

精神疾病已成全球性问题

健康关注

很多人只知道精神疾病,却不了解为什么会患上精神疾病,也不知道很多精神疾病是可以达到有效治疗效果的。相关数据显示,截至2018年底,我国在册的严重精神障碍患者达599.4万例,包括6类精神障碍疾病。在最近举办的2019年世界精神卫生日公益宣传活动中,与会专家共同发出了“关注精神卫生,共建美好未来”的倡议,指出精神疾病已成为严重而又耗资巨大的全球性公共卫生问题,影响着不同年龄、不同文化、不同社会地位的人群,并应为精神障碍患者提供更多的家庭和社会支持。

精神分裂患病率接近1%

近年来,我国精神障碍患病率总体呈上升趋势,精神障碍患病总人数过亿。中国医师协会精神科分会会长、武汉大学人民医院精神卫生中心教授王高华在接受采访时表示,一项精神卫生调查(2016年)显示,我国心境障碍患者的求治率仅有9.51%,其中求治者治疗比例仅有七成,也就是说,接受治疗的心境障碍患者比例连1/10都不到,并且患者获得的治疗并不充分。精神分裂症患者50%以上也没有得到有效而规范的治疗。而我国精神科执业医师仅有4万人左右,医疗资源无法满足患者的就诊需求。精神疾病不仅给患者带来痛苦,还严重影响他们的家人、朋友,甚至他们所生活的社区。

精神障碍是大脑活动发生紊乱造成中枢神经系统功能失调,导致认知、情感、意志及行为异常的疾病,包括精神分裂症等重型精神疾病,同时也包括焦虑障碍等精神障碍疾病。一方面公众对精神疾病的认知不足,社会对精神疾病患者存在或多或少的歧视,让很多精神疾病患者怕暴露身份而拒绝治疗,导致疾病的诊疗率低,这一现象在农村和偏远地区尤其突出;另一方面,因个别恶性事件影响,人们普遍认为

精神病患者存在危险性,可能对他人人身或社会产生危害。而这些歧视和偏见,不仅给患者和家属造成了沉重负担,同样带来的是整体疾病负担的上升。

规范持续治疗才能见成效

在精神障碍疾病的治疗中,专家强调应遵循规范化的治疗原则,明确诊断是治疗的前提,及时制定治疗方案并实施,遵循个体化治疗原则,坚持长期治疗。精神疾病患者时常会感到被孤立,精神疾病会使患者和身边爱他(她)们的人感受不到一丝生活的快乐。在本次公益活动现场,人们分享了精神分裂症患者小贝与疾病抗争的经历。小贝在治疗期间由于服药不规律,病情多次反复,好在她的家人一直坚持对其照顾,并且遇到了北京大学第六医院主任医师、中国疾控中心精神卫生中心副主任马弘教授,为小贝制定了专业且创新的治疗方案,并定期随访,坚持要求小贝记录治疗日记,使小贝的病情得到了有效控制。与精神分裂症抗争26年,现在的小贝在饭后能够挽着父亲的手散步。而能够看到父亲满意的笑容,也是小贝最幸福的事。

小贝的主治医生马弘在现场接受记者采访时强调,精神分裂症的治疗不是患者个体的事情,需要社会各方的力量。精神分裂症患者出院1年内复发率高达40.8%,复发受环境因素、患者因素、监护人缺乏照料能力等多种影响因素。反复复发会导致患者大脑功能和社会功能恶化,增加患者肇事肇祸的风险,加重社会经济负担和家庭照料成本,消耗大量社会医疗资源。精神疾病患者肇事肇祸屡见报道,尤其个别极端恶性事件,引起公众广泛关注,更加重了对精神疾病患者及其家人的歧视和排斥,导致患者因不敢暴露身份而拒绝治疗,致使未治疗或疗效差的患者症状不能有效控制,进而引发极端事件。

协助患者“康复”

“社区是精神疾病患者出院后生活的重要场所,

约90%以上的精神分裂症患者需要在社区和家庭生活中得到持续照顾。”王高华表示,积极性社区干预能明显改善精神分裂症患者的临床症状和社会功能,降低复发住院率,同时有利于提高患者家属的心理健康水平和降低家庭照料负担。依从性差、擅自停药是复发的重要因素,因此专家强调早期治疗、规范治疗、坚持治疗。

“在精神分裂症患者医院与社区治疗和康复的一体化模式探索中,北京、武汉、杭州等地已开始积极尝试多方协助的社区康复模式,取得了阶段性成果。”王高华提到,尽管如此,在社区康复的建设方面,我国和发达国家的差距仍然较大,仍然有很长的路要走。

2015年,国家卫生健康委发布的《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》中指出,我国未来需要积极推行“病重治疗在医院,康复管理在社区”的服务模式,鼓励引导社会资源提供精神障碍社区康复服务。白求恩公益基金会秘书长田晓翠说,作为持续关注精神卫生的医疗健康领域公益慈善组织,白求恩公益基金会一直致力于为精神分裂症患者及家庭提供全方位支持,为精神疾病患者、家属、医生、政府搭建沟通交流的平台,呼吁更多人关注精神健康,并通过公益讲座等方式,消除对精神疾病患者的误解和歧视,让精神疾病患者早日回到正常的社会生活中。(京英)



图 为北京大学第六医院义诊现场

◇链接◇



如何预防复发？

精神疾病特别是精神分裂症是复发率比较高的疾病。要预防复发,就要把握“规范治疗,坚持治疗,持续治疗”的原则。

首先是做好患者出院后管理,让患者的病情能够得到及时的反馈。让患者写日记,这也是重要的方式。使患者每天的情况能够得到记录,反馈给医生,和医生进行交流。这个环节患者家属也可以参与其中。让患者在日常生活中记录自己的症状,可以随时关注变化,医生也可以据此了解患者出院后

的情况,是不是有了复发的征兆,以及时预防。

其次是办好家长学校,充分发挥家属的作用,以患者为中心,以家属为抓手。把患者家属培训成半专业人士,使患者家属分担部分医生应做的事情。家长学校的目的就是把握把照料者培训成最了解患者疾病、最了解患者服用药物以及了解可能发生副作用的人。在目前社区还没有完全准备好的时候,尽可能地保证患者不复发,使其能够回归社会。

精神健康的完善和发展,需要社会各界携起手来,通过积极传播正确的疾病知识,帮助公众了解精神卫生,摒弃偏见和误解,帮助精神疾病患者及其家人远离困扰。

同时,白天紧张了一天的神经,可以通过泡脚得到放松。

泡脚的容器最好选择较深的木桶,将水完全淹没脚背;泡脚时间不宜过久,以20分钟—25分钟最佳,否则容易引发出汗、心慌等症状;泡脚水温不宜太热,一般在40℃~45℃为宜。

洗澡:睡前90分钟

研究发现,睡前90分钟洗个热水澡能改善睡眠质量。建议洗澡前喝一杯150毫升的温开水。洗澡时间要控制在15分钟内。洗澡的水温不宜过高,最好在40℃左右。

进浴室后别锁门,因为老人平衡力差,且多有心脏病、高血压等疾病,再加上洗澡间狭小,地面湿滑,很容易出现危险。所以,最好安装一扇磨砂或茶色玻璃窗,一旦发出意外情况,外面的人可打开门进行施救。(莫鹏)

备好家庭小药箱 记住四个小妙招

健康白城

一般说来,家庭药箱既要保证紧急用药,又要确保用药安全,还要减少药品浪费,所以正确的储存方法格外重要。如果保存不当,误服失效药品也会产生很多不良后果。因此,一定要注意定期整理小药箱,保证药品质量,在真正需要时让它发挥功效。除了注意经常清理小药箱,及时处理过期、霉变、包装破损以及标签不全的药品,确保安全、合理用药外,以下几个正确保存药品的小妙招供大家参考。

按说明书保存药品 购买药品时,请先查看药品标签和保质期,仔细阅读说明书,按照说明书上储存条件保存药品。药品保存温度是有一定要求的:“常温”是指是10℃~30℃;“阴凉处”是指不超过20℃;“阴暗处”是指遮光并温度不超过20℃;“冷处”是指2℃~10℃。特别需要注意的是,夏季绝对禁止将药品存放在车内、阳台等高温环境中;冬季禁止保存温度过低,以免使药品冷冻从而而影响质量。需冰箱冷

藏的药品,要按照药品说明书有效储存。如常用的胰岛素注射液,一定要注意储存温度,严禁冷冻。一旦冷冻,可导致蛋白质变性,使药品失效。建议使用胰岛素前,先将其放置于室温环境中;正在使用的胰岛素,需要在常温阴凉处存放,存放时务必将针头拔出,并将取下的一次性针头妥善处理;使用期间的药品无须再次放入冷藏室。

保留药品外包装 外包装相似且药物作用不同的药品,在储存时可在包装上标注清楚。购买的瓶、袋、盒等原装药品,最好保留原标签;非原装药品,外包装应标明药品的名称、用法、用量、药的作用和慎用、禁忌证等注意事项。

保存外用药用有讲究 外用酊水油膏应密闭保存,避免液体挥发,药品失效。外用栓剂药品如出现软化现象,应放入冰箱冷藏后再次使用。外用药品可用彩笔标注。消毒、杀虫、驱虫药品不能与内服药品存放在一起,以免误食中毒。

远离儿童 家庭小药箱在保管时,要存放在相对固定且儿童不易拿到的地方。(李文君)

黑眼圈怎么除？ 原来不同类型方法不同

美容时尚

是不是早睡早起就不会有黑眼圈?是不是用天价眼霜、勤做眼膜黑眼圈就能消除?中国人民解放军南部战区总医院激光美容科主任齐向东表示,黑眼圈形成的原因有很多,生活中很多人都被黑眼圈问题困扰。要解决黑眼圈,便先需要搞清楚自身的黑眼圈究竟属于哪种类型,找准类型才能够更为精确地改善黑眼圈问题。无论哪种方法,务必到正规整形美容医院寻求专科医生进行操作。

黑眼圈分三种类型

齐向东介绍,想要赶走黑眼圈,得先知道它是怎么来的。黑眼圈一般可以分为三种类型——

第一类:色素型

大多以棕色调为主,此类型的黑眼圈大多是由于日晒导致的色素沉积形成的。

第二类:血管型

是由于微血管内血液流动缓慢形成的黑眼圈,这种黑眼圈大多呈青紫色,其形成原因与用眼过度或熬夜有关。

第三类:结构型

结构型黑眼圈与人体面部结构组成有关,出现这种黑眼圈的原因主要是由于人体面部泪沟过深或眼袋凹陷导致的。亚洲人更多的是属于这一类型的黑眼圈。

不同类型有不同解决方法

对于黑眼圈治疗曾经成为医生棘手问题。齐向东表示,一般来说,注意日常防晒对于色素型黑眼圈的去除较为有效。由于色素型眼周大多是由日晒导致的色素沉积形成的,故在日常生活中需做好眼部防晒。并且,可以偏向



健康扶贫政策知识问答(三)

16.“服务111”里第三个“1”指一家1个家庭医生团队,具体工作任务是什么?

答:开展随访评估、健康管理,需要治疗的引导到正规医院治疗。

17.政策宣传要做到全覆盖,切实提高哪些人的政策知晓率?

答:医务人员、乡村干部、驻村工作队、贫困人口。

18.县级医院要达到几级医疗机构标准?

答:二级以上。

19.乡镇卫生院达标标准是什么?

答:乡镇卫生院至少有1名全科医生,至少有内科或者全科医疗科,有与诊疗能力相适应的医疗设备和相匹配的医技科室。

20.村卫生室达标标准是什么?

答:村卫生室至少有1名乡村医

生,村卫生室建筑面积不少于60平方米,村卫生室诊室、治疗室、公共卫生室和药房分开(与村部合建的村卫生室,公共卫生室可使用村部办公大厅),村卫生室药品种类不少于80种。

21.贫困人口确诊为慢性病的,要如何管理?

答:按照贫困人口慢病签约服务进行管理。

22.贫困人口患了常见病、慢性病需要就医的,如何救治?

答:要引导贫困患者到村卫生室、乡镇卫生院、县级医院救治。

(待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

老人养生记住四个黄金时段

一进入老年期,很多人的身体素质都不如前,所以,学会养生就非常重要。老人养生有4个重要时段,被称为老人养生的黄金时间。那么,在这四个重要的黄金时间段里,如何科学养生、健康养生呢?专家为老人们支招。

刷牙:饭后30分钟

饭后立即刷牙有害牙齿健康,因为在牙齿的表面有一层牙釉质,刚吃过饭后,尤其是食用了酸性食物,就会使牙釉质变得松软。饭后立即刷牙,会损害牙釉质。时间一长,牙齿的牙釉质就会逐渐减少,容易患上牙本质过敏症,吃东西时牙齿有酸、痛的症状。因此,对于老人来说,饭后应先用清水漱口,半小时后再刷牙。

饭后刷牙要注意以下4点:一是用软毛牙刷;二是使用含氟牙膏,其中的氟离子有增强釉质的抗酸能力;三是注

意刷牙力度,别太用力;四是刷牙时间不能太短,至少3分钟,牙刷在口腔里上下左右要来回循环,不要老刷某一个部位。

散步:饭后1小时

饭后散步可以促进胃肠蠕动、改善呼吸系统、促进血液循环、调节精神等,但要休息半小时~1小时再去散步。散步前先做简单的热身,如搓搓手脚、举举胳膊、伸伸筋骨等。散步的姿势也很重要,要抬头挺胸,避免压迫胸部,影响心脏功能,不要迈大步,更不要走得太急、太快,足跟先着地,同时双臂要同步

行的节奏有力地前后交替摆动;不要走崎岖变路和窄路,也不要背着手或倒着走,避免摔倒。

散步时间控制在30分钟~40分钟,不要超过1小时,如果不舒服要立即停下来休息。

泡脚:晚上9点

在不同的时间段泡脚,作用会有不同。如果想补肾,最好选择在晚上9点左右泡脚,效果最好。因为这个时间是肾经气血比较衰弱的时候,此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。

无策。正在众人焦虑不安之时,一个道士用梨、蜂蜜及各种中草药配伍熬制的蜜膏治好了皇帝的病,从此,道士的这个妙方成了宫廷秘方,直到清朝才流入民间。秋梨膏最早出现在北京的药铺,是为宫中制作的御药之一,至今在中药行业著名的老字号同仁堂中,还保留着“秋梨润肺膏”,且每年都畅销国内外。

在秋季食用秋梨、饮用秋梨膏恰好可以滋润肺气,调节阴阳平衡,从而达到去燥润肺、益寿延年之效果。过去北京一到秋天常刮大风,空气干燥,患感冒、咳嗽的人很多,人们就买梨回家熬

梨水,既可可口又防病治病。大家在秋季不妨一试。(王红蕊)



秋梨——滋阴润燥的好食材

秋梨是滋阴润燥的好食材。《本草纲目》记载,秋梨可“润肺凉心、消痰降火,解疮毒、酒毒”。梨汁煮粥,治小儿疳热及风热昏燥。嗜好烈酒的人,体内容易积热,火旺痰多,易患毒病痔疮等疾病,经常吃梨,就可以避免这些隐患。

梨不仅是水果中的佳品,也是治病的良药。秋梨是我国最古老的果木之一,它酸甜适口,汁多爽脆,醇香怡人。杨万里在《咏梨》中谓其“骨里馨香衣不隔,胸中冰雪齿偏知。麦浆碎琼琼为汁,解甲方怜玉作肌”。中医认为,梨味甘、微酸,性凉,归肺、肾经,有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳诸功效,适用于热咳或燥咳、热病津伤,或酒后烦渴、消渴等。肺主气,司呼吸,肺合皮毛又与大肠相表里。秋燥袭来易伤肺,表现为口、唇、鼻、咽、舌干燥,大便秘结,皮肤干甚至皲裂、燥邪伤肺,轻

则干咳少痰,痰粘难咳,重则痰中带血。中医认为,燥为秋季主气,肺喜润而恶燥,白露过后气候干燥,空气湿度低,最易伤肺。正所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,故秋冬保健应以养肺为先。

秋梨是去燥润肺佳品。除鲜食外,还可以加工制造成梨酒、梨膏、梨脯和梨罐头等。秋梨膏就是由秋梨和法痰中药配伍加工而成的一款药膳饮品,《本草求真》中所记载的“秋梨蜜膏”相传始于唐朝。据说,唐武宗李炎患病,终日口干舌燥,心热气促,服了上百种药物均不见疗效,御医和满朝文武束手