

你的情绪“感冒”了吗？

躯体疾病也许暗示着心理障碍

■记者程雪

读高中的女生小语(化名)忧心忡忡地走进了杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)抑郁症门诊谭忠林的诊室。据学校反映,小语在学校表现一直不错,可是一次偶然的机会,被老师发现她有割伤手臂的自残行为,便赶紧通知家长。然而,小语的父母却对她的抑郁状态将信将疑。“我曾经特别绝望,爬到顶楼,有过轻生的念头。”小语表示,自己也不知道为什么会陷入负面情绪无法自拔,再加之父母的不理解,越发苦闷,才主动要求来看心理医生。

“情绪感冒”或发展成重度精神抑郁症

谭忠林初步诊断小语是“情绪感冒”,也就是轻度抑郁症。谭忠林表示,程度较轻的抑郁症类型就仿佛情绪“感冒”了,症状为开心不起来;对从前喜欢的事物再也提不起兴趣;言语活动减少,比如从前见面喜欢打招呼的人,变得沉默寡言;做事事情的愉悦感减退;记性不好;工作效率

下降。

“总而言之,就是‘不在状态’。”谭忠林说,轻度抑郁症通常是慢性疲劳综合征,体力和精力同时下降;或是“职业耗竭”,即对工作、学习产生倦怠。这种状态可以通过自我调节自然地好转。

“也有一部分人无法恢复,必须及时就医,否则会发展成严重的抑郁症。”谭忠林解释,轻度抑郁症和轻度、中度、重度抑郁症的表现症状几乎一致,区别在于其程度上的不同,“比如,轻度抑郁症表现为记忆力减退,达到重度程度,有可能记忆力减退到让人无法工作的程度。”

躯体疾病暗示心理障碍

“小语的家庭有精神类疾病遗传病史,这是导致抑郁症的一个原因。”谭忠林补充,神经递质发生紊乱,内分泌紊乱也是重要的生物学原因。此外,还有两个原因引发抑郁症:个性心理因素及社会环境因素。

谭忠林举例,“比如青春期中体内内部急剧发育、大脑不断发育,内分泌容易紊乱;或者孕期、产后的女性身体发生巨变;更年期的

女性内分泌失调,都容易引发抑郁症。”

另外,很多老年人患糖尿病、心脏病、高血压、肿瘤、癌症等疾病,有时候也会引发“老年抑郁症”,产生抑郁情绪,多有疑病观念、强迫现象和激越表现。

“这是躯体疾病和心理障碍的共病。”谭忠林接触过很多消化类、心血管类疾病的患者,他们吃药后效果不明显,继而转到情感障碍科一同诊治,谭忠林表示,“如果不及时医治抑郁症,可能加重躯体疾病。”

“现在的医院越来越多地意识到这个问题,很多医院推出‘双心门诊’,即心血管内科和精神科合并在一起的门诊,为患者提供全方位服务。”谭忠林说。

心理治疗和生物治疗共同治疗情感障碍

如今,我国治疗情感障碍类疾病已经有一套完整的治疗手段。谭忠林告诉记者,小语经过了一年的心理治疗及药物治疗,已经走出阴霾并考入大学,享受她美好的青春。

谭忠林介绍,心理治疗俗称“谈话治疗”,适用于轻度抑郁症患者,医生要和病人建立良好的心理关系,得到病人的认可,从而对其进行认知行为治疗。

对于程度比较严重的抑郁症患者,除了心理治疗,还要进行包括药物治疗和物理治疗在内的生物治疗。

“有些患者无法吃药、拒绝吃

药,或者发生反复自杀等行为,心理治疗起效慢,他们需要尽快治疗,那么通常会采用物理治疗中的‘电休克治疗’。”谭忠林表示,这种方式虽然见效快,但需要对病人进行全麻醉,产生创伤,不能适用于所有人。对于许多孕产期的抑郁症女性来说,无创伤的“磁场治疗”更受青睐。

据统计,抑郁症的终身患病率(一辈子某个时间段患病的概率)是10%~20%。谭忠林建议人们,要保持愉悦的精神状态,选择喜欢的工作;有自己的兴趣爱好;保持健康的生活方式。他提醒患者,除了心理治疗,还要进行包括药物治疗和物理治疗在内的生物治疗。

“有些患者无法吃药、拒绝吃

篇。2010年该院在省内率先建立抑郁症专病门诊。曾在荷兰阿姆斯特丹大学、北京大学精神卫生研究所进修。擅长抑郁障碍、双相障碍的诊断治疗,自杀以及哀伤的评估干预。

谭忠林,副主任医师,博士生导师,杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)精神六科即情感障碍科主任,浙江省精神康复专委会常委。发表国际国内学术文章20余

专家介绍



健康警示

长时间浸泡的黑木耳勿食用

米酵菌酸中毒恐致命

■记者程雪 通讯员江歆

前不久,金华一家三口因吃了浸泡2天的黑木耳出现中毒症状,其中7岁的小女孩更因多脏器衰竭,一度被送入ICU病房治疗。经金华市疾控中心现场调查,结合患者中毒症状,省疾控中心食品安全风险监测专家高度怀疑其为“米酵菌酸中毒”。

据悉,被送检的中毒标本包括患者家中剩余的干黑木耳、中毒患者的血液,中毒病例相关标本送至浙江省疾控中心理化毒理所检测。结果显示:中毒患者血液呈现米酵菌酸阳性,且存在中毒的剂量效应关系,即中毒的罪魁祸首确实为米酵菌酸,而在剩余的干黑木耳中并没有检测出米酵菌酸。这也是国内首次通过实验室确证的米酵菌酸中毒事件,且与食用长时间浸泡的黑木耳有关。

米酵菌酸是椰毒假单胞菌引起食物中毒和死亡的主要毒性代谢产物。临床症状表现为恶心呕吐、腹痛腹胀等,重者出现黄疸、腹水、皮内出血、惊厥、抽搐、血尿、血便等肝肾损害实质性多脏器损害症状。米酵菌酸已被证明可能存在于变质的发酵玉米面制品、变质鲜银耳及其他变质淀粉类制品中。现有实验证明正常的干黑木耳中确实不含米酵菌酸。

媒体报道由黑木耳导致中毒的案例的确不少,2010年至今,陕西西安、浙江温州、河北常德、湖南长沙、安徽和辽宁等地均出现因食用长时间浸泡的黑木耳导致多脏器损伤的中毒案例。

在所有案例中,“长时间浸泡”似乎是一个关键词。为了证明长时间浸泡的黑木耳到底能否产生米酵

菌酸等毒素,浙江省疾控中心和金华市疾控中心分别在各自实验室对中毒患者家里剩余的干黑木耳开展浸泡试验,结果显示:浸泡1天的黑木耳、浸泡2天的黑木耳、浸泡3天的黑木耳、浸泡5天的黑木耳,均未检出米酵菌酸。通过“涉事”干黑木耳及其长达5天的模拟浸泡试验,可以证明“涉事”干制黑木耳不存在毒素米酵菌酸污染。

然而,从现场流行病学调查发现的食物接触史,中毒患者血液检测结果和中毒症状,可以明确此次事件确实为米酵菌酸中毒,而这个元凶确实存在于女孩吃进嘴巴的黑木耳中。

由于在保持良好卫生环境的情况下,黑木耳浸泡过程中很难产生毒素米酵菌酸,患者食用的导致中毒的黑木耳,推断与其家中特定外部环境有关,比如浸泡时周边同时存在过期变质的食物,或浸泡容器未洗涤干净而残留食物残渣,而变质和残留的食物残渣会成为米酵菌酸形成的温床。

因为这种特定的外部环境一般很难被模拟,所以普通消费者家中正常的黑木耳在短时间浸泡过程中产生米酵菌酸的可能性非常低。分析省内外多次发生的类似中毒案例均是在“过长时间浸泡”的情况下发生的,当天短时间浸泡的黑木耳基本不会产生导致中毒的量。所以,保持良好卫生环境下的家庭正常浸泡的黑木耳是可以放心食用的。

专家建议每次只短时间浸泡当餐食用量的木耳,不食用浸泡过夜的黑木耳;黑木耳浸泡后如发现有异味或手摸感觉有粘液产生,请立即丢弃不可食用;此外,要保持良好的厨房卫生环境,不留剩饭剩菜,及时洗净餐具,不留食物残渣。

健康资讯

自助申请检查和开药

绍兴市人民医院新举措让慢病患者就医更便捷

本报讯 通讯员丁凯 记者王艳报道 看病自助开检查单、自助开药,这些突破传统观念的就医方式正发生在绍兴市人民医院。

最近,家住绍兴市区的刘阿姨体验了“检验自助申请”的过程。57岁的刘阿姨因为长期患有糖尿病,经常要求医院就诊。这次,她把自己的医保卡插入绍兴市人民医院的门诊自助机后,自行申请选择了检验项目并进行结算,随后就可以直接去临检中心抽血化验。刘阿姨说:“以前做个简单的血常规或者测量血糖,还要专门去挂号让医生开单,这过程经常会花掉两小时。开通了这

个功能以后就大不一样了,不用挂号排队等医生,方便多了!”

据了解,这项功能开通的当日,便有80余人前来体验。目前,首批可以自助申请的常规检验项目包括:血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹+餐后2小时血糖、早孕HCG。今后将根据患者需求,适当增加其他检验项目。

“医院很重视用户的回访反馈。”绍兴市人民医院信息中心主任钟初雷说,“在去年的微信满意度回访中,我们发现许多病人来医院,仅仅需要做血常规之类的简单检查,却必须在冗杂的流程中耗费不少时间。”医院意

识到这个问题的重要性,及时响应“最多跑一次”号召,推出了常规检验自助申请的功能。

这是绍兴市人民医院利用信息化手段,对病情稳定的、非首诊、非急诊的慢性病患者,创新性地使用慢病续方功能,将患者从线下引导到线上。

目前,医院开通了高血压、糖尿病、高脂血症三种慢性疾病的自助续方功能,涵盖了这三类慢性病最常用的30多种药物品种。市民可以就近选择网点药店取药(目前30多家)或者快递上门送药。今后,医院将继续扩充其他慢性病病种及药品目录。

吃得越“杂” 寿命越长

■记者洪茜婷

近日,日本一项新研究表明,吃的食品种类越丰富,人的健康寿命越长。对相关数据的分析显示,总体上在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

健康寿命是指人处于健康状况下的生存时间。一个地方人们的健康寿命,比平均寿命更能反映人们的生存质量。

据日本媒体日前报道,名古屋学艺大学的研究人员根据联合国有关食品供应的数据,对全球一百多个国家和地区的食品多样性进行了分析,并对照了1995年至

2010年这些国家和地区的健康寿命。

比如对2010年的数据分析显示,食品多样性得分第一的是新西兰,日本和西班牙分列第二和第三。在健康寿命方面,日本以73.6岁位列第一,西班牙以71.9岁排在第二,瑞士和意大利以71.7岁排在第三。虽然食品多样性和健康寿命排名并非完全一致,但总体上,在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

研究人员解释说,食品种类较少的话,人们摄取的营养容易不均衡。食品多样化不仅可以为人体提供充足

的营养,也可能有助预防疾病。

据介绍,食物可以分为五大类:谷薯类、动物性食物、豆类及坚果、蔬菜水果和菌藻类及油脂等纯能量食物,每一类食物都有很多种可以相互替代,避免每天食物品种太单一。因此,《中国居民膳食指南(2016版)》也建议,“平均每天不重复的食物种类数达到12种以上,每周达到25种以上(烹调油和调味品不计算在内)”。如果一周能吃够25种食物,基本上涵盖了膳食宝塔中每一层所包含的食物种类,也就保证了人体必需的绝大多数营养物质。

科学睡午觉 睡出好神采

■记者程雪

不会休息的人,就不会工作。现在都市人工作紧张,怎样保证高质量的休息就显得格外重要。做了多年教师的李女士对此深有感触。日常工作是在三尺讲台教书育人,夜晚更是免不了伏案熬夜的李女士始终保持午睡的习惯,她觉得中午补上一觉,虽然只有半个多钟头,能抵晚上3个小时,下午的工作效率也会提高很多。

睡午觉益处多多

午间睡眠是对夜间睡眠的“补充”。来自浙江省医疗健康集团旗下杏和诊所的家庭医生刘晓庆分析,良好的夜间睡眠包括睡眠时间和睡眠质量两个因素,一般来说,能保持6~7个小时的高质量睡眠,第二天就会神采奕奕,即使不午睡也可保证下午高效的工作。如果无法同时保障这两个因素,就可能出现“睡眠不足”的现象,那么建议安排午睡补充睡眠,保持下午精力充沛。

“很多欧美人没有中午小憩的习惯,从某种意义上讲,睡午觉是一种中国化的生活习惯和养生方式。”刘医生身为家庭医生十分提倡午间小憩。“人的精力是有限的,尤其年轻人,晚上熬夜,睡眠不足,白天的注意力、警觉性、反应力、判断力及认知能力都会受到影响,特别是下午上班时,容易提不起精神来,导致工作效率低下。”

午睡如同给身体“充电”,让人们以饱满的热情和充沛的精力去工作,提高工作效率;午睡在消除疲劳的同时,也能使大脑变得更加敏捷,甚至还能提高记忆力、激发人的创造力。

刘医生表示,睡眠不足还可能影响到人的情绪,比如产生

类似焦虑或抑郁的精神状态。长期睡眠不足还会增加心血管疾病的患病率,导致免疫力降低,也可能增加肥胖和代谢性疾病的风险。午睡在为人们补充体能的同时,还可以缓解心情、缓冲工作压力,有利于身心健康。

学会科学睡午觉

大多数人都知道午睡的好处很多,但却因不知道午睡应该注意些什么,不仅没有达到午休的目的,反而为健康埋下隐患。专家解释,刚吃完饭就午睡,可能引起食物反流,使胃液刺激食道,因此,建议午饭后最好休息一段时间再睡。

有不少人习惯坐着或趴在桌上午睡,这样会压迫眼睛和身体,可能导致呼吸不畅或颈椎病。刘医生建议,午间小憩如果能和有夜间睡眠的条件及环境是最好的选择;如果没有条件,可以尽量营造良好的睡眠环境,例如选择安静、光线较暗的环境(也可以自己准备一个眼罩),可以调节办公室座椅,半躺半坐在椅子上小憩,最好保证颈部有硬度合适的垫子支持,避免导致苏醒后颈项疼痛等。

专家提醒,午睡时间不宜过长,一般情况下半小时左右即可。午睡之后,要慢慢起来,适当活动,或用冷水洗个脸,唤醒身体恢复到正常的生理状态。

“对于那些有高质量夜间睡眠的人,午睡不是必需的,顺其自然是最好的方式。”刘医生认为,午睡或许是一种养生方式,享受午睡可以充分休息和放松心情,但并非必需;相对而言,拥有高质量的夜间睡眠,对保证身心健康和生活质量才是最重要的。

体质差胃口不好 小儿外治来帮忙



夏天孩子经常感冒,胃口也不好,身体瘦小,隔三差五生病得去医院,这可急坏了家人。浙江省中医院儿科和小儿推拿科专家认为,通过中药经穴敷贴、中经经穴推拿、拔罐、耳穴压籽、刺络放血疗、中药熏蒸熏、脐疗

等多种传统中医外治法,可以疏通经络,调和气血。由于不打针不吃药,孩子乐于接受,也很受患儿家长欢迎。图为二位两周半的患儿正在接受中医外治调理体质。通讯员于伟 记者王艳 摄影报道

研究说女儿是否长寿 与母亲关系更大

新华社北京8月20日电 美国研究人员最新发现,如果一名女性的母亲活到至少90岁,那么她活到90岁且不会罹患严重或慢性疾病的可能性会比普通人高出25%,但父亲活到90岁与女儿能否长寿的相关性不明显。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校等机构的研究人员在分析了约2.2万名妇女数据的基础上,在新一期英国《年龄与寿命》杂志上发表了相关报告。研究人员还发现,如果只是父亲活到90岁,与女儿能否长寿之间没有明显的相关性;但如果父母亲同时活到90岁,女儿长寿的概率就会比普通人高出38%。

研究人员认为,长寿的父母会把基因、习惯等方面的优点传递给下一代,使她们也能长寿。不过还需要进一步研究来验证是哪些因素和习惯能够与基因相互作用。

这项研究提供了一些线索,那些母亲活到至少90岁的女性,往往自己大学毕业,已婚且家庭收入较高,日常坚持体育锻炼和健康饮食。她们的母亲不但长寿,生活依然独立自理,沐浴、散步、爬楼等日常活动都能自如进行。

研究人员说,尽管我们不能决定先天遗传的基因,但在孩子成长过程中教给他们健康的生活习惯,也有助于健康长寿。

划伤涂红药水,流鼻血快仰头,异物卡喉捶背……

这些急救处理的“坑”你还在踩吗？



■主持人许瑞英

好动是小孩子的天性。生活中,儿童不小心遭遇碰伤、烫伤或扭伤等意外情况在所难免。尤其到了夏天,宝宝身上的衣物减少,大面积的皮肤裸露在外面,受伤的几率也会随之增加。

遇到意外情况应该如何处

理,又要注意什么?家有宝宝,掌握一些急救方法很有必要。

划伤与切割伤 不要用酒精和红药水

孩子喜欢蹦蹦跳跳、到处乱跑,很容易划伤或被割伤。当有这样的情况发生时,请不要用酒精、红药水或是紫药水来处理伤口。

虽然酒精的杀菌能力很强,但它也有较强的刺激性。对已损伤的组织,不宜直接用酒精消毒,只能用于伤口周围的皮肤消毒。而红药水也不建议用,因为红药水为2%汞溴红水溶液,对汞过敏者还可能因使用红药水引发接触性皮炎。此外,用红药水和紫药水处理伤口,其颜色常会掩盖伤情。如果前去就医,医生也会先将其做处理,如此还会给孩子带来二次痛苦。

遇到轻微划伤,要先用流动的清水冲洗伤口,把伤口里的异物冲洗出来。然后用碘伏消毒,再用医用纱布包起来即可。夏天,气温高,也可以不用纱布包扎。如果伤口较深并伴有流血,则需做止血措施,随后立即就医。

小孩流鼻血 不要让孩子仰头

小孩流鼻血是常事,尤其是4岁左右的孩子最容易流鼻血。幼儿流鼻血多因其鼻黏膜较脆弱,而红药水也不建议用,因为红药水为2%汞溴红水溶液,对汞过敏者还可能因使用红药水引发接触性皮炎。此外,用红药水和紫药水处理伤口,其颜色常会掩盖伤情。如果前去就医,医生也会先将其做处理,如此还会给孩子带来二次痛苦。

当孩子鼻子出血时,家长一

定不要紧张和惊慌,以免不良情绪影响到孩子,因为情绪稳定有利于局部止血。

如果孩子流鼻血了,用手按住鼻软骨的两侧(鼻翼)大约5分钟,也可用干净的棉球、纱布或纸巾塞入出血的鼻孔,用口呼吸;坐在椅子上或床上靠着,头稍向后仰但不要过于向后,头过于后仰,鼻血会倒流入口腔,反而不利于止血。

吞食异物 学会海姆立克急救法

异物卡喉在幼儿时发生的概率较高。因为小儿的气管与食物交叉的会厌软骨发育不成熟,功能尚不健全。再加上幼儿对什么都好奇,容易将小东西往嘴里放。

当小朋友不小心吃进异物,拍背是人们最常用的解救方

法。对于一岁以下的小婴儿确实可以进行背部的拍击法和冲击式的胸按压法相结合对其进行抢救。但如果小朋友因异物堵塞,不能咳嗽,不能呼吸,不能发声时,拍背不但不能将异物拍出,反而有可能延误抢救时机。正确的方法是,家长应坐下来,让孩子俯卧在家长的双腿上,上胸和头部低垂着,用一只手固定孩子,另一只手拍击两肩胛间的背部,使气道内的异物咳出。

如果孩子体型大,也可以采用海姆立克急救法。先来到患者的身后,双手从他腋下穿过,一只手握拳,大拇指握进去,拳眼这儿形成一个平面,这时候再用另外一只手包住握拳的这个手,双手撑开,拳头向后向上进行冲击上腹部,如此反复实施,直至阻塞物吐出为止。