

科学有效疏解心病有五大疗法



精神心理疾病大多可防可治。近十年来,我国已修订和新制定多种精神心理疾病的临床指南,与国际接轨。常见问题如抑郁、焦虑等,若做到早期识别、规范治疗,90%以上能达到部分缓解。因此,选择科学有效的方法十分重要。临床中常用方案包括药物、物理、心理、康复和辅助治疗,多种方式综合使用,效果更好。

咨询,不容忽视

“心病”多少与个性、思维方式有关。药物治疗能让症状消失,但若“心结”没打开,仍按以前的方式想问题、做事情,就称不上真正的改善。因此,许多专家学者认为,治疗精神心理疾病,药物和心理治疗同样重要。诸多研究也证实,即便是严重的精神疾病,在用药的基础上,如果能配合心理咨询,效果都会好很多。

北京回龙观医院临床三科主任、国内认知行为治疗专家李献云介绍,心理治疗有不同流派,比如精神分析、认知治疗、行为主义、人本主义等,其中使用较为广泛、效果比较确切的是认知行为疗法。这种疗法强调人的思想是影响情绪和行为的因素。同样面对一件事,想法不同,情绪、行为就会不一样。李献云说,如果能把患者消极、不符合实际的认知问题找出来,并加以调整,使患者客观、乐观地看待世界,那么消极的情绪、行为症状就能得到缓解。“信念”的改变也让此后疾病复发的几率更小。

认知行为疗法被广泛证实对多种精神疾病有效,包括抑郁症、焦虑症、强迫症、创伤后应激障碍、双相情感障碍、进食障碍、精神分裂症等。接受治疗的人,大脑活动也出现变化,表明其能改善大脑功能。“建议有条件的患者,接受长期、专业的认知行为治疗,体会会到翻天覆地的变化,在预防疾病复发和维持病情稳定方面,心理治疗的价值甚至高于药物治疗。”李献云说。

用药,贵在坚持

精神心理问题的病因之一,是大脑中调节情绪、思维和行为的神经递质失调。因此,能把紊乱“掰回去”的药物,就能缓解症状。北京回龙观医院康复科主任崔勇介绍,比如精神分裂症患者存在“多巴胺功能亢进”,抑郁患者脑内5-羟色胺、去甲肾上腺素等失调,基于此研发的就有治疗作用。

至于哪类患者需要何时用药。“这个问题不能‘一刀切’。”崔勇说,“任何精神

心理疾病都需要经过精神科医生根据疾病诊断标准做出判断后,结合患者个人情况再选择适合药物。”通常来说,存在幻觉、妄想、过度兴奋等精神症状,或感到情绪低落、脑子变慢影响生活、学习和工作时,需考虑用药。

对于服药患者,崔勇提醒:一定要足量足疗程。很多患者服药一两周不见效后就自行停药、换药,导致药物无法发挥作用。治疗期用药一定要遵循医生指导,等待药物缓慢起效。比如抗抑郁药,一般2周才起效,4至6周症状开始减轻,急性期治疗需要8至12周,维持治疗4至9个月以防复发,之后再依据情况逐渐减药。坚持服药是根治和预防复发的重中之重。此外,不要擅自停药。这会导致反复发病、病程慢性化、症状长期达不到完全缓解。而且突然停药会引起撤药反应,引起紧张、不安、疼痛等多种不适。随意停药也会导致病情复杂化,不利于下一步治疗方案的制定。一旦出现副作用,及时找医生。如果觉得药物不起效,或有严重副作用,患者一定要与医生沟通后改变药物或调整剂量,不要擅自停药、换药。

电击,并不可怕

精神障碍物理治疗主要指脑刺激疗法,包括用电、磁、植入物来直接或间接刺激大脑,其在治疗某些精神症状方面有较好疗效。

电痉挛治疗(又称“电休克治疗”),是让一定量电流通过大脑,引起患者短暂的意识丧失和痉挛发作,改变神经细胞和化学物质,达到治疗目的。崔勇说,患者出现以下情况时,有可能会使用电痉挛治疗:严重抑郁,有自杀、自伤意图或行为;极度兴奋、躁动;拒食患者;精神药物不起效、不耐受患者;难治性双相障碍、精神分裂症患者等。改良后的“无抽搐电痉挛治疗”(MECT)没有大众想象的那么可怕。患者会在麻醉状态下接受电流刺激几秒钟,大概半小时后醒来,休息1小时即可活动,一般治疗到六七次时,就会有效果显现。

经颅磁刺激治疗则是通过磁场来刺激大脑中的神经细胞。过程一般是将一个大型电磁线圈放置在患者的前额上,并将短脉冲引导到控制情绪的大脑区域,每次作用40分钟。经颅磁刺激对轻中度抑郁有不错的疗效,联合药物使用更佳。

其他物理治疗还有迷走神经刺激、经颅部电刺激、磁电痉挛治疗,目前临床上

还在探索阶段,效果未被广泛研究,有效性仍不确切。

辅助,吃对多动

寻找合适的治疗方式,也是治疗的一部分。有时,尽管使用了多种办法,还是无法完全消除症状,那么寻找一些辅助疗法来缓解病痛也是有益的。崔勇说,非传统疗法的效果并不如上述方法可靠、显著,作用也因人而异,但患者仍可抱着开放的心态,在专业人员的指导下尝试,寻找一线希望。

自然疗法。研究发现,在欧米伽3脂肪酸水平较高的饮食文化中,抑郁发生率较低,其还有助于减少双相情感障碍的抑郁症状;益生菌可通过调节肠道菌群影响大脑,改善情绪。

身心疗法。运动可显著改善抑郁症状,每周进行1小时运动,可预防12%抑郁症发生。另外,做冥想、瑜伽、打太极也被证明有助精神症状改善。

艺术疗法。听合适的音乐能调整情绪,哼唱出来效果更好;手工、绘画等治疗也有减压作用。

此外,光照治疗、作业治疗(设计一些有目的的活动)、宠物疗法等,对减少症状、预防复发也有效果。建议患者多摸索、尝试,找到适合自己的办法。

康复,回归社会

临床医学聚焦病和症状,康复治疗则聚焦功能,帮患者回归社会。有些患者精神症状消失了,但社会功能没有改善,生活不规律,工作、学习能力受影响;或由于疾病,认知功能受损,难以回到工作岗位上,给家庭、社会带来负担。这就需要后续的康复治疗,减轻他们回归社会的困难。

崔勇介绍,精神疾病患者的康复治疗涉及很多方面,包括生活自理能力康复,通过技能训练,提高日常自理能力;社交能力康复,比如鼓励患者参加团体治疗、同伴支持小组等,多与人接触,分享彼此对抗疾病的经验,逐渐融入社会;职业康复,一般会指导患者如何面试,如何在职场上与人打交道等;认知康复,存在记忆力、专注力受损的患者,需采取认知训练来改善认知功能;心理康复,比如帮助有病耻感的患者消除芥蒂,能以正常人的心态面对生活。另外,还会教患者学习疾病管理技能,如药物管理、症状管理等。

《“健康中国2030”规划纲要》提出,全面推进精神障碍社区康复服务。近十年来,我国社区精神康复工作已经起步、发展。有康复需求的患者和家庭,可以到精神专科医院的康复中心、社区康复机构、专业的康复组织等寻求帮助。当然,患者的康复离不开大环境。崔勇说,如果整个社会对精神心理问题的了解多一些,对患者的包容多一些,误区和偏见少一些,那么他们回归社会就容易许多。

崔勇最后说,目前治疗精神心理障碍的手段越来越多,效果也越来越好,患者和家属要有信心,保持乐观,积极的心态对治疗也是极为有益的。

摘自《生命时报》



时还容易造成腰部肌肉急性损伤。另外,踝关节损伤也是冰雪运动中常见的损伤之一。踝关节损伤如未及时处理或处理不当,会导致韧带松弛、踝关节不稳定,严重影响日常生活工作。

避免冰雪运动损伤,杨康提示,运动前要做好充分热身活动,选择合适的运动器材,正确佩戴头盔、护目镜等防护用具。运动前应熟悉场地地形,做好场地安全准备等。

“如果在运动时受伤,应及时呼救,可简单急救,然后尽快就医。”杨康提醒,如出现轻微挫伤需局部制动、抬高患肢;如挫伤已致活动受限应立即给予冰敷,以控制肿胀和软组织的出血;如出现关节脱臼,转运前应将受伤的关节固定好;如出现骨折不要随意搬动伤者,应做好固定后再搬运。摘自人民网

缓解睡眠障碍 勿追捧保健品



中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主

任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。摘自《科技日报》

运动为何会触发“心脏骤停”?



视。而一旦出现症状,情况可能已经很严重了。就像李先生,经检测,有氧运动心率靶点仅为110次/分钟,平时跑步心率达140至150次/分钟也没什么太大感觉,这种长时间高强度无氧运动便给他的心脏造成巨大负担。

如何知道自己有氧运动

心率靶点究竟是多少呢?张培东推荐做一下心肺运动试验,这是一项结合心电图、心脏彩超、动脉硬化检测等手段,可精准评估心功能、肺功能、心脏缺血风险的检查。有以下情况者,都可以到医院做一下这项试验:长期熬夜、过度疲劳、焦虑、失眠、心慌、心悸、肥胖、乏力、头昏、气短、爱运动、极限运动员等。

摘自《生命时报》

近日,李先生在中山大学南校园内跑步时突然晕倒,心脏骤停。经过多人合力抢救,李先生恢复自主呼吸,随后被转送至南方医科大学珠江医院急诊科进一步抢救,几天后情况好转,顺利出院。近年来,运动过程中突发心脏骤停的事件频频见诸报端,原本本是有益健康的事为何会触发心脏骤停呢?

南方医科大学珠江医院心血管内科副主任医师张培东对李先生的病情展开分析后发现,其病因是长期过量无氧运动,导致心脏超负荷运转,处于无症状性心肌缺血状态,进而诱发心律失常和室颤,最后出现心脏骤停。据了解,李先生有多年高血压病史,但一直在吃药,血压控制得不错。热衷运动的他,平均每天跑步5至10公里,运动时最高心率常常高达140至150次/分钟。张培东表示,每个人的体质不同,运动时心脏有氧和无氧的心率靶点也不同。一旦超过靶点,就从有氧运动转变为无氧运动,长期过量无氧运动会使血管造成损害,甚至诱发心肌缺血。不过,并非所有心肌缺血都会出现胸闷、心痛等症状,所以很容易被忽



冰雪运动如何防受伤?

北京冬奥会充分展现了冰雪运动的魅力,点燃了大众参与冰雪运动的热情。如今,冰雪运动已经成为新潮流、新风尚,融入中国民众寻常生活。吉林大学白求恩第一医院运动医学科住院医师杨康提醒广大冰雪运动爱好者,冰雪运动极易摔倒和发生碰撞,受伤风险很高。在享受运动带来的快乐时,大家要学会自我保护,积极预防冰雪运动中的损伤。

“在冰雪运动中,膝关节损伤可谓运动损伤的‘重灾区’。”杨康介绍,滑雪时高度、速度与方向的反复急剧变化,要求膝关节在一定屈曲范围内反复

屈伸、扭转,因此,极易造成膝关节半月板和韧带的损伤。

“冰雪运动者摔倒时往往会下意识伸出双手,此时上肢受伤的概率最高。损伤集中于腕关节及肩关节,舟骨骨折和前臂骨折尤其常见,还可能发生软组织挫伤、肩袖损伤、锁骨骨折等。”杨康说。

杨康表示,冰雪运动需要身体长时间保持弯腰姿势,使腰背肌长期处于牵拉状态或某种不平衡的体位,极易导致腰部局部软组织疲劳,出现痉挛缺血、水肿、粘连等,从而引起腰部酸痛。一些运动者核心力量不足,在做一些极限动作



从胎儿到百岁 整个生命周期的人脑发育图公布

英国《自然》网站4月6日公开的一篇文章,描述了覆盖人类整个生命周期的大脑发育标准参考图。这些参考图根据对全球逾10万名研究对象的大脑扫描图像分析绘制而成,未来可用于全年龄段的脑健康数字化评估和疾病诊断,同时,这一珍贵的参考图向我们展示了人类大脑是如何在生命早期迅速扩张,并伴随着生命的足迹而缓慢收缩的。

目前缺少能量化人类大脑成熟度和健康衰老的标准参照,类似可以衡量儿童身高体重这类特征的生长曲线图。为填补这一空白,英国剑桥大学理查德·本瑟海姆、美国宾夕法尼亚大学雅各布·塞德里茨及他们的同事,此次从全球100余项研究中收集了101457个个体的123984张核磁共振扫描图的数据,这些个体的年龄跨度为受孕后115天到100岁。

研究团队绘制了整个生命周期的正常脑发育图,或能用来确定评判个体发育是否符合标准曲线的“百分位数值”。这些图表按照性别划分,虽然不同研究的评估对象和使用的技术、方法均存在差异,但图表的“预测能力”稳定。研究人员还揭示了一些关键发育

期,比如脑容量在受孕后17周之前到3岁之间增加了约70%。这个标准框架还可用于检测与疾病相关的脑解剖结构变化模式,比如预测个体从轻微认知障碍到阿尔茨海默病。

研究团队强调,在将这些结果用于临床实践前仍需开展大量研究。此外还需解决一些重要问题,比如数据以欧洲和北美人群以及这些群体中欧洲裔个体为主,可能导致潜在的偏差。但他们相信,通过以交互式、可公开获取的形式公布这些图表,这个数据库还将继续得到优化。摘自《科技日报》

