

高邮市民文明行为10条

1、公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。

2、安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。

3、净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。

4、文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。

5、商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。

6、爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。

7、爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道。

8、保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。

9、理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诽谤中伤他人。

10、观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。

不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。

今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

抑郁症的诊断和治疗

高邮市第二人民医院 精神科主任 倪有松

倪有松:主治医师,高邮市第二人民医院精神科主任,从事精神科工作二十余年,市精神残疾、智力残疾评定委员会委员,曾在南京脑科医院进修,对精神科疾病有丰富的临床经验,对心理疾病的诊疗有所建树,在省级以上刊物发表论文多篇。

抑郁症是一种常见的精神疾病,根据抑郁的严重程度,大体可分为轻性和重性二种。轻性抑郁症表现为情绪低落,兴趣减低,不愿介入人际沟通,睡眠不良,有一些躯体不适(头晕、疲乏、头痛、腰痛、背痛等),但仍可坚持工作和学习。重性抑郁症则有情绪抑郁,言语和动作减少,明显自责和罪恶妄想,可出现幻听、生物性或植物神经症状(早醒,情绪恶劣,晨间重于晚上,食欲减退,体重下降,性欲减退,便秘,闭经,疲乏和全身倦怠等)。流行病学研究表明,抑郁症的终身患病率为5-6%。

重性抑郁症状明显,容易诊断。轻性抑郁症则症状不明显,在基层医生处,漏诊率为33-50%。一般向基层医生求治的患者中,20-25%为精神疾病,其中大多数为抑郁症而且程度较轻。抑郁症漏诊或未被发觉的因素是:(1)认识上的问题,基层医生不易诊断出文化程度高、未婚的男性年轻人和老年患者为抑郁症,相反,低社会经济阶层、分居、离婚或丧偶的失业妇女的精神疾病则易于被基层医生发觉,即他们认为患抑郁症者多为年轻妇女;(2)患者方面的因素,主要是情绪症状躯体化;(3)基层医生专业知识缺乏,不熟悉轻性抑郁症的特征,另外,与基层医生的警惕性不高也有关,他们较少考虑抑郁症。

如何发觉轻性抑郁症患者:(1)提高警惕。轻性抑郁症在基层医疗机

警惕常见的心身疾病

高邮市第二人民医院精神科 陆晔

什么是心身疾病? 心身疾病也被称作“心理生理疾病”,是一类由心理、社会因素在疾病发生和发展过程中起主导作用的躯体疾病。简单的说,我们的社会环境、日常生活琐碎和各种突发事件都会给我们的内心造成压力和冲突,而当这些压力得不到缓解的时候,我们的身体就会以生病的方式表示抗议。

常见的心身疾病有哪些? 统计数据显示,在我国的综合性医院内科门诊中,有超过三分之一的就诊者有与心理因素密切相关的躯体疾病,即心身疾病。心身疾病的范围非常广泛,小到胃溃疡、哮喘,大到冠心病、癌症等都是其不同表现。

心身疾病的致病因素 据调查,有36%-60%的人曾经受到过心身疾病的困扰,罹患什么样的心身疾病、为什么会得某种特定的疾病,往往是多种因素交织在一起共同作用的结果,包括 生物遗传因素:先天遗传因素是心身疾病的致病原因之一,特定的身体素质 and 躯体状况都会成为心身疾病滋生的土壤。如有些人天生对压力的察觉很敏锐,容易焦虑,属于抑郁易感人群,较之其他人群更容易出现心身疾病。社会文化因素:每个特定的年代及其文化背景给那个时代的人留下的心理烙印和躯体影响是不同的,这也是心身疾病的一个引发因素。心理因素:心理因素是导致心身疾病的内因,主要包括情绪因素和个性特征。长期而严重的负性情绪,如焦虑、愤怒、抑郁、恐慌等会导致心身疾病的发生。生活应激事件:每个人的人生中都可能发生重要的应激事件,如离婚、丧失亲人、工作变动、突发灾难等,它们会对我们的心理造成不同程度的影响或创伤,并导致躯体不适。

心身疾病的预防和治疗 既然心身疾病与心理、社会因素息息相关,那么了解自身的心理状态,学习情绪调节和管理,保持良好的心理健康对于预防心身疾病就十分重要。日常生活中,我们要对自己的情绪和身体反应保持敏感性。如果察觉到自己长期处于负性情绪的困扰中,并已经影响到日常生活和工作时,就应该主动地进行情绪调节。可以借助运动、娱乐、与家人朋友沟通或心理咨询等方式疏导不良情绪,调整心身平衡,从而防病于未然。

如果发现自己可能患上了心身疾病,一定要到精神专科医院或者综

陆晔:本科学历,全科医学、精神科主治医师,从事临床工作近二十年,2014年调入高邮市第二人民医院精神科,具有丰富的临床医学经验,熟练掌握精神科各种精神疾病、心身疾病及疑难疾病的诊治。先后在省级以上刊物发表专业学术论文多篇。

合医院的心理科及时就医。医生一般会采取心理治疗和躯体治疗结合的措施,通过药物合并支持性心理治疗等综合手段来介入。药物可以帮助患者快速有效地缓解各类情绪问题和躯体不适,而心理治疗则可以让患者与医生或治疗师一起探讨触发躯体疾病的内在心理原因,改变负性认知观念和消极行为,从而更好地治疗心身疾病。

但是,由于我国大众对心身疾病的认识较少和长期形成的就医习惯,90%的心身疾病患者会选择去各科就诊,而很少去心理科。患者往往只对医生描述自己身体上的症状,而不愿主动诉说情绪问题和心理压力,这就使得很多心身疾病很难被发现和正确诊断。就算医生建议转诊心理科或精神专科医院,很多患者不能理解或拒绝转诊,导致延误了治疗。

因此了解心身疾病知识,增加防病意识对于疾病的预防、发现和治疗非常重要。请记住:我们的身体和心灵从来都是一对紧密相联的灵魂伴侣,他们每时每刻都在互相影响,共同进退。请倾听他们的需求,用心照顾好这对伴侣,我们的身心才能和谐健康。

神经衰弱

高邮市第二人民医院精神科 李天平

感到后悔,多愁善感,看书看戏时常为古人落泪,为生活中的不平悲哀。

躯体症状 由各种心理应激引起的躯体症状可表现于各系统,较多见的为睡眠障碍、头颈腰背部酸痛不适、心慌、尿频及消化不良等。

神经衰弱是由于大脑长期过度紧张而造成大脑的兴奋与抑制机能失调所致。发病原因有多种,如竞争的压力、过度的劳累、事业受挫、恋爱失败、婚姻家庭生活不幸以及性格因素等。恐惧、悲伤、抑郁等负性情绪,是本症常见的诱发因素。这类患者往往忧虑过多,学业、职业、前途、名誉、地位、婚恋等问题总盘旋于他们的脑际,尤其容易背上“病”的包袱。

神经衰弱症的心理调适与治疗,需以预防为主,同时改变不良习惯,加强锻炼,使生活宁静而有规律。主要的治疗方法有:

认知领悟疗法 在神经衰弱的治疗过程中,首先要帮助患者端正对疾病本质的认识,解除患者的思想顾虑,树立治愈疾病信心;其次要帮助患者了解自己患病的原因,尽力消除一些不良因素的影响;第三要帮助患者认识消极情绪对他们的负面影响,将消极情绪转变为积极情绪,这是治疗的关键所在。

松弛疗法 放松训练对神经衰弱的患者具有很好的疗效。通过肌肉放松训练、深呼吸放松法、想像放松法等松弛疗法帮助患者放松,调节他们的不良情绪。此外生物反馈疗法对神经衰弱的患者也很有效。

药物疗法 对于严重的失眠性神经衰弱患者可到专业诊疗机构在专科医生的指导下适当辅以镇静催眠药物治疗。

李天平:本科学历,主治医师,三级心理咨询师,从事精神科临床工作二十年,曾在扬州市五台山医院及扬州市第一人民医院进修,对精神科疾病有丰富的临床经验,在省级以上刊物发表论文数篇。

神经衰弱症是一种常见的心理疾病,多发生在青少年求学与就业时期,特别是青少年学生和青年知识分子发病率远比其他人群高。主要有下列表现:

衰弱症状 患者精神易兴奋,对各种刺激较敏感,尤其对声音极其敏感,即使轻微的声音也会使其惊恐得心跳、冒汗。思维长期处于活跃状态,容易失眠,大脑因缺乏休息而易疲劳,因此一天到晚总感到疲乏无力,学习与工作效率很低,注意力难以集中,头昏脑胀,记忆力下降。有时还会产生知觉错乱现象,对极重要的事情会茫然无所知觉。

情绪症状 患者常常表现出情绪不稳、失眠、乏力、郁郁寡欢,有焦虑抑郁存在但不突出,最明显的表现为易激惹、易烦恼与易紧张。自制力较弱,稍有刺激就发火,常为一些微不足道的小事而发生强烈情绪反应,但事后

精神障碍患者家庭支持锦囊

高邮市第二人民医院精神科 副主任医师 高红耀

高红耀:本科学历,副主任医师,从事内科工作二十余年,曾在扬州苏北人民医院进修,2015年调入高邮市第二人民医院精神科,曾在扬州五台山医院进修,现任精神病区主任,市精神残疾、智力残疾评定委员会委员,有丰富的临床经验,发表专业学术论文数篇。

我国社区精神康复资源相对匮乏,大多数精神疾病患者在出院后都与家人同住,并依赖家人的照顾,给患者家属带来很大的压力和负担,如何提高患者家属的支援,做好家庭介入,下面几点或许可以帮助家属轻松面对。

1.康复者不承认患了精神疾病,家属应该如何处理?

很多精神疾病康复者缺乏疾病洞察感,他们拒绝承认自己患了精神疾病,不了解抗精神病药物的作用,质疑、抗拒服药和复诊,不愿意向医务人员坦诉病情,或者自行停止服药等,因而精神病很快复发,须入院治疗。因此家属需尽快了解康复者的病悉感及其出现的危机,以便制定相应的应对措施。例如,遇拒服抗精神病药物者,一方面可与医生商讨能否安排以注射药物取代口服药物,或安排亲友督促他们定时服药。另一方面,家属可避免与康复者争辩他们有无精神疾病,而应协助他们明白和接受一些微小的症状(如失眠)对他们日常生活的影响,力劝他们通过服药改善这些症状,保持工作和社交能力,令他们生活得更健康。

2.康复者抗拒服药,家属应如何处理?

抗精神病药物能有效减少精神分裂症的症状,尤其是幻觉和妄想等阳性症状,然而,抗精神病药物只能控制和改善病情,却不能完全治愈精神分裂症,很多精神病康复者仍须长期服用抗精神病药物,如康复者自行停药,复发机会有大大提高。因此,协助康复者建立良好的服药习惯,遵医嘱按时足量服药是十分重要的。除了因为缺乏病悉感而抗拒服药外,康复者抗拒服药的原因还包括:惧怕药物副作用、不懂自行吃药或漏服服药药物等。面对这些康复者,家属须协助他们明白抗精神病药物的重要性以及药物的作用和副作用,乃至直接与主治医生商讨,调整抗精神病药物,减少副作用,籍此减少康复者对药物的质疑和戒心,建立良好的服药习惯等。此外,对一些自理能力欠佳、容易吃错药和漏服药的康复者,家属可为他们提供适当的督导,协助他们依照医嘱规定的时间和分量服药,促进康复,减少病发。

3.康复者常闲赋在家,不愿意工作,家属应如何处理?

工作对康复者是很重要的,并带来很多好处,如增加收入、扩大社交圈子、加强自信和提升生活质量等。然而,精神病康复者可能基于不同的原因,使他们常不愿意工作而闲赋在家。如精神分裂症患者会出现阴性的病症,令他们对工作 and 身边事物缺乏兴趣和动力;有些精神疾病康复者因为病情导致工作能力衰退,对工作缺乏信心,因而逃避工作;亦有些康复者会因为工作压力和人际问题,引发焦虑和抑郁情绪,造成失眠和其他身体不适,不敢再尝试工作。虽然工作对康复者很重要,但家属却不宜责骂他们,避免强迫推动破坏家人和康复者的感情和关系。建议家属聆听和理解康复者抗拒工作的原因和感受,了解他们是因为何种原因而抗拒工作。如果问题是病症或药物副反应的影响,便需要与主治医生商讨,可否调整药物,减轻病症或药物副反应所造成的影响;如果是因为工作能力倒退和自信心不足等问题影响,建议通过专业人员的介入,接受职业康复服务,如辅助就业,让康复者在适当的训练和支持下,逐步提升工作能力和自信;如果是因工作和人际压力引发焦虑和抑郁情绪,建议他们接受个别辅导,提升面对工作和人际管理的问题。纵使康复者抗拒短期工作,家属仍可鼓励他们好好安排日常生活,善用时间过有意义的生活,如参加技能学习课程与兴趣班、旅行、运动、唱歌、教会或义工等,通过参与不同活动,一方面可以保持精神健康,提升生活质量,另一方面亦可藉此发掘康复者的个人能力,拓宽人际网络,提升个人自信心等。

第二人民医院

健康园地

2018年第5期

www.gysdermyy.com

院址:江苏省高邮市海潮东路10号(公交线路:2路、3路、7路车到第二人民医院站下)
电话:0514-84614108
0514-84607310