

丧偶孤独 偏执妄想

关注更年期女性心理情绪障碍

“陶主任,您能听听我的故事吗?我都快憋死啦!”刚在我面前就座落座的晓芳(化名)急急地说。抬眼望去,双眸里满是期望,尽管今天病人还是很多,但是我决定还是要认真听一听晓芳的故事。

原来,55岁的晓芳夫妻俩是从上海支内到贵州的,回沪后生活拮据但夫妻恩爱,遗憾的是丈夫因肺癌晚期半年就病故了,不会做家务的晓芳天天以泪洗面。直到偶然遇到小学同学林子,得知其妻因车祸丧生,两个苦命的人走到了一起,她非常珍惜第二个男人,但是,林子又得了胃癌!“我要崩溃了,我每天都躲起来哭,浑身难受,睡不着,吃不下,我觉得大哭一场心里才能痛快些。我这样活着还有什么意思啊!”

无独有偶。59岁的李来(化名)是女儿陪同前来就诊,就在李来到隔壁诊室检测的空档,李来的女儿赶紧述说母亲的病况:发现母亲情绪异常是在去年的暑假,女儿回老家山东看望父母,发现母亲总是对着父亲发飙,面红耳赤,语气激烈,言辞刻薄,责怪父亲感情外移,有“小三”,有时不顾有外人在场也照样恶语责骂父亲,父亲根本无法和母亲沟通而委屈得悄悄落

泪。亲朋好友也都感觉到母亲的变化,但是母亲坚持自己的“推论”。在上海从事教师工作的女儿意识到母亲的心理情绪有问题,哄着母亲来就诊。

经过“更年期评分量表”和“绝经指数”的测定,提示晓芳和李来均患有更年期抑郁症,晓芳的遭遇不仅是更年期抑郁症的诱发因素,而且也是加重更年期抑郁症的原因。李来表现的是多疑、偏执、妄想,属于更年期情绪障碍。

更年期,医学上称围绝经期,世界卫生组织(WHO)将它定义为40岁左右的任何时期开始出现与绝经相关的内分泌学、生物学与临床特征至绝经12月以内的时期,预示着衰老即将到来。女性一生中从生育能力旺盛时期进入围绝经期直至老年期是一个必然的生理过程,这一过程的基本生理变化是女性的重要性器官——卵巢其分泌雌激素的功能减退,由于雌激素的下降引起不同程度的内分泌、躯体和心理方面的变化。据统计有2/3的妇女可以出现各种更年期的症状,仅10-15%的妇女由于症状严重而就医。躯体的症状主要表现为潮热、盗汗、月经失调等。随着人民物质文化水平的提高和健康教

育知识的普及,大多数女性对上述症状都有了一定程度的理解。然而发生率较高的神经精神症状却容易被忽视。其主要表现为记忆力减退、易激惹(怒)、失眠、乏力、头痛和心慌等。有调查报道围绝经期神经精神症状的发生率达58%,其中忧郁(78%)、淡漠(65%)、激动(72%)、失眠(52%)。约1/3有头痛,头部紧箍感,枕部和颈部疼痛向背部放射。也有人出现感觉异常,常见的有走路漂浮,登高眩晕,皮肤划痕、瘙痒及蚁走感,咽喉部异物梗阻等。围绝经期出现的情绪障碍更使当事人和家庭中成员痛苦不堪。引起上述症状的原因除了卵巢功能减退以外,还与社会和心理因素有很大的关系。一般来说受教育程度较高的女性有着较高的事业心和成就感,工作压力大,因而神经精神症状的发生率就高。另外她们也十分关注自己的身体状况和生活质量,该时期的女性心理伴随怕衰老的现象,会十分在乎身体变老的现象,如长出白头发,皱纹爬上额头等。担心生病,特别是由于生理改变引起的躯体不适往往被认为是患了严重的疾病,到处求医问药,却得不到满意的结论,因而产生了焦虑心理,围绝经期综

合症未得到及时指导后产生的焦虑状况,常常由于很小的刺激而引起大的情绪波动,爱生气和产生敌对情绪,精神分散难以集中,进一步发展可能出现悲观心理,使生活质量、健康状况受到影响。

耐心倾听是作为医生、家人帮助患者摆脱困扰的重要治疗方法之一,作为患者则要求她们可以寻找值得信赖的亲人或朋友积极倾诉,以解决思想上的压力、心中的

苦闷,也可以通过“歌唱疗法”“运动疗法”进行宣泄。针对晓芳和李来的情况,在为她制定激素补充治疗加上抗抑郁药物治疗的同时,更多的还是劝慰她们如何看待人生,如何积极治疗,在医生和家人的关爱下,更年期抑郁患者一定能够走出痛苦。

陶敏芳(上海交通大学附属第六人民医院副院长,妇产科教授,主任医师)



管“命”的麻醉医生

访中山医院麻醉科主任、
徐汇医院麻醉科学科带头人仓静



专家有约

如果你不曾接触他们,你就想像不到他们的工作有多繁杂,又有多重要。复旦中山医院麻醉科主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院麻醉科学科带头人仓静医生借用医学界广为流传着的一句话来概括麻醉医生的重要性:“外科医生管‘病’,麻醉医生管‘命’”。一名主治医生一周至少工作五天,平均每天承担近十台手术。“忙得像个陀螺”是对这些麻醉医生们日常工作的真实写照。

然而,仓静医生更喜欢把麻醉医生的工作总结为:“有时也会惊心动魄,但更多的是润物无声的细水长流。”去年6月,本报曾报道过的我国首例依靠人工全静脉营养维持生命的“无肠女”周绮思,在与病魔抗争了30年、为世界医学界在无肠生存领域创造了无数的“第一”后划上了生命的句号。这则新闻很多人知道,但人们并不知道,三十年来正是中山医院的麻醉科医生守护着这位“无肠女”那根维系着生命的静脉营养管路,也正是中山医院麻醉科通过与科学院研究后,想尽办法使这个管子不凝结不感染,国外最多使用一两个月的管子,在“无肠女”身上能用上5年,而且整整坚持了30年。这份无声的守护,令人称奇。

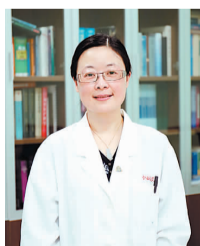
仓静医生告诉我们,近年来麻醉医生越来越关注整个围手术期的精细化麻醉管理对加速患者术后康复的积极作用。比如术前的良好的评估和麻醉方案的制定,术中的体温保护和下肢深静脉血栓预防,术后早期苏醒、恶心呕吐的预防和术后疼痛的治疗等。同时,麻醉科作为全院的平台科室,所要满足的不仅是各外科科室的需要,其业务领域还在不断地拓展,在急诊科、内科、妇产科等临床各科的诊疗过程中发挥着重要的作用。

采访中,仓静医生还特别介绍了麻醉医生在舒适分娩中所起的作用。产妇在正常分娩期间感受到严重疼痛的时候,体内会大量释放一类叫做儿茶酚胺的物质,这对于产妇和胎儿都有不利的影响。目前在发达国家,绝大多数妇女都会选择采用无痛分娩进行生产。“确切地说,无痛分娩的无痛并不是绝对‘无感觉’,只是减轻分娩所带来疼痛,在不影响产妇产缩和产程的前提下,产妇可以享受做妈妈的乐趣。”仓静医生解释道,“目前分娩镇痛较常采用的方式是硬膜外镇痛,通过向硬膜外腔注射局麻药以阻断支配子宫的感觉神经,减少疼痛向中枢神经的传递。而且由于所用的药物的浓度很低,对产妇的宫缩不会产生影响。同时,国外也有非常详尽的研究证实,硬膜外镇痛和麻醉对产妇和胎儿都是安全的,但是仍需要麻醉医生对适应症进行准确的判断并熟练地实施该项技术。”

记者 陆翔

专家介绍

仓静,复旦大学附属中山医院麻醉科主任、主任医师、麻醉与危重症医学教研室副主任、博士生导师,复旦大学附属中山医院徐汇医院麻醉科学科带头人,并担任上海医学会麻醉分会副主任委员、中华医学会麻醉分会输血及血液保护学组副组长、中国医师协会麻醉医生分会委员、上海医师协会麻醉科医师分会委员兼秘书、《国际麻醉学与复苏杂志》常务编委、《The Journal of Thoracic Disease》编委及《临床麻醉学杂志》通讯编委。



健康枫林: 中医药咨询盛夏大放送

本报讯(记者 许晓红)骄阳似火,养生保健的需求更火。“庆七一暨贯彻落实《中医药法》,共创全国文明城区”大型中医药医疗咨询活动日前在东安公园举行。摆成长龙阵的咨询摊位,汇聚了数十位名中医,向络绎前来的市民提供面对面的服务。

本次活动得到区卫计委指导,由龙华医院、枫林街道、枫林社区卫生服务中心主办。来自龙华医院的上海市名中医、名中医工作室等专家团队和社区卫生服务中心中医师等,为市民提供中医药医疗咨询、中草药辨识、中医护理咨询,并发放中医药科普资料。现场还展出了大量宣传展

板,介绍名医特色、中医常识以及跟市民生活关系密切的法律知识等。身穿白大褂的医生们不畏酷暑,耐心解答市民们的求医问药,普及养生保健知识。一位老年居民说:“展板上有介绍,可以很方便找到自己需要的医生。而且年纪大了毛病多,来一趟可以都问一遍,非常好。”现场咨询者众多,但大家依次等候,量血压的摊位还排起了长队,秩序井然。

枫林街道表示,举办大型中医药医疗咨询活动,是在区域大党建平台上联手社区单位,借助枫林地区的中医药特色和优势,共同服务百姓健康,打造健康枫林。

遵守“五个注意” 安度炎热夏天

炎炎夏日,热浪滚滚。冠心病病人如何才能安然度过这个炎热的夏天呢?以下“五个注意”希望大家都能关注。

注意情绪稳定

“只有心理平衡才能生理平衡,各脏器功能正常,血流通畅,远离心梗的威胁。”炎热的夏日可能导致我们更容易心浮气躁,所以,冠心病患者更应该注意调整自己的情绪,平和待事、待人。另外,还要保持充足的睡眠,有研究表明,每日午睡半小时者比不睡者冠心病的死亡率要低30%。

注意防暑降温

冠心病患者在室外活动时宜戴遮阳帽并备足水,天气闷热时,室内可以开启空调,但温度不要太低,25摄氏度左右为宜。锻炼身体应在清晨较凉爽时进行,切忌在烈日下锻炼,锻炼时间也不宜太长。

注意饮食清淡

应多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品,可适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻

或高脂肪食物;在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一些开水;也可以多喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等。此外,冠心病患者要保持大便通畅,要养成每日一次定时排便的习惯。“多吃粗纤维的蔬菜和水果,如芹菜、香蕉等,适当进食粗粮和麦片有利于通便。”

注意忌烟限酒

冠心病患者一定不要抽烟,抽烟有害而无一利。可以适当饮用葡萄酒,但每天不超过80毫升。

注意控制体重

冠心病患者不宜过多饱食,因为过饱不仅易导致身体发胖,而且会直接压迫心脏,加重心脏负担,导致心血管痉挛,甚至发生心绞痛和急性心肌梗死。因此,冠心病患者平时宜少食多餐,尤其是晚餐以七八分饱为宜。

相信我们的冠心病患者做到以上“五个注意”,定能安度这个炎炎夏日!

王占成(上海市第八人民医院心内科副主任医师)