

新民健康



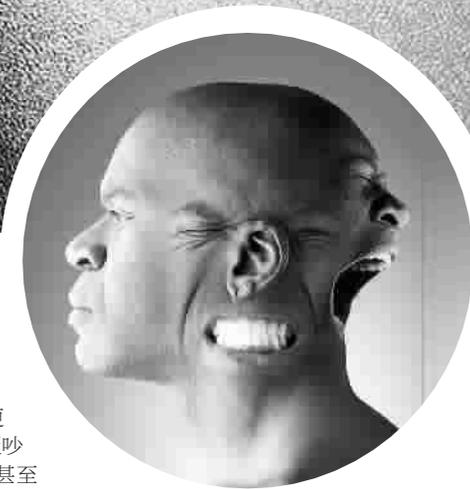
“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第4期 | 2014年4月2日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

【关注世界卫生日】

精神障碍首次发病多在19岁前 专家提醒:情绪低落者突然兴奋更有发病危险

◆ 吴瑞莲 贺天宝



4月7日是世界卫生日,包括精神卫生在内的话题再次引起社会广泛关注。据悉,本市精神疾病患者约有16万。上海市卫生计生委发布的2013年上海市民精神卫生知识知晓度调查发现,本市居民对精神卫生与心理保健知识的知晓度较高,但对常见精神障碍的正确识别和认知还有待提高,消除对精神疾病的歧视和偏见的任务依然任重道远。

近日,上海市精神卫生中心新成立了首个专病诊治中心,可为病人提供精确化的诊疗服务。上海市精神卫生中心院长徐一峰教授指出,精神疾病诊断带有较大的主观性,不像器质性疾病,通过物理学检查很容易获得明确的临床诊断,因此过去一个精神科往往可以接诊所有的精神疾病,而此次新成立的专病诊治中心通过下分六个不同亚专科,治疗范围将涵盖心境障碍、早期精神病性障碍、老年精神障碍、物质使用障碍、焦虑障碍及睡眠障碍,将为各类情绪问题患者提供全面、及时、规范的诊断和治疗。

情绪仿佛坐过山车或患情感障碍

今年26岁的白领高小姐在同事的眼中是个头脑灵活、精力旺盛的“行动派”,说话滔滔不绝、妙语连珠,可是也只有高小姐自己知道,每当她情绪低落的时候,会宅在家里,不去上班,整天沉默不语,不想见人,万念俱灰,甚至想了结生命……据了解,这种情绪仿佛坐过山车般忽上忽下的表现,正是极易被误诊为单向抑郁症的双相情感障碍。

她回忆自己第一次发病时正值高中,那时她非常内向,不愿意与父母交流,在学校也没有朋友。她觉得学习压力太大,对自己没有信心,对人生没有目标,时常动不动就哭,渐渐地开始对任何事情都没有兴趣,甚至厌烦上学。家人带她去医院检查,医生认为是抑郁症。经过一年多的心理治疗和药物治疗,高小姐的情况得以缓解。

此后,父母也欣喜地发现女儿像变了个

人似的,性格开朗了许多。高小姐回忆起刚考上大学的那会儿,她即使每天只睡三、四个小时也都觉得精力充沛,还主动参加很多社团活动,喜欢与人打交道。就这样,等到工作后,高小姐开始发现自己似乎比以前更容易激动了,不但经常容易和同事、老板吵架,而且有时心情不好干脆不去上班,甚至为了宣泄内心的烦闷,会花几万元疯狂购买各种款式的杯子。终于意识到自己的不对劲后,高小姐来到了上海市精神卫生中心求诊,结果被诊断为双相障碍,经过心境稳定剂联合抗抑郁剂的治疗后,目前高小姐的情绪已经有所好转。

上海市精神卫生中心国家临床重点专科建设项目办公室主任陈俊解释道,双相障碍属于心境障碍的一种类型,首次发病多在19岁前,患者往往有两种截然不同的表现:一是抑郁相,另一个是躁狂或轻躁狂相。他介绍,患者在情绪高涨的时候容易失控、做事情不顾后果,比如容易与人发生冲突、出现乱购物等现象。而抑郁时什么都不想做,动力精力下降,甚至容易发生自杀的危险。大约1/3的双相患者曾有过自杀念头,多在抑郁状态时发生。

然而大部分患者只在抑郁发作期才会看病。陈俊表示,这是因为在躁狂发作期,多数为轻躁狂状态,有时则没有明显的躁狂行为,仅仅表现为精力异常充沛、思维敏捷、点子多、睡眠需求减少、行为易冲动、脾气易暴躁等。患者及其家人往往会认为这是抑郁好转的表现,而忽视了及时就医,因而双相障碍极易误诊为单相抑郁症,而采用单相抑郁症的治疗方式,反而容易使患者诱发躁狂,情绪更加不稳定,使病情更加复杂,而增加治疗的难度。

徐一峰院长介绍,数据显示,近5年来心境障碍科出院患者1351人次,其中外地患者逾半数。2012年门诊人次较2009年增

加了74.4%。而经过专病专治的规范化治疗,大大缩短了患者平均住院日,如今已从2009年的87.05天缩短到47.17天,下降幅度达45.8%,总体治疗显效率逾90%。

长年“失眠”或是主观虚构

明明已经睡着,家里人都听到打呼噜了,他们却总感觉自己整夜未睡,长年累月被虚构的“失眠”折磨。上海市精神卫生中心精神科姚培芬主任医师介绍,她曾经接待过一位患者,说自己有几十年没有睡过一天觉了。但是他的老伴悄悄告诉姚主任:“医生,别听他的,他每天夜里都打鼾,我和儿子都听到了,只是他总觉得自己没睡。”在替这名患者安排了一次多导睡眠脑电图检查后,被诊断为“主观性失眠”,经心理、药物治疗后症状好转。

姚培芬对此解释道,主观性失眠患者其实并不缺觉,往往是因为睡眠节律出现问题,比如白天睡得太多晚上睡不着,或者睡眠时间少于常人等,他们主要因为浅睡眠较多,深睡眠较少,才在主观上认为自己失眠。

姚培芬表示,主观性失眠的根本原因目前还不清楚,现在认为主要是心理因素所致,可能跟抑郁、焦虑有关。有的患者白天感觉精力不济,可能就是抑郁所致。因此,在治疗上以心理治疗为主,让患者认识到自己的确睡着了,可以给他们看录像,录下打鼾的声音给他们听。他们的认知改变以后,就不会在睡眠问题上纠结。

健康圈

■ 4月3日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将于门诊一楼大厅由血管外科副教授冯翔进行“腹主动脉瘤”知识科普讲座。

■ 4月4日上午8:30,2014上海国际消化内镜研讨会暨第七届中日ESD高峰论坛将于复旦大学枫林校区明道楼(医学院路138号)正式开幕。

■ 4月8日上午10:30,上海长征医院(凤阳路415号)将于门诊一楼大厅由普外二科卫子然带来“胃术后饮食管理”知识科普讲座。

■ 4月8日下午2:00,上海浦东新区公利医院(浦东新区苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由风湿免疫科带来“痛风和高尿酸血症的规范化治疗”科普讲座。

■ 4月9日上午10:00,同济大学附属杨浦医院(滕越路450号)在门诊大厅由心血管副主任马瑾主讲“高血压是如何摧毁您的健康的”科普讲座。

■ 4月9日下午2:00,上海市中医医院(芷江中路274号)在门诊楼4楼候诊厅由糖尿病科李斯斯主任医师主讲“糖尿病日常调护”科普讲座。

蹲点开抢免费专家号

即日起,由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396。报名截止日期:4月9日(周三)12:00

王虹霞 副主任医师

擅长:恶性肿瘤的个体化综合性治疗,肿瘤生物免疫治疗。



孙建明 主任医师

擅长:利用传统中医与现代西医结合的疗法治疗男性疾病如不育症、前列腺炎、前列腺增生等。



王于蓝 副主任医师

擅长:熟悉各类眼科疾病的诊断和治疗,主要擅长各类常规及复杂白内障、青光眼的个体化手术治疗和综合康复。



张淳 副主任医师

擅长:综合应用各种新技术治疗各种眼底疑难疾病、复杂白内障、疑难玻璃体视网膜病以及严重眼外伤。



吴鹏辉 副主任医师

擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



吕宏 副主任医师

擅长:利用微创技术治疗膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。

