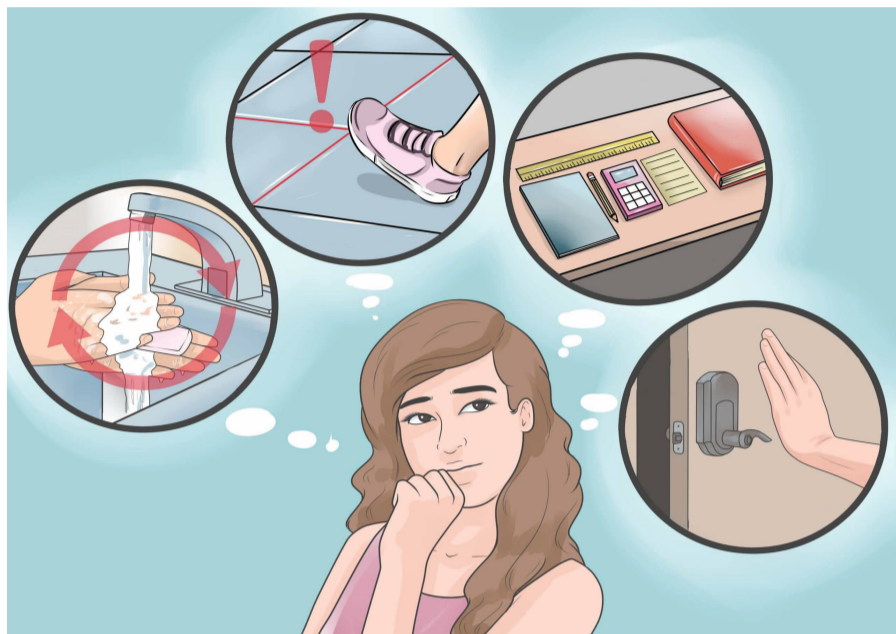


60岁阿姨连洗数小时澡停不下来 这是一种“心理癌症”

快自查一下有没有这些强迫思维或行为

看到手机上的红点必须点掉，鞋柜上的鞋子必须按照一个方向摆放，卫生纸必须撕得整整齐齐，出门以后经常回头确认是否锁好……生活中的这些情况，相信很多人都有过。于是有些人就调侃自己是“强迫症患者”。

但其实这些情况大多是一种强迫现象。而真正的强迫症是一种高度致残的心理疾病，被称作“心理癌症”，危害比你想象的严重多了。



年轻时就有洁癖 60岁阿姨连洗6小时澡

“我就是控制不住自己，觉得自己身上很脏。”60岁的王阿姨（化名）痛苦地说。“不只胳膊，身上到处都被我抓破了，这都是洗的，我知道没必要，可……”说到这里，她又低下头，双手不断揉搓起来。

自从进入盛夏后，王阿姨的洗澡频次大大增加，几乎每天要洗四五次，洗澡时间也变得越来越长。刚开始，家属以为天气热，冲冲凉也正常。但没想到几天前，她从上午9点一直洗到下午3点多，家属看她中饭都没吃，才觉得异常，询问之下得知真相，将她送至浙江医院就诊。

接诊的浙江医院精神卫生科吴绪旭医师了解到，王阿姨有20多年的强迫病史，年轻的时候就爱干净，有洁癖，但当时并不觉得痛苦。40多岁时，她的症状越来越厉害，出现反复的洗手洗澡现象，总觉得自己身上是无菌的，不能让人碰，被旁边的人碰一下，就一定要去清洗。起初稍微冲洗一下，渐渐地，冲洗时间增长至十几分钟，甚至一两个小时。

经过药物和心理治疗，王阿姨目前的病情得到了有效的缓解。

重复心理活动或行为 强迫症是种焦虑障碍

强迫症，全名强迫性精神官能症（OCD），是一种焦虑障碍。浙江医院精神卫生科主任吴万振副主任医师介绍，症状主要分为两大类——强迫思维和强迫行为。

强迫思维是指头脑中反复出现的、不需要或闯入性的想法、怀疑、表象或冲动。它的出现会令人痛苦、矛盾。常见的强迫思维主要有：

1.强迫担心或怀疑：担心已经做过的事情没有做好、怀疑被传染上了某种疾病、因为自己说错话而被人误会等。

2.强迫回忆：反复回忆经历过的事件、听过的音乐、说过的话、看过的场面。在回忆时如果被外界因素打断，就必须从头开始回忆，因怕人打扰自己的回忆

而情绪烦躁。

3.强迫性穷思竭虑：患者对一些常见的事情、概念或现象反复思索，刨根究底，自知毫无现实意义，但不能自控。如反复思考：“人为什么会说话？”“天为什么会下雨？”“地球为什么是圆的，而不是方的？”“1加1为什么等于2？”

4.强迫对立观念：患者脑中出现一个观念或看到一句话，便不由自主地联想起另一个观念或词句，且性质对立。如想起“和平”，马上就联想到“战争”；看到“美”，脑中即出现“丑”。

强迫行为是指重复的行为或者心理活动，一般继发于强迫思维或受其所驱使；多为非自愿的，但又很少被克制。常见的强迫行为主要有：

1.强迫检查：做事总不放心，反复检查，总怕家中出问题或不幸，从而特别焦虑。常表现为反复检查门窗、煤气是否关好，电插头是否拔掉，作业是否做对等，检查数十遍仍不放心。

2.强迫洗涤：患者为了消除对受到脏物、毒物或细菌污染的担心，表现为反复不断洗手、洗澡或洗衣服、餐具等。

3.强迫询问：强迫症患者常常不相信自己的所见所闻，为消除此疑虑所带来的焦虑，常不厌其烦地询问他人（尤其是家人），以获得解释和保证，如反复询问自己是否说错话，有无做错事等。

强迫症的主要病因目前尚不清楚，可能与遗传因素、5-羟色胺缺乏或多巴胺系统异常有关。直系亲属患有强迫症人群、谨小慎微性格人群为强迫症的好发人群，心理动力学因素、认知因素为强迫症的常见诱因。

强迫症虽然属于轻度精神疾病，看似没有大碍，语言交流、思维联想及基本情感基本协调，大部分情况下无人知晓也看不出来，但是其自身的痛苦感非常强烈，烦躁不安，内心异常痛苦，常常家人无法理解，如果不及早治疗，将严重损害其社会功能，严重的强迫症患者还会出现自伤或伤人的情况。

吴万振提醒，当发现有异常症状时，一定要来医院精神卫生科就诊，早发现早治疗，避免病情反复发作，增加治疗难度。

户外暴晒四五个小时 被晒成“一度烧伤”

这些防晒建议，请收下

7月22日，进入大暑，杭州站最高气温今年首次达到40.4℃。这段时间，进入暴晒模式，有人被热晕，还有人出现了热衰竭以及被晒伤。

19岁小伙出现热痉挛

7月22日，19岁的男生小徐（化名）从外地来到杭州参加动漫活动，由于身穿闷热的cosplay服装、现场人山人海的燥热氛围，再加上过度激动，他突然晕倒、抽搐，之后被送往浙江大学医学院附属邵逸夫医院急诊科。

经测量，小徐体温在38℃左右，被确诊为热痉挛。

“他还伴随电解质紊乱、血钾较低、气喘厉害，并患有轻微过度通气综合征。”浙大邵逸夫医院急诊科医生夏帮博和同事紧急对症治疗，通过冰袋冰敷物理降温，同时使用药物补液，几个小时后，小徐的身体状况渐渐好转。

不停补水，他还是热晕了

这段时间，被“热到”医院的患者不只小徐。56岁的周大伯在工地上工作，前几天，连续几天户外作业后，他呼吸急促，工作中突然倒地。

“患者被送来时，体温达到39℃，还有凝血功能障碍、电解质紊乱等症状，属于比较严重的热衰竭。”夏帮博说，医生立即对他进行了物理降温，并使用了加钾的平衡液，以及两袋4℃的冰盐水进行补液。

慢慢好转的周大伯很困惑：他说自己在工作时，的确感到炎热，但也在不停地喝水、补充水分。为什么还会缺水、晕倒呢？

“他喝的都是白水，没有及时地补充电解质，所以体内电解质发生了紊乱。”夏帮博解释，高温天，户外工作或活动时，应及时补充电解质水分，最简单的方法就是在水中加入食盐，补充氯化钠。“大约1000ml水中加入9克食盐，稍微味道淡一点就行，但不能太咸。也可以购买平价的电解质饮料。”

暴晒四五小时，成一度烧伤

提到中暑，很多人都觉得是被太阳暴晒后才会发生，实际并非如此。

“我们之前也接诊过一位老人，因为不舍得开空调，硬生生在家里熬了一星期，最终出现了昏迷，才被送到医院，当时体温已经高达40℃。”夏帮博表示，中暑之后，最重要的就是及时就医，否则等到肝功能、肾功能衰竭，情况就会比较危急。

夏帮博想提醒大家的是，高温天除了中暑高发外，也有注意被晒伤，他自己就中招了。

几天前，夏帮博陪孩子在野外玩耍时，自己没有进行防晒措施，四五个小时后，他的脸上、手臂以及脖颈处就出现了“火辣辣”的刺痛感。

“第二天我的整个脸就肿了，算是一度烧伤。”当天回家，他立即敷了比较清凉的面膜，后面脸部才渐渐消肿，紧接着就是蜕皮，大约过了五天，才逐渐康复了。

这些防晒建议，请收下

怎么安全度过酷暑天，避免高温中暑，医生也给出一些建议：

避免过度活动

尤其是在高温天气中，减少剧烈运动。建议在清晨或傍晚进行户外活动，以避免中午的高温时段。

保持充足饮水

根据医生的建议，成人在高温环境下每天至少应饮用2~3升水，以防止脱水。避免在短时间内大量饮水，以防电解质失衡。

合理安排锻炼时间

选择早晨或傍晚锻炼，避开正午高温时段。夏季锻炼时，应选择阴凉或有遮蔽的地方。

穿着宽松轻便

选择透气衣物，如棉质或吸湿排汗材料，有助于散热。厚重的衣物和装备会阻碍散热，应尽量避免。

避免长时间 暴露在高温环境中

尽量待在有空调的室内。空调可以有效降低室内温度，减少中暑风险。

除此之外，在外出时使用太阳伞或遮阳帽，可以减少紫外线的直射，降低体温。

本版据潮新闻