

肿瘤患者的“信息焦虑”何时休

福建专家用AI数字分身做“信息陪伴”，让患者不再被网络谣言吓倒

□本报记者 李婷

“我一查,很多都写这是最凶的癌,一发现就是晚期……”

在福建省肿瘤医院的诊室里,68岁的胡先生声音发抖,不敢直视医生的眼睛。三年来,他对左脚底那颗逐渐变大、边缘不规则的黑色素痣从不在意,直到一次上网搜索,让他坠入恐惧深渊。

一次搜索坠入恐惧深渊,医生如何帮他走出“信息焦虑”

胡先生本身患有高血压和糖尿病,原本对那颗黑痣并未太上心。当他上网搜索后,“最凶险”“五年生存率极低”等字眼跳入眼帘,恐惧被无限放大。他开始失眠,频繁查看脚底,甚至提前安排“后事”。那颗痣尚未被医学审判,焦虑已成为他生活中最早确诊、也最折磨人的“症状”。

福建卫生报健康大使、该院副院长陈誉主任医师团队接诊时,没有急于安排治疗。他们花了很长时间与胡先生沟通,“什么是黑色素瘤”“哪些是高危信号”“早期和晚期的区别”逐一解释。“不是所有黑色素瘤都很可怕,您这个还需要进一步检查来判断。”这句平实的话,让

胡先生第一次明显放松下来。

团队为他完善活检及相关检查,并安排手术。最终诊断为早期肢端型黑色素瘤(IA期),完整切除后无需进一步治疗,仅需规范随访。出院前,陈誉叮嘱胡先生规律随访的重要性:“手术不是结束,长期随访也是抗癌的重要一环。”

七成患者被焦虑“绑架”,情绪管理为何成为抗癌关键一环

胡先生并非个例。如今,许多人身体不适时首先选择上网搜索,但网络信息真假混杂,极易让普通人产生过度恐慌。在肿瘤门诊中,焦虑或抑郁情绪几乎贯穿整个诊疗过程。

陈誉介绍,有70%~80%的患者在不同阶段会出现焦虑情绪,其中20%~30%可能达到需要医学干预的水平。肿瘤被天然贴上了“严重”和“不可预测”的标签,治疗副作用、复发可能性、经济压力构成了巨大的心理负担。患者和家属面对海量网络信息缺乏筛选能力,极端案例、过度营销的“神药”往往加剧恐惧。

焦虑和抑郁直接影响治疗依从性。有些患者因害怕副作用而延迟或停止治疗;有些频繁更换方案,期待不存在的“奇迹”。长期负

显的患者,动员多学科团队介入,并将家人纳入支持体系。

门诊时间不够用? AI数字分身如何成为患者的“信息陪伴”

随着AI技术发展,陈誉团队与福建卫生报共同打造“数字分身”,为患者提供可重复、易获取的科普和情绪支持,填补门诊时间的不足。陈誉认为,数字分身的价值在于成为诊疗全程中可靠的信息陪伴,提升患者的健康素养与就医效率,让后续面对面的医患沟通更加聚焦、深入,最终构建更稳固的医患信任。

情绪管理小妙招

优先从主治医生、权威医学平台获取信息。与医生沟通时,提前写下问题清单。保持规律作息、均衡饮食和适度活动。不必强迫自己“必须坚强”,把担忧写下来,或与信任的人交谈。家属多倾听、多陪伴。设定可达成的近期小目标,将注意力从“遥远的未来”拉回“可控的现在”。出现持续失眠、情绪低落、兴趣减退时,主动寻求心理或精神科专业帮助。

肿瘤治疗期间,出现发热等不良反应? 恐惧、害怕、看不到希望? 来“福建卫生报健康+”小程序,问问陈誉主任医师的数字分身吧!



面情绪还会通过神经—内分泌—免疫通路,影响身体康复能力。情绪管理,早已不是肿瘤治疗的“附属品”,而是贯穿全程的关键环节。在日常诊疗中,陈誉团队已逐步将情绪管理纳入肿瘤全程管理。他们通过观察、交流,结合心理量表进行评估;用通俗、结构化的方式解释病情;对于情绪问题明

闽超观赛别太“燃” 情绪亢奋或引发“血气胸”

□本报记者 陈坤

近日,闽超联赛火热开赛!无论是亲临赛场呐喊助威、激情观战,还是周末约上球友在公园踢上几脚,都千万要注意:过度亢奋和一些不当习惯,可能会让你直接“转场”去医院。

此前,福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院胸外二科陈舒晨主任接诊的真实病例,给不少情绪易激动的球迷敲响了健康警钟。

小伙激情看球狂喜 伸懒腰后突发凶险血气胸

那一段时间世界杯激战正酣,陈舒晨医生在一个深夜接诊了一位特殊的病人。

福州30岁左右男子小张(化名)在一家酒吧看球。连续几天,小张支持的几支球队均被淘汰,让他十分憋闷。这场比赛,小张支持的球队在比赛尾声成功取胜,让他瞬间狂喜不已。

兴奋之下,小张下意识舒展身体、伸了个懒腰,随即突发剧烈胸痛,胸闷气短、呼吸困难,症状酷似心梗,朋友立刻将他送往医院。

陈舒晨主任接诊时发现,小张一侧肺部呼吸音完全消失,高度怀疑是气胸,影像学检查后发现情况远比普通气胸更凶险,确诊为血气



胸。

原来,小张的肺部破裂时,连带将肺尖的粘连带一并扯裂,导致胸腔内出血。初期评估积血约800毫升,术中清理时更是达到1000多毫升,相当于短时间内大量失血,若救治不及时可能危及生命。

好在手术及时,患者最终转危为安,随行的朋友还打趣他:“别人看球尽兴,你看球‘躺’进手术室。”

少女演唱会全程亢奋

中招后被紧急送医

因情绪激动、剧烈活动诱发气胸的病例在临床中并不少见。陈舒晨主任坦言,演唱会亢奋拥挤、剧烈运动、用力咳嗽等都可能成为气胸的“导火索”。

福州17岁少女小田(化名),偷偷去看演唱会,现场气氛热烈,小田全程十分亢奋,散场后又与人拥挤离场,随后出现胸闷不适。

起初,小田以为是人群拥挤导致胸闷,直到颈部莫名肿胀、脖子变粗,才察觉异常就医,最终确诊气胸并引发纵隔气肿,所幸救治及时未造成严重后果。

陈舒晨主任介绍,气胸俗称“爆肺”,是指气体进入胸膜腔,造成肺部压缩,典型症状为突发胸痛、胸闷、呼吸困难,部分患者还会伴随干咳。

而血气胸则是在气胸基础上合并胸腔内出血,属于急症,出血量过大可导致休克,风险极高。

这类疾病尤其“偏爱”瘦高体型的年轻男性,这类人群肺尖部易存

在先天性肺大疱,在剧烈咳嗽、用力排便、剧烈运动、突然发力、情绪极度亢奋等情况下,胸腔内压力骤增,就可能致肺大疱破裂,引发气胸。

需要警惕的是,气胸发病突然,症状易与心梗、心绞痛等疾病混淆,普通人很难自行区分。

一旦出现突发单侧胸痛、胸闷、呼吸困难等症状,尤其是瘦高年轻人在剧烈活动或情绪激动后出现上述症状,务必立即就医。

陈舒晨主任特别提醒:

1. 看球时,别过度亢奋、大喊大叫,突然剧烈发力;
2. 日常远离熬夜、酗酒,避免长时间透支身体;
3. 瘦高体型人群,尽量少做剧烈对抗性运动;
4. 有肺大疱病史者,定期做肺部检查,从源头降低发作风险。

闽超观赛虽燃,健康更重要!

理性欢呼、平稳观赛,别让激情变成健康危机!

日常突然胸痛、胸闷怎么办? 来“福建卫生报健康+”小程序,问问陈舒晨主任医师的数字分身吧!

有健康疑问 就找卫小美

