

春季是精神类疾病复发高峰吗？

听精卫中心专家怎么说

■ 殷志军 陆翔 李瑾琳

春季是一个生机勃勃的季节,但在民间有一种说法“菜花黄、痴子忙”,近日记者采访了徐汇区精神卫生中心副院长吴宇杰和徐汇区疾控精卫分中心副主任周卿,他们表示从就诊人数看,春季门诊数量增加明显,因此在春季做好精神疾病方面预防显得尤为关键。

问:春季是否是精神类疾病的高发期?

答:虽然从文献来看,并没有具体记载春季精神类疾病高发的情况。但从临床实际情况看,到了三四月份,门诊入院数增加同时住院病人也会出现病情不稳定等情况。事实上,其中有一些患者疾病的复发是与其服药依从性不佳有关,由于其自行减药、停药,从而造成了疾病的再次发作。因此我们在门诊诊疗时,会提醒患者家属平时要加强看护;同时,我们还会仔细观察门诊患者,了解患者近期是否有病情复发的先兆,通过对其疾病预判,若出现早期症状则提前介入,可以有效避免病情出现较为强烈的症状。

问:社区如何在春季进行此类疾病的防治?

答:为应对春季可能复发的情况,我们会组织团队医生、社区干部与家属一起来帮助患者,一旦发现疾病的复发先兆,则会建议患者及家属到门诊调整用药。其实,往往有些患者平时是不听家属的话的,但却愿意听从我们医生或居委干部的劝导,因此通过团队在易复发季节有效介入患者的病程,对于患者家属也是很好的解压方式。此外,我们还在社区层面,及时做好科普宣传,把专业的知识通过健康教育等手段,传递给患者及其家属,尽可能及时提供干预服务,避免出现严重的疾病复发和突发事件的出现。

问:疾病发作的诱因主要有哪些?

答:精神类疾病属于一类疾病,可能是多种疾病综合产生的结果,而且由于每个人的心理承受机制不同,有的受到基因的影响,有的只是因为简单的言语刺激,因此诱因不太可控,同样的事件或话语对十个人中的八九个都没有任何影响,但却会对其中一两个人造成心理上的影响。事实上精神



区精卫中心院长占归来在查房

陆翔 摄

类疾病往往也与大脑病理上的病变有关,但目前此类研究还不够深入,因此亟待今后的专业研究。而且对于精神分裂症的患者,要求全程长期服药的,若是其间出现断药或是自行减药等情况,往往会加重患者的疾病和复发。

问:如何缓解精神焦虑?

答:首先要了解抑郁、焦虑等情况,由于抑郁和焦虑情绪是每个人遇到负面生活事件都会出现的情绪,如何进行调节就显得非常关键。比如如很多人感到疲劳、烦躁、失眠时,就需要保持规律生活节奏,三餐

规律,按时起床、睡觉,有充分的时间保持身心健康;当然,如果感到心情烦躁、失眠严重、极端焦虑等情况,则需要寻求专业建议。总之,春季预防精神疾病的关键是保持健康的生活习惯,要多做运动,均衡膳食,适度地放松情绪。在春天里保持一个愉快的心态,享受美好的生活。

血压高和高血压

说起高血压,大家一定不陌生,据最新统计,我国成人高血压病发病率为23.2%,也就是说每4-5个成年人中就有一位是高血压患者,是不是很令人吃惊!而更严峻的现实是,高血压的知晓率、治疗率、控制率分别只有51.5%、46.1%和16.9%。所以,每个人都应该关注自己的血压,每一位高血压患者都应该控制好自己血压。

不少人对于高血压会有很多疑虑,本期就由上海交通大学医学院附属第九人民医院黄浦分院心血管内科曾军副主任医师为您解答。

A: 血压高就是得高血压病了吗?

Q:不一定!很多因素都可能会引起血压升高,比如运动后、熬夜、紧张、身体其他部位不适等等,在这些因素去除后,血压大多能恢复正常。

发现血压升高,切不能掉以轻心,需要加强血压监测,也就是多关注自己的血压,或者到正规医院就诊,请医生帮您明确是否有高血压病。

A: 我血压高,但没有不舒服,需要吃药吗?

Q:需要的!血压的数值以及危害性与患者自身症状不一定相关。即使没有症状,升高的血压对患者脏器的损害还是持续存在的,必须及时治疗,且要早期治疗。

A: 我血压只高了一点,需要马上吃药吗?

Q:对于偶尔一次血压升高,可以加强监测,明确是否真的是高血压。

如果的确存在高血压,又只是轻度升高,而且没有糖尿病、肾脏病等合并症,可以给自己3-6个月的缓冲期,在此期间积极改善生活方式,比如戒烟酒、

低盐低脂饮食、适当有氧运动、规律作息等,经过调整生活方式后,血压仍然较高的,就要服用降压药了。如果血压升高明显或者有一些合并症的,那么在调整生活方式的同时就要服用降压药了,具体用药时机还是要听医生的哦!

A: 量血压到底左右手哪边最准呢?

Q:当我们第一次量血压的时候,最好左右两边的血压都测量一下,以后测量较高的一侧,并且每次固定,这样便于前后对照。

通常左右两边的血压不完全一样,差距在10-20mmHg之间,如果差距较大,需要进一步排除大动脉炎、血管畸形、心脏瓣膜病等情况。

A: 降压药吃得时间久了,需要更换药物吗?

Q:高血压是一种慢性疾病,需要靠长期服用降压药来维持。

如果在用药后,血压保持在正常稳定状态是没有必要换药的。首先,换的药

不一定适合自身;其次,换药后,新的药物达到稳定的血药浓度需要一段时间,这段时间就会造成血压的波动。所以,降压治疗,稳定、有效、适合是硬道理。

A: 我血压正常了,降压药是否可以隔天吃?

Q:不可以!目前我们常用的降压药基本都是长效制剂,也就是说降压作用可以维持24小时。如果隔天吃,药效无法维持,会造成血压的波动。就好比,饿一顿,饱一顿,肯定会感到不舒服。所以,降压治疗重在平稳、持续。

A: 多吃芹菜可以降压吗?

Q:在动物实验中,芹菜中含有的芹菜素可以扩张血管,具有一定的降压作用。但是,要达到有效降压的作用,需要每天至少吃3斤半芹菜,并且连续吃一个月。

因此,仅仅靠吃芹菜降血压是不靠谱的,还是要遵照医嘱按时服药,定期监测血压。当然,对于高血压患者,多吃蔬菜是有益健康的。(来源:学习强国)