大后不易排出,容易出现卵泡老化,形成卵巢囊肿。

迷茫困惑时,张女士总是在微信上给徐波发信息,徐波也总会不厌其烦地耐心解答,要张女士坚定信心,继续在家按方案来调理身体。此刻,二人既是医患,更像朋友。

很快,喜讯传来。2023年11月,张女士怀孕了,随着孕期的推进,各项检查指标均显示胎儿发育良好。2024年7月26日,随着一声清脆的啼哭,张女士一家期待已久的宝宝健康诞生了。

### 好“孕”降临,姐妹俩双双报喜

无独有偶,张女士28岁的妹妹同样因为卵巢功能低下,被多家医院诊断怀孕几率低。张女士向家在青岛的妹妹推荐了株洲市人民医院中医妇科。

起初,因为路途遥远,张女士的妹妹不想往返折腾,害怕又是竹篮打水一场空。在得知姐姐怀孕的喜讯后,她立即充满期待地来到株洲。徐波医生根据她的身体情况制定了个性化调理方案,用药调理卵巢和子宫条件,同时将中药邮寄到青岛。

一个月后,张女士的妹妹也怀孕了,如今已安稳地进入孕晚期。

“妙手扶桑梓,高医攀新峰”。这一次,张女士一家为医院送来了锦旗。短短言语,不仅承载了姐妹俩的感激,更饱含对市人医妇科团队的认可。徐波医生表示,这既是夸赞,也是鞭策。未来,妇科团队将一如既往地以精湛的技术、优质的服务为女性健康保驾护航。同时她也提醒备孕女性,在孕育路上如果遇到问题,不要病急乱投医,更不要失去信心选择放弃,一定要选择正规医院,找准病因,了解症结并对症处理,才能早日“好孕来身”。

(通讯员/陈娜)

# 株洲晚报

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8076期 | 今日8版



2024.12.23  
星期一  
甲辰年十一月廿三

## 芦淞区人民法院:

# 3.81亿元! 执行到位

本报讯(株洲晚报融媒体记者/周圆 通讯员/罗丽芳) 12月20日,芦淞区人民法院召开“工作亮点与典型案例通报”新闻发布会。

2024年1月至11月,芦淞法院共收案15146件(含旧存1087件),同比下降9.65%,结案12691件,同比降低12.99%。其中,新收审判类案件7076件(含诉前调确303件),同比下降15.51%,结案6652件。新收执行类案件6911件(其中首执类案件4004件,执恢、执保类案件2907件),同比下降2.36%,结案5968件,首执类案件结案3282件,执行到位金额3.81亿元。

在优化法治化营商环境、构建多元解纷机制、建设全省一流诉讼服务中心、助推法治政府建设工作方面亮点频出。出台《优化营商环境十条举措》,为市场主体经营发展提供法治保障。开辟涉企案件绿色通道,力争快审、快结、快执,增强服务实效。坚持把非诉讼纠纷解决机制挺在前,以“员额法官+

特约人民调解员+N”的工作模式,联合司法局、工商联、乡镇(街道)、商会等共商共享多元解纷机制。同时,邀请人大代表、政协委员、退休党员干部、行业专家、乡贤等多元主体加入特邀调解员队伍,打造人民调解品牌,设置人大代表“闵昆鹏调解工作室”、政协委员“刘英明调解工作室”以及“婚姻家庭家事调解室”。积极探索智慧法院在线庭审新模式,在农业银行株洲分行设立金融纠纷在线调解平台,法官、调解员“在线问诊”,构建“小额速裁当场调、疑难复杂协同调、立案诉讼就地办”的递进式解纷体系。

下一步,芦淞法院将继续以“我在诉”的意識践行“司法为民”理念,紧紧围绕“公正与效率”工作主线,持续推进服务中心大局“五项重点工作”,抓好刑事、民商事、行政“三大审判”,立案、审判、执行“三大环节”,以审判工作现代化支撑和服务现代化新芦淞建设。

# 株洲人刘杨登顶乞力马扎罗峰



刘杨作为领队率领湖南省登山队登顶非洲最高峰。 刘杨供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳) 12月21日上午8时(坦桑尼亚当地时间),湖南省登山队再次传来振奋人心的消息,由株洲人刘杨担纲领队的四人登山队伍,全员成功登顶非洲最高峰——乞力马扎罗峰。

作为7+2全球探险大满贯的第二站,乞力马扎罗峰的登顶无疑为湖南省登山队的探险之旅增添了浓墨重彩的一笔。刘杨在登顶后激动

地介绍道:“攀登乞力马扎罗峰对我们来说是一次全新的挑战,但我们的团队凭借着坚定的信念和出色的体能,最终成功登顶。”

对于未来的计划,刘杨表示:2025年,他们将继续完成欧洲最高峰厄尔布鲁士和南美洲最高峰阿空加加的攀登,“我们相信,在全体队员的共同努力下,我们一定能够完成7+2全球探险大满贯的壮举。”



## 依旧干冷

一年的末尾,是一场你我都欢喜的晴天。冬日就是如此,当空气上空没有水汽,没有暖湿气流和冷空气,天气就变得安静美好起来。市气象台说,未来几天都会有太阳,但也都都很冷,最低气温都在2~4℃,最高也只有10~14℃,有点北方冬天那种“干冷”的感觉。

江南水乡,这样的日子并不太多。一般株洲不下雨的日子,日平均相对湿度也有60%-70%。这样的天,出门风一吹,嘴唇容易起皮;到了房间,如果开了空调,会感觉嗓子痒痒的,只有不断喝水才好受些。

不知道大家有没有感觉到,这段时间,还很容易被“电”到。

早上梳头时,头发自己会“竖”起来;见面握个手,手指刚一接触,就会有针刺感觉;晚上脱衣服睡觉,衣服还会“噼啪啪啪”地响。

保持室内空气干燥,穿棉质衣服,都是防止静电的好办法。还有人说,握手前,可以先去摸下墙壁,这样可以先把静电点传导给墙,然后再去握手就没问题了。这些方法,你都可以试一下,算是冬日里的小乐趣吧。

(王娜)

今天 多云 2—10℃



明天 多云间晴 3—12℃



后天 多云间阴天 4—14℃



风力: 2—3级

风向: 北风

(市气象台12月22日16时发布)