

心灵的春天

常见心理疾病与预防

一到春天就想哭

A 女士每年春季都要请几次病假。立春刚过,她的情绪就和天气一样变得捉摸不透,一会儿唉声叹气,一会儿潸然泪下,昨晚还喜笑颜开,早上起来就愁眉苦脸。尤其是越接近暮春,情绪越低落,前不久,A 女士闷闷不乐地吃过早饭,突然又不想去上班,而且不经意间说道:“真不想活了。”家人意识到问题很严重,终于说服她就医。经过心理医生的诊断,确诊 A 女士患上了抑郁症。

这是一种在春季极为高发的心理病症,表现为一组以情绪低落、兴趣减退为主要症状的症候群。有关统计数据表明,抑郁症在春天的自杀率明显高于其他季节。歌星张国荣也正死于暮春的 4 月 1 日。

春天里的“雄辩家”

和抑郁症患者的情绪低落相反,有的人则在春天好发情绪激

春天,草长莺飞,本是人们心目中最美好的季节,然而,“百草发芽,百病发作”,春季也是一年当中气温、气压、气流、湿度等最为变化无常的季节,半数以上的人群在春天会出现种种不适症状,如失眠、疲倦、健忘、情绪低落、好冲动、工作效率降低、睡眠不好、注意力不集中等等,心理精神方面的疾病在这个季节很容易诱发或加重。心理医生每到这个时节都应接不暇,在这个意义上说,春天可谓为多事之季。

昂的躁狂症。同学们发现一向节俭的小 B 突然变得十分“大方”,无缘无故地就请大伙到酒店吃饭,一顿饭钱花了他两个月的伙食费,同学们都不好意思,小 B 却毫不在意,反而滔滔不绝地说了一大通什么“有福同享”、“今朝有酒今朝醉”的话。此后同学们发现小 B 越来越反常,每天都情绪高涨、喜形于色。在课堂上,小 B 抢着老师的话头,就像竞选总统的雄辩家一样,一发言就是半个多小时,而且不容打断,下课后,仍然找同学当他的听众,手舞足蹈地一说就是个把小时,精力充沛超人,毫无疲惫感。同学们再也受不了这个“雄辩家”,把他送到心理门诊,原来,他得了躁狂症。

一个春天要砸 8 部车

春天还是各种重性精神病的好发时节。从一些心理医生的临床经验来看,这类病人要比其他季节高出许多,在每年的 3~5 月份,精神病复发率约占全年的 70%以上。此外,还有突发症状者,恰好印证了民间谚语所说的“菜花黄,痴人忙”。

精神分裂症患者 C 先生的病情每年春天都要复发并加重,发作时看见车子就捡起石块来砸。有一年春天,他竟然先后砸了 8 部汽车。每到春天,其家人都提心吊胆。为此,他的父亲还没有过立春就辞职,专门照看儿子,待春去夏来,儿子的病情趋于稳定后再去找工作。

以上是春季心理门诊上三种最为常见的心理精神疾病。为何心理精神类疾病喜欢在春光明媚的时节发作呢?目前,科学家已知的是与春季里千变万化的气象因素相关。比如,前一阶段,持续阴雨天,有些心理精神类患者的病情有所反复;又如天气转暖,代谢进入旺盛期,引起人体的一些内环境和内分泌活动发生变化,从而容易影响人的情绪;另外,春季气压较低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,导致神经功能紊乱,体内外失去平衡,加剧心理机能的混乱,出现抑郁、躁狂等症,更严重的可导致精神分裂症等重型精神病。

也有研究表明,春风频率过低,极易产生次声波,直接影响人体的神经中枢系统,使人头痛、恶心、烦躁;春风还使空气中的负氧离子大大减少,使人体化学过程发生变化,在血液分泌大量的血清素,让人感到紧张、压抑、疲劳,导致精神失常。

因此,对于心理精神类疾病患者,家人要比平时给予更好的照顾和心理安慰,避免刺激性事件的发生。

(新华)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2012 年 2 月 16 日~2012 年 2 月 22 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	61
交通事故外伤	37
其他类别外伤	33
脑血管系统疾病	26
心血管系统疾病	11
酒精中毒	12
呼吸系统疾病	8
其他	5
药物中毒	5
妇产科	4
儿科	2

一周提示:与上周相比,本周脑血管系统疾病有小幅上升,比上周多出 11 人次。春季到来,天气忽冷忽热,脑血管患者要注意保养身体,养成良好的睡眠习惯,保持心情愉快,营养膳食要合理搭配,适当参加户外活动。(见习记者:臧秋花 信息提供:耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中心医院
采集时间:2012 年 2 月 16 日~2012 年 2 月 22 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1216
耳鼻喉科	645
心脏内科	639
消化科	562
呼吸内科	506
中医科	388

温馨提示:最近两周,儿科挂号门诊量一直居高不下,据中心医院门诊科介绍,由于儿童本身抵抗力弱,天气也冷暖交替、阴晴多变。家长朋友们一定要注意适当给孩子增减衣服,要让孩子养成良好的卫生习惯,饮食要规律,营养均衡,多吃蔬果,多喝水。家中可以备用一些感冒冲剂之类的药品,予以预防,避免、减少儿童患病的机会。(见习记者:臧秋花 信息提供:郭永伟 张玉玲)



年轻人“过吃”小心急性胰腺炎

因《步步惊心》一炮而红的“拼命十三妹”刘诗诗近来忙得不亦乐乎。而前段时间在拍摄《伤心童话》的她突发急性胰腺炎,在片场发生呕吐,随即被送往医院治疗。经过一番治疗,她已经出院并马不停蹄地赶回剧组去了。

据经纪人介绍,刘诗诗原来就肠胃不好,初发急性胰腺炎的时候还以为只是小胃痛,就没在意,后来疼痛加剧,一度痛到倒地大哭,还在片场呕吐不止,这才送往医院。

据医生介绍,胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病。多发于中年男性,发作前多有暴饮暴食或胆道疾病史。那吃什么可以防治胰腺炎呢?

因出演《步步惊心》而迅速走红的刘诗诗突发患胰腺炎

为何会“吃”出胰腺炎?

胰腺炎的诱发病因包括胆囊炎、胆石症等胆道疾病,还有十二指肠乳头病变,以及流行性腮腺炎、病毒性肝炎等因素。不过,医生指出,中国的急性胰腺炎大多是由胆道系统疾病引起的。病人如果有胆道系统疾病,再加上饮食不注意,就很容易患上急性胰腺炎。

暴饮暴食是如何引起急性胰腺炎的呢?医生说,在暴饮暴食、进食过多高脂高蛋白食物之后,会刺激胰液的过量分泌,并且食物进到十二指肠之后,就会刺激十二指肠乳头水肿,引起 Oddi 括约肌痉挛,这就是引起胰腺炎的因素。另外还有喝酒的因素,酒精本身就很容易刺激 Oddi 括约肌痉挛。

一顿暴吃也会引发胰腺炎

饮食跟胰腺炎有着关联,

但不要侥幸地认为要暴饮暴食多餐后才有可能引发胰腺炎。医生指出,饮食引发胰腺炎跟饮食的次数没有关系,可能是一餐,也可能是多餐后才发生。这主要看当时胰腺和胆道系统的情况,要看有没有潜在的疾病,例如胆囊结石和高脂血症、高钙血症等。“每一餐都要注意健康,可能有一顿不注意,就会发生急性胰腺炎。”

有些人饱餐或暴饮暴食之后往往容易出现急腹痛,这是急性胰腺炎的一个症状,因此就要警惕是否为急性胰腺炎。很多疾病都会引发急腹症,但急性胰腺炎引起的痛除了会比较急之外,相比还会剧烈一点。疼痛部位一般在上腹部偏左。背部也会痛,因为胰腺在后腹膜,因此在腹部会出现束带样的疼痛感觉。此外,胰腺炎还有呕吐、腹部胀痛等明显临床症状。

急性胰腺炎反复发作会成重症

医生强调,急性胰腺炎没有第一次或第二次之分,没有累积性,但发作过一次以后,第二次再发作就会比第一次严重。急性胰腺炎反复发作会越来越严重,比如说有胆囊结石的病人,就是胆源性疾病引起的胰腺炎,我们在治疗好胰腺炎以后,出院前还建议把胆囊切除,以免再留下隐患。

医生强调,经过这二三十年的研究,重型急性胰腺炎的死亡率已经降到比较低了,而且现在抢救的方法也进步了,但是在重症急性胰腺炎里面还有一种是特别严重的,特别难抢救的那就是爆发性胰腺炎。

爆发性胰腺炎目前的概念就是在 72 小时内出现生命器官功能障碍,出现休克,血压低,马上就要上呼吸机,这种病人很容易很快就死掉了,而且在

诊断和治疗上特别困难。以前有一些人在家睡一觉就去世了,很有可能就是因为重型急性胰腺炎,所以说爆发性胰腺炎对生命的危害很大,死亡率比一般的重症急性胰腺炎要高。

别自行吃止痛药止痛

急性胰腺炎发作引发腹痛时,别自行吃止痛药,不要自己擅自处理,应该立即到医院让医生处理。医生表示,因为吃止痛药会掩盖一些症状,有可能影响医生的诊断。严重的急性胰腺炎患者,会造成血压下降,甚至引起休克,是致死性疾病,更需急送医院救治。

当急性胰腺炎发作时,在饮食上要特别注意。为抑制胰液的分泌,应该完全禁食,以避免食物和酸性胃液到达十二指肠内,引起对胰腺的刺激,造成胰腺持续破坏。

(杨城)

健康素养提点

进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素,食物提供人体能量,运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来,增加体重,造成超重或肥胖。相反,如果食量不足,可由于能量不足引起体重过低或消瘦。所以,应保持进食量和运动量的平衡,使摄入的各种食物所提供的能量既能满足身体需要,又不会造成体内能量过剩,使体重维持在适宜范围。

(燕红)