

“跨越”精神疾病的医治“鸿沟”

随着整个社会对精神类疾病的日益重视,大众对于这类疾病的病名如抑郁症、精神分裂症已经不觉陌生,但也仅此而已。入春以来,从精神科临床反馈来看,精神疾病的低识别率、低治疗率、高误诊率和高回避率仍是一系列长期存在的严峻问题,是横亘在精神疾病领域的“鸿沟”,亟待医学界、患者家庭、社会共同“跨越”。



和康复。特别是,抑郁症是心血管疾病最常见的伴随症状,二者的共病率很高,互为因果,形成恶性循环。精神应激可引起或加重冠心病患者的心肌缺血、心律失常。建议患者在就医时要敞开心扉,将情绪向医生倾诉,这样有助于减少精神疾病的漏诊和误诊。

高回避率

- 根源:病耻感严重
- 对策:卸下思想包袱坦然直面

精神疾病不可怕,可怕的是“讳疾忌医”。很多人遇到精神问题时,都不愿意面对、谈论,更不愿意去诊治。殊不知,不明原因的头痛或头晕,突然的胸口疼痛频繁发作,郁郁寡欢、不思饮食等,可能都是精神疾病的表现。有些精神分裂症患者的家属每当与医生沟通时,竭力寻找各种理由掩饰或者推脱“不是病”,譬如,家属认为“闷闷不乐不是病情加重而是遭遇挫折后的表现”,干扰了治疗的顺利进行。因此,要降低并且消除病耻感,精神疾病不是见不得人的事情。社会和家庭需要给予关怀和同情,不应对其歧视、取笑和虐待。

作为精神类药物常见不良反应之一,代谢综合征挫伤患者的用药依从性,遭到患者的回避和排斥。精神分裂症患者在治疗过程中,一旦发现有代谢综合征的可能,建议内分泌科会诊,共商治疗方案,必要时应换风险小的药物,但中途换药可能会给患者的治疗带来不良影响,因此在治疗之初就宜选择最适合长期治疗、对代谢不良影响小的药物。魏立

糖尿病患者最怕并发症。与非糖尿病患者相比,糖尿病患者的心血管疾病风险增加3-5倍,脑梗死风险增加2.5-3.7倍。这些高风险的主要“推手”之一就是糖尿病患者容易发生血栓,而血栓是心血管疾病、脑梗死事件发生的罪魁祸首。积极采取抗栓治疗有助于减少糖尿病患者心脑血管并发症及肾病的发生,降低心梗、脑梗风险,提高糖尿病患者的生活质量。

血液中的血糖升高,对血小板来说并不是好事。长期高血糖使血小板粘附功能增强,凝集能力亢进,同时糖尿病患者的血液黏稠度都比较高,在这样的体内环境下,血小板更易黏附聚集,促进血栓形成。血栓发生于心脏血管,会导致冠心病、心肌梗死;发生于脑血管,则导致中风、脑梗死;发生于四肢血管,则引发外周动脉疾病,导致腿脚坏死。

新版《2型糖尿病防治指南》在2型糖尿病抗血小板治疗中指出:“糖尿病患者的高凝状态是发生大血管病变的主要原因,阿司匹林可以有效预防包括脑梗、心梗在内的心脑血管事件。”“无血栓、无事件”,减少心脑血管事件的关键一步是阻止血小板凝集,防止血栓形成,而抗血栓最经济、最有效的药物是小剂量阿司匹林。

近年来,糖尿病患者的降糖意识逐渐增强,但对于阿司匹林的应用意识还有待提高。特别是40岁以上的糖尿病患者;40岁以下合并高血脂、肥胖、吸烟、高血压、冠心病、脑卒中其中一项或一项以上的糖尿病患者,应遵照医嘱服用。服用方法通常是长期小剂量(75-100mg),每天服用一次阿司匹林肠溶片,可达到良好疗效,减少不良反应。柏豫

糖尿病患者要有『抗栓』意识

低识别率

- 根源:疾病常识匮乏
 - 对策:传播准确的科普知识
- 误解是通向精神疾病真实面目的最大路障。产生误解的源头在于疾病常识匮乏。以抑郁症为例,抑郁情绪最典型的表现是情绪低落、兴趣下降。抑郁症状得不到及时治疗除了可能导致精神残疾外,甚至会令患者出现自杀倾向。除了工作压力大、精神高度紧张的白领人群,老年人、特殊生理期(产后、更年期)的女性、儿童和青少年都是抑郁障碍和抑郁症的重灾区。
- 综合医院对情感障碍的识别率较低,目前超过一半的精神疾病患者会寻求非精神科医生就诊,而医生只对症处理躯体症状,容易忽视抑郁症等精神疾病的存在。

低治疗率

- 根源:被药物副作用蒙蔽
 - 对策:放下成见配合治疗
- 不仅对疾病本身一知半解,很多确诊后的患者对药物治疗更是顾虑重重。他们认为精神类药物不能吃,副作用大于药效,越吃越傻,会终身依赖。医生往往与患者及家属也缺少有效的沟通,没有给予及时正确的指导,没能打消顾虑。
- 临床数据显示,在现有的抑郁症患者中只有不到10%接受了相关的药物治疗。抑郁症、精神分裂症等精神疾病患者应立即治疗,需要遵照医嘱,足剂量、足疗程地坚持用药,广谱、安全是药物选择的重点,可防止复发,才有可能使病情达到痊愈的程度,即认知功能和社会功能恢复至病前水平。在为年轻女性患者选择药物时,应关注药物对于体重的影响,以及是否会对

今后的生育产生影响,宜选用对于催乳素水平影响较小的药物。

精神疾病的治疗原则是,药物治疗为本,心理疏导为辅。然而,很多人盲目依赖心理咨询,错失最佳治疗时机。目前绝大多数心理咨询师没有行医资质,不能开展疾病诊断和开具处方。

高复发率是精神疾病的特点之一,首发时如果没有接受足剂量、足疗程治疗,病情容易反复,每一次反复都会使患者的病情加重,可能转为长期难以治愈。

高误诊率

- 根源:被躯体疾病掩盖
 - 对策:说出心理感受
- 受传统医学模式的限制,与躯体疾病伴随的抑郁症在综合医院常常被忽视,致使很多患者得不到及时正确的治疗,同时伴发的抑郁症也影响躯体疾病的治疗

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

细菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

中医解读“牛皮癣”的病源

科普活动力

近年来,由环境因素和心理精神问题诱发的银屑病呈增加的趋势,到目前为止,据专家推测,我国的银屑病患者人数至少300万。如何让众多银屑病患者及其周围人群正确认识和了解银屑病,走出认识上的误区,成为当前亟待解决的问题。

银屑病是一种常见的慢性顽固性皮肤病,俗称“牛皮癣”。中医学观点认为,从牛皮癣病变部位看,初病者以四肢末端的皮肤症状最明显,久病者四肢和脏器皆可

受累,病变者可因气血津液所变不同而出现不同的症状,如气血郁滞成瘀、津液不化成湿,气行妄动成风等,所以临床所见除有主症外多有夹杂症。临床所见牛皮癣的症状虽然风寒湿热等邪皆可有的,但主要以风邪为主,这是由牛皮癣禀赋肝肾不足所决定的。虽然患者的临床表现为一派热象,但治疗的核心不能单纯以清热去火为主,要注意养阴。“甘温除大热”的理论对治疗牛皮癣具有一定的指导意义。徐文苑

3月28日下午1:30,在岳阳医院(甘河路110号)8号楼3楼多功能厅将举行“感知·关爱”银屑病患友俱乐部活动,国家中医药管理局“十二五”中西医结合皮肤病重点专科学科带头人、岳阳医院皮肤科主任李斌教授将在现场与患友开展交流,中西医结合皮肤病专家将在现场解答患者的困惑。欢迎患者参加。本版图片 IC

给予“星星的孩子”多一些关爱

自闭症又称孤独症,被归类为一种由于神经系统失调导致的发育障碍,其病征包括对外界事物不感兴趣、不大察觉人的存在、与人缺乏目光接触,欠缺口语沟通能力、语言发展迟缓或有障碍、对语言理解和非语言沟通有不同程度的困难、模仿力较弱、极少通过玩具进行象征性的游戏活动、不断重复一些动作等不正常社交能力、沟通能力、兴趣和行为模式。孤独症患儿被形象地称为“星星的孩子”。

由于各方面能力发展不均衡,导致自闭症患儿的成长发展过程和一般儿童有所差别。上海鸿慈儿童医院专家蒋燕清指出,自闭症患儿大约有30%智力发展正常,



部分可能有异常的记忆力,在个人兴趣和技能方面可能有特别超凡的表现;70%的智能发展迟缓或智商在70甚至以下;由于沟通上有困

难,加上未能适应转变,所以较容易受情绪或环境因素刺激,表现冲动或有伤害性的行为。

据统计,目前全世界自闭症患者已达6700万,儿童自闭症的发病率为2‰到6‰,且以每年10%-14%的速度递增,我国内地自闭症患儿已超过180万。日前,上海第一条自闭症公益咨询热线开通,这是上海市儿童健康基金会与北京胡亚美儿童医学研究院为迎接今年4月2日——第五个“世界自闭症日”而出台的新举措,为自闭症家庭带来福音,并成为推广世界自闭症研究领域最新成果生物稳态技术(BST)和超级神经治疗技术(SNT)的重要内容之一。邹鑫滢

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2011]第12-25-C394号有效期:自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035