

春季精神疾病易发,该如何预防“精神感冒”?

市二院心理治疗师孙舰洲:学会调节情绪很重要,适当增加运动量,同时保持饮食均衡

□记者 张莉莉 通讯员 萧晨燕

春天,万物复苏,大地开始萌发勃勃生机,但春季同样也是心理疾病、精神疾病高发的季节。“春季前来就诊的市民要明显多于其他季节。即使没有抑郁症,一些市民在这个季节也容易觉得郁闷心烦、躁动不安,陷入‘伤春’的小情绪里拔不出来。”市二院心理治疗师孙舰洲建议市民,要养成良好的生活作息习惯,多运动。若感知到心理不适,要及时就医,寻求帮助。



精神疾病为啥易在春季高发

市民吴先生(化名)是名躁狂症患者,平时表现为爱吹牛、说话不连贯,每天只睡三四个小时,还有一个明显表现就是花钱大手大脚,感觉自己无所不能。不过等钱花完之后,他整个人又转为抑郁低落的状态。

“春季是精神分裂症、双向情感障碍等精神疾病高发季。”孙舰洲说,每年春天,前来就诊的精神疾病患者都会明显增多。“从就诊人群年龄来看,成年人、学生都有,没有明显的差异性。就诊的学生通常为学习压力大或者人际关系不佳,一回到学校,他就感觉很难受,从而抑郁。”

为什么春季是精神疾病容易高发的季节呢?孙舰洲说,这主要有几方面原因。一方面,春季气温、气压多变,容易引起大脑分泌的神经递质紊乱,带来一些生理上的变化,从而导致心理失衡,致精神分裂症、情感性精神障碍等精神疾病易复发。

另外,社会因素也是造成这一现象的原因之一。“这个时候学生开学了,上班族则面临新一年的工作任务,社会带来的压力也有很大关系。”孙舰洲说,以接诊的学生群体为例,上学期间前来就诊的学生人数相对会多一些,到了假期则会有明显下降。

春天病情易反复,要学会调节情绪

市民林先生(化名)经常陷入“活着没什么意思”的消极想法中,明明自己条件不错,家庭和谐,但他总觉得自己比不过别人,由此产生了抑郁情绪。

去年春天,林先生前往市第二人民医院就诊,经过治疗后病情一直很稳定。结果,今年刚开春,他又来医院就诊了。

孙舰洲解释说,部分精神疾病确实有周期性复发的现象,若要避免春季病情反复或加重,首先要保持良好

的心态,学会自我调节情绪。尽量避免一些可能会引发自己不开心的事情发生。“当情感受挫或者情绪低落时,应学会合理发泄自己的情绪或者学会转移注意力。”

另外,可以适当增加运动量,运动可以释放身体中的内啡肽,改善情绪,缓解心理压力。

“可以培养一些兴趣爱好,维持一个良好的人际关系。除此之外,保持饮食均衡也有一定的帮助。”孙舰洲说,这些方法虽然不能替代药物治疗,但可以作为辅助手段来提升心理健康水平。一旦确诊为精神疾病,那就需要服药以及心理治疗。

心情持续低落,感到痛苦要及时就诊

春天来了,不少市民时常觉得心情低落、心烦。“有些人只是抑郁情绪,并不一定是患上了抑郁症。”孙舰洲说。

怎么判定一个人是否有心理疾病或者需要治疗介入?

孙舰洲说有两条很重要的标准,第一就是能否正常地工作生活,如果抑郁情绪已经影响到日常生活,导致自己吃不好、睡不好、没法工作,要引起重视,及时就医,需要进行系统诊疗。第二就是自己有没有感觉到痛苦。“网上有很多标准,例如失眠几周等,这些标准可能不如这个判断更符合我们的真实感受。”

“如果市民出现抑郁情绪,可以多与人交流,适当宣泄情绪。情绪低落时,尽量注意转移不良情绪。比如可以听听音乐或参加户外活动。但如果在春季,身体有说不出具体状态的不舒服,食欲下降、失眠、早睡、情绪不稳定、对任何事情无兴趣、莫名其妙烦躁不安、有内疚感、自我评价过低、没有明显原因的持续疲乏,即使休息后也难以复原有疲劳感,甚至有消极、自杀的念头等,要引起足够的重视,千万别拖,因为这些是心理健康问题出现的前兆表现。”孙舰洲提醒道。

市妇儿医院推出近视防控门诊

□通讯员 张云

3月起,市妇女儿童医院眼科近视防控门诊开诊,将有专业的眼科医生为不同年龄段、不同近视程度的儿童青少年提供个性化的近视防控服务,更好地构筑近视防控体系。诊疗内容包括近视、远

视、散光、弱视的诊治,青少年近视防控,建立儿童屈光发育档案,OK镜、RGP验配,近视防控眼镜验配,近视中医针灸治疗等。

门诊时间为周六下午和周日下午。

医疗新信息

异常子宫出血 女性不可忽视

我的“大姨妈”阴晴不定,不会是身体有什么问题吧?我有子宫、宫颈基础疾病,突然出血会不会是病发了?我都绝经半年了,“大姨妈”又来了,不会是妇科癌症吧?你是否也有过类似问题呢?非经期出血可能是异常子宫出血,女性朋友不可忽视。

月经指伴随卵巢变化而出现的子宫内膜周期性的脱落及出血,规律的月经出现是生殖功能成熟的重要标志。女孩月经一般在11~13岁初潮,也可能在11岁前,或迟于16岁,如果超过16岁月经未来潮应当引起重视,近年来初潮年龄有提前的趋势。

那么,哪些情况属于异常子宫出血?只要出现与正常月经周期的频率、规律性、经期长度、经期出血量中的任何一项不符合,来源于子宫腔的异常出血。

异常子宫出血常见的原因是内分泌失调,还有子宫器质性病变,比如子宫肌瘤,尤其是黏膜下肌瘤、子宫内膜息肉、子宫腺肌症,甚至是子宫内膜癌等,合并内科疾病:血液病、肾病、甲状腺疾病,以及某些恶性肿瘤等都可能引起异常子宫出血,尤其要强调的是,对于有性生活的女性出现异常出血首先要排除是否怀孕。

异常子宫出血有否癌症风险。对于围绝经期的女性及绝经后的女性一旦出现异常子宫出血,一定高度警惕,对于处于生育年龄的女性,尤其是诊断多囊卵巢综合征

的患者,是子宫内膜癌的高危人群。

激素药物对身体会有影响吗?这里所说的激素是女性的激素,包括雌激素、孕激素和雄激素,这些激素在女性体内是由卵巢合成及分泌的,本身都存在的,只有在这些激素失衡时候才会出现异常子宫出血,随之引起不孕,因此规范的激素治疗不影响生育。短效避孕药在停药后,下一个月经周期就可以备孕。

任何药物都可能对身体有影响,但是在医生的指导下及监护下用药是可以减少,甚至是可以避免的。

每个女性都会出现偶尔一次的异常子宫出血,此时需要就诊,查找原因,如果没有器质性病变又是第一次,且出血量不多,可以观察一到两个月经周期,如果持续存在异常出血,建议积极治疗;对于初潮的女孩子,在月经来潮的前3年,根据情况,可考虑先用止血药物对症治疗,如果止血药物效果不好,建议首选孕激素治疗。

需要提醒女朋友的是,当月经的颜色有变化时不要过度惊慌,还要结合月经的周期、月经量以及相应的妇科检查,才能确定月经是否异常,如果异常情况长时间没有改善,一定要去咨询专业医生。

(舟山医院妇科主任、主任医师 杨建敏)

医生手记