

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

春天管理好你的情绪健康

每年3~5月,精神病复发率约占全年70%以上

4月初,媒体报道了精神病人魏某将母亲绑在家里,并将母亲打伤,与警方对峙31小时的新闻,精神疾病引发的事件已引起社会广泛关注。的确,自杀、酗酒、吵架、跳楼……一到春季,这些事件就多了起来。据精神科医生介绍,每年的3~5月份,精神病复发率约占全年的70%以上。人的情绪在春季波动较大,会出现情绪低落、疲倦、冲动、注意力不集中等症状,精神疾病患者容易出现复发,家人应特别留意。

典型病例 小伙子半夜找人聊天

小方是某公司的职员,一直寡言少语,可是最近,他一改话少的习惯,变得无话不说,同事觉得像变了个人似的。后来同事又发现有些不对劲,小方逢人就打开话匣,不管是熟的还是不熟的,揪住人就说不停。尤其一看到领导,不管领导听还是不听,他总是意见一大堆,领导看见了他都是很无奈地躲开。小方还显得精力特别充沛,下班也不回家,经常在办公室里熬夜上网。“回到家里,他总是吹嘘炫耀自己,觉得非常有能耐。”他太太刘女士说,更没想到更深半夜了他还敲

邻居家的门,要找人聊天,弄得邻居特别烦,到医院就诊方知患上躁狂症。

分析:躁狂症是情感性精神病的一种类型,其主要表现有三大症状。第一个症状是情绪高涨。第二个症状是动作明显增多。第三个症状是联想迅速。该病的高发人群为白领及大学生,一旦患病,学生会由于学习能力和独立生活能力下降而无法完成学业,不能顺利走上社会;而对于白领来说,其工作能力、人际交往能力等各种社会功能都会因心境极度不稳而遭到严重损害,无法继续正常工作。但通过早期诊断和长期治疗,患者完全可以控制病情,减少复发。

关注 气候多变疾病易发

精神病患者惹出的新闻屡见报端,我国近年来该病的发病率已经上升到13%左右,人们开始广泛关注这种疾病。精神疾病的发病机制非常复杂,由于春季日照和气温变化较大,容易影响人的情绪,一些小事赶上这个季节都会诱发情绪中的不稳定因素。即便对于大部分精神健康的人群,春天如孩儿脸般多变的天气也会使人们情绪波动较大,容易烦躁不安。精神病人的生理功能又较正常人为弱,因而春季是精神病患者容易复发的时期。

春季为何精神病高发?中国心理卫生协会会员、江苏心理学会会员周正猷教授认为,精神病患者因为不能适应季节变化,或因家属在病人暂时好转的时候放松警惕,没有遵从医嘱擅自给病人减药、停药或换药,致使病情在春天反复。还有一些求职者,因严重受外界社会心理因素刺激,也容易在春季患上精神疾病,例如春季找工作的高校毕业生也算是高危人群,心理素质较差者也会因多变的天气出现情绪波动。学习压力大的青少年学生,处在青春期、更年期、产后和月经期的女性,以及追求完美者,性格较内向者等都容易在春天出事。

提醒 “老病号”春天要复查

对于往年经常发病的精神病患者,周正猷教授告诫大家,在春天时节千万不可大意,一定要及时做好复

查。因为春天是精神老病号最容易复发的时候,如果你身边有这样的病人,一定要让他们尽快到医院做一次复查。医生告诫,如果你身边的人不爱吃饭、不爱说话,原本嗜酒、打牌如命的人也不

喝酒不打牌了,出现莫名其妙的发笑,奇怪地走来走去等状况时,一定要引起家人的高度警惕。

除此之外,精神病人还需要长期服药,而药的分量相当重要。擅自加药或者减药都会导致病情变化,因此精神类药物一定要严格按照医嘱服用。专家指出,家庭乃至社会的宽容、理解对精神病人来说是莫大的心理支持。

应对 确保春天心情愉快

性格内向的抑郁者,应尽力改变自己的性格,多与人交流,适当地宣泄情绪。周正猷教授建议,天气好的时候适当进行体育锻炼,出去爬山、出门散步、晒晒太阳等都可以疏解不良情绪。工作压力大的人要注意劳逸结合,培养一些能帮助放松的个人

爱好。求职者可以适当降低预期目标,但不是说不积极去寻找。

正常人发现自己情绪低落时,应注意转移不良情绪,郁闷时不妨听听音乐或参加户外活动,去踏青、打打球。此外,平时多采取一些找朋友聊天等减压的方式,遇到不愉快的事要学会主动回避,不要冲动做事。在情绪波动极大的时期,还可以安排一些出游计划,分散自己的注意力,确保自己能有一个愉快的心情。保持良好的生活规律也很重要,每天至少保证7~8个小时的睡眠时间,当然也要避免睡眠过多。其次应注意营养,多吃蔬菜水果,少吃油腻的食物,同时保证摄入足够的蛋白质。

快报记者 金宁



资料链接

精神疾病如何家庭护理

监督服药 在监督患者服药之时,应注意防止患者把药扔掉或压在舌下又吐出。另外,要注意观察药物中毒反应,一旦发现及时找医师处理。药物的更换和药量的增减,一定要由精神科医生来定。

安全防范 因为患者的行为受精神症状影响,所以必须注意安全防范,时刻警惕。既防患者自杀又要防其伤人,特别对有自杀、他杀、自伤、他伤倾向者更应24小时不懈地监护,以免发生意外。

心理支持 精神病患者的家属应注意:第一,取得患者的信赖,不要有厌恶和遗弃情绪,这样患者才会合作、听劝导。第二,要学会观察病情变化,并能采用相应的措施,对狂躁患者要少交谈,保持患者安静。对抑郁患者要表情乐观、热情,多给安慰,以提高患者情绪,鼓励其战胜疾病。一般精神病患者不承认自己有精神病,就不要过急地说他是精神病,不要讲他犯病时的表现,给患者以尊重,尽可能满足其合理要求。

鼓励参与 要鼓励患者多参加一些活动,如家务、劳动、亲友间往来、文体活动。这些活动都能促进患者精神康复,使患者精神逐步接近常人。一定要注意不要采取隔绝的办法,这样只能加重病情。

“抗肿瘤明星事迹”介绍

科学医治和亲人关怀让我远离死神

记者在采访董学高时,怎么也想不到眼前这位精神矍铄,满脸笑容的老人患有结肠肿瘤已有16年,患晚期鼻咽肿瘤也已9年。

这16年来,他所承受的痛苦是难以想象的,两种肿瘤随时可能转移扩散,但生活的信念一直支撑着他。“长了恶性肿瘤,不要过度担忧,千万不要失去信心!因为世界上有许多患了肿瘤疾病的人与肿瘤作着斗争,顽强地活着!”董老在接受记者采访时坚毅地说。

调整心态 增强生存的信念

1991年初,董学高出现持续性腹痛、右腹有肿块的情况。几天后,被南京军区医院确诊患有结肠肿瘤。董学高立刻住院接受切除手术。幸运的是,手术后,

结肠肿瘤并没有转移、扩散。出院后,他每天坚持锻炼,增强身体素质,每天快乐地生活。

然而出院后董学高并没有注意康复期的治疗,病魔再次侵袭了他。1998年,董学高颈部出现淋巴结肿大,在完全没有预料的情况下,被医院确诊为鼻咽肿瘤晚期。“听到医生告诉我病情时,我的脑袋突然一片空白。”董学高在回忆当时情况的时候说。然而他并没有被再一次降临的肿瘤击垮,同老伴一起听取医生建议,开始积极接受鼻咽肿瘤放疗。

正确治疗 点燃生命的火炬

回忆放疗过程时,董学高告诉记者,两次放疗后,由于白血球急速下降,吃不下饭,觉也睡不好,经常头昏乏力,身体实

在吃不消。一次偶然的的机会,女儿听同事说中国科学院研发的中药类抗肿瘤产品中科灵芝孢子胶囊可以调节肌体免疫,减轻放疗的反应,于是买回来让父亲服用。董学高告诉记者,在服用中科灵芝孢子胶囊一段时间后肿瘤痛好多了,人也感觉舒服多了,连感冒现象也很少出现。之后,董先生又服用了效果更好的中科灵芝孢子油,吃饭胃口也好了,身子也长胖了,复查情况也都正常。九年以来,董学高一直坚持服用中科灵芝抗肿瘤产品,体质逐渐增强了,身体也一天天好起来。

上次由于缺乏抗肿瘤知识,忽略了康复期的治疗导致康复效果不佳,这次董学高在患病到康复期的治疗都不再掉以轻心,坚持科学医治并服用中科灵芝孢子油。他说,现在感

觉身体好多了,每天同正常人一样健康快乐地生活着。

温暖关怀 激发生活的动力

与肿瘤抗争16年的经历让董学高对肿瘤有了新的认识。在他看来,凡是患了肿瘤的人,精神状态就成为特别重要的因素。“坚定的信念和家人、社会对我的关怀,让我始终没有丧失积极的生活态度。”

董学高经常参加肿瘤防治健康教育基地举行的各类讲座与活动。他说:“肿瘤防治健康教育基地是我们肿瘤患者温暖的家。”热情的工作人员和医生时不时打电话了解董学高的病情和身体恢复状况,每月邮寄健康指导,介绍抗肿瘤知识。董学高表示,通过参加肿瘤防治健康教育基地开展的专家讲

座、生日会、联欢会、旅游等多种活动,不仅使他了解到更多抗肿瘤的知识,还让他认识了不同病相怜的肿瘤患者,大家一起交流,相互帮助、相互鼓励,一起抗击病魔。

在采访过程中,董学高的老伴一直陪伴在其左右,在记者提及家人给予的支持时,这位满头银发的老人禁不住眼眶发红。“在患病期间,是老伴给了我活下去的勇气和信心。”董学高握着老伴的手哽咽地告诉记者。除了家人的支持,董学高在与记者分享其抗癌经历时说,正常的生活秩序和平静的心态尤为重要。

专家点评:面对肿瘤,患者应该树立坚定的信念,不轻易放弃,相信科学,以积极的生活态度配合治疗。适当的体育锻炼、合理的饮食,开朗的心情对

治疗是很有帮助的。

患者应该走向社会,在相互交流中得益,并自发组织起来,开展群体康复活动,可以收到比个人单打独斗好得多的效果。董老先生积极配合院内治疗,服用中科灵芝孢子油辅助治疗,积极参加肿瘤防治健康教育基地的各种活动,他坚强的信念、科学合理的治疗手段以及来自家人、社会的关爱是他走向康复的关键。

转自《深圳特区报》

后记:我们了解到肿瘤防治健康教育基地近期将邀请肿瘤专家来南京为患者免费提供咨询服务,患者可致电86686828报名,文中抗肿瘤明星董学高先生服用来配合治疗的中科灵芝孢子油南京销售处的电话是83223131,地址是中央路131号,需要的患者可联系购买。