# “社恐”新药首次落地中国
# “社恐”有治了！

近日，一款“社恐”新药首次落地中国临床试验：PH94B鼻用喷雾剂临床试验申请获批，用于治疗成人社交焦虑障碍的焦虑症状。

许多人好奇：原来社恐真的是一种病？今天，专家就为你解答社恐是否需要药物治疗，以及如何缓解社交恐惧。 据生命时报

## A 社交焦虑≠社交恐惧

许多人都认为自己是一名“社恐”。然而，大家以为的“社恐”可能只是社交焦虑，远远达不到社交恐惧症的程度。

**社交焦虑**

社交焦虑是一种与人交往的时候，觉得不舒服、不自然，紧张甚至恐惧的情绪体验。

任何需要与人进行沟通的活动，例如打电话、购物、问路等对他们而言都是很大的挑战。

**社交恐惧症**

社交恐惧症是恐怖性神经症的一种，患者多是年轻人，部分是儿童，主要表现为过分和不合理地惧怕与人交流，有时候明知这种恐惧反应是过分的或不合理的，但仍然难以自控的感受到惧怕。

这类人常常因为极力想要以各种方式来回避社交，或带着畏惧去强迫自己忍受社交，从而影响到自己的正常生活。

我们通常口中说的自己“社恐”，并没有严重到社交恐惧症的程度，仅仅只是在某些特定的社交场合和情境之下会让我们感受到不适和回避，更加符合“社交焦虑”的判定。

## B 如何鉴别自己得了社交恐惧症

轻度的社交焦虑有助于我们释放压力、调节心理状态，更好地进行社会交往，但是如果发展为社交恐惧症，就会严重影响到正常生活和工作。

根据国际疾病分类第十版精神与行为障碍分类，诊断社交恐惧需要符合以下各条标准：

*害怕在小团体中被人注视，通常回避社交场合；在恐惧场景中出现脸红、发抖、恶心、尿急、尿频的症状；症状必须是焦虑的原发表现，而不是继发于妄想或强迫症状等其他症状；焦虑必须局限于或主要发生在特定的社交情境；尽力逃避恐怖情境。*

社交恐惧通常伴有自我评价低和害怕被批评被否定。症状严重者可发展到惊恐发作，社会功能受到损害，甚至可引起完全的社会隔离。

## C 超过一定焦虑界限，你要这么做

如果不爱社交对自己的影响并不大，反而还挺享受，那就不成问题。但当焦虑超过一定的界限，产生负面影响时，就需要及时调整并想办法克服：

**接纳自己** 焦虑、恐惧是人类的正常情绪，在不熟悉、很重要的场合，紧张是理所当然的，不必过分夸大自己的恐惧。

不需要跟情绪对抗、非要把它压下去，或要求自己一定要表现得很得体、大方、潇洒。接纳还在蹒跚学步的自己，顺其自然地交往，症状也许会在不知不觉中消失。

**树立自信心** 多给自己积极的暗示，如“我可以”“我在进步”等；尝试带着焦虑去和人交往，积累成功经验，增加自信心；适当降低要求，不必和左右逢源的人比，做真实的自己；提高自身修养，看到每个人的善意，不要把别人想得过于复杂和黑暗，就不会那么怕别人。

**提高适应力** 可模拟发生社交焦虑的场景，鼓励自己勇敢面对，在假想中适应环境；也可以主动甚至强迫自己去接触人，暴露在社交环境，有目的、有步骤地“脱敏”。

**寻求家人的陪伴和支持** 真正严重的社恐患者，单靠自己很难走出困境，需要家人的陪伴和支持。家人尽量少打击其自信，多些肯定和鼓励，陪伴其左右。如果患者还伴有抑郁倾向，则务必寻求精神心理专业人员的帮助。

# 手指有这些症状 或是心脏在呼救

人们常用“十指连心”来形容手指与心脏之间的密切关系。中山大学孙逸仙纪念医院心血管外科主任郑俊猛教授指出，心脏是否健康，有时的确能从手指上看出端倪。手指的某些异常表现，可能是心脏病的警示。

## 手指颤抖、末端鼓起 或是心脏发出“预警”

郑俊猛介绍，当出现心脏疾病时，手指会出现一些不寻常的症状，包括：手指震颤、指甲异常和杵状指等。

**1.手指震颤** 心脏是人体的命脉，心脏没有跳动了，人也正在走向生命的尽头。如果心脏比较脆弱的话，那在平时就会经常出现手指颤抖、不听指挥的情况，特别是在手握东西的时候根本拿不稳。有些心脏病情况非常严重的人，平时手指几乎没有停止过颤动。

**2.指甲异常** 还有一些人的手指和其他人手指会有明显的不同，一般来说，正常的手指上面的指甲是圆润饱满的，而患有心脏病的患者指甲是凹凸不平的。正常人手指的月牙情况是保持不变的，月牙可以看出一个人的身体健康状况，但并非说月牙要越多越好，而是如果月牙在一段时间内发生了数量或形状的改变，则说明本身就有一定的疾病。

**3.杵状指** 杵状指是指手指或脚趾末端增生、肥厚、增宽、增厚，远端指节从根部到末端拱形隆起呈杵状膨大的一种畸形表现。该症状一般呈双手双脚对称性发作。

## 发现手指异常 务必及时就医

郑俊猛提醒，如果手指出现了以上症状，有可能患有心脏病，包括：先天性心脏病（*如法洛四联症、法洛三联症、心脏大血管错位等*）、感染性心脏病（*亚急性细菌性心内膜炎、风湿性心脏病、感染性心肌炎*），以及其他心血管疾病。

“一旦发现手指异常后，务必要尽早就医，以免延误治疗时机。”郑俊猛说道，医生会为患者进一步检查，如体格检查、血常规、血气分析、心电图、影像学检查等，以明确病因对症治疗。 广日

# 漱口水不能长期用 更不能代替刷牙

不少长期被牙周炎、口臭困扰的市民爱用漱口水，但他们不禁也会有疑惑：漱口水可以长期用吗？漱口水能代替刷牙吗？

对此，医生的答案是：不建议长期使用，并且不可以替代刷牙与牙线这些机械性清洁方法。

广州市第十二人民医院口腔科主治医师张歌畅介绍，目前各大商超平台销售的漱口水分两种：

**药物性漱口水** 以“消”字号为标志，具有药物性和抑菌性，需要在医生指导下使用。如果有漱口水声称能够消灭口腔内99.99%的细菌，那么一定要谨慎使用——口腔本就是各种细菌混杂存在的环境，消灭99.99%的细菌是不可能的，就算真有能够消灭99.99%细菌的漱口液，那么也会造成口腔内菌群失调。

**保健性类漱口水** 以芳香剂为主要成分，其目的是消除口腔异味。这种保健类漱口水，虽然短时间内消除了口腔异味，但却掩盖了疾病的真相——口臭的真实原因包括消化道、龋病等，不去深究病因进而开展治疗，漱口水的使用无异于治标不治本。而且保健类漱口水长期使用的效果尚不明确，暂时没有临床研究证明保健类漱口水长期使用无任何副作用的文献发表。

张歌畅表示，适当地使用漱口水是可以的，但不能滥用。有研究证明，牙周炎患者在医生指导下使用抑菌类漱口水能够有效控制龈下菌斑，改善病情，龋易感的患者机械清洁后配合使用抑菌类漱口水可以有效提高菌斑清除率。含氟漱口水在预防龋齿的作用之外，还可以抗敏感。如果确实因为吃了气味较重的食物引发了口腔异味，那么香香的不含酒精的漱口水也是可以使用的。 广日

为您服务
收费标准：120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线：66709358 13876786958
求职、家教、家政300元 /CM高度/周
以下信息仅供参考，不作为合同依据，如有纠纷可通过法律途径解决，本报恕不负责。
为更好地服务全省各市县客户
本栏目特与海南省各市县邮政局合作，让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。
琼海邮政局：15595967253 万宁邮政局：13807626186
屯昌邮政局：18907519923 儋州邮政局：13976783383

## 遗失声明

**遗失声明**
陵水椰林昌旺商行遗失营业执照正本，公章。注册号：469034600058854特此声明。

**遗失声明**
姜涛不慎遗失三亚翔合汽车贸易有限公司收据顾客联，编号：00021。合同客户联红联：0000390，现声明作废。

**遗失声明**
海口琼山国健母婴云龙连锁店遗失开户许可证，核准号：J6410024787201，声明作废。

**遗失声明**
因本人赵应琼，身份证号码为：460006199101251322，遗失了恒大文化旅游购房款收据，编号为HN1843353，特此声明！

## 注销公告

**注销公告**
海南万汇隆贸易有限公司（统一社会信用代码：91460000MA5TXH2J7B）拟向海南省市场监督管理局申请注销，现已组成清算组进行清算，请各债权人自公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。联系人：罗艳蓉。电话号码：18620366975

**注销公告**
澄迈美林东方酒店管理有限公司，（统一社会信用代码：91469027MA5TY11FXE，）拟向海南省市场监督管理局申请注销，现已组成清算组进行清算，请各债权人自公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。联系人：罗艳蓉。电话号码：18620366975