

我省精神疾病患病率近两成

专家呼吁全社会关注心理健康

公益行

齐鲁晚报

B03

2015年10月13日 星期二
编辑:胡淑华
组版:郭传清

本报济南10月12日讯(记者 李钢) 10月10日是世界精神卫生日,今年的宣传主题是“心理健康,社会和谐”。记者从省精神卫生中心获悉,全省流行病学调查显示,我省精神疾病患病率达19.48%(18岁以上人群),其中大部分需要心理干预或系统治疗。专家提醒,精神疾病不仅需要治疗,更需要全社会的共同关爱,这不仅可降低患者的痛苦,更有助于促进社会和谐。

“精神卫生是重大的公共卫生问题,这已经是我国和国际社会的共识。”说起现在的精神卫生问题,省精神卫生中心主任医师、院长王汝展表示,目前,我国正处于

社会转型期,各种社会矛盾增多,竞争压力加大,人口和家庭结构变化明显,严重精神疾病患病率呈上升趋势。据中国疾病预防控制中心精神卫生中心的保守估计中国各类精神病患者在1亿人以上,其中大约1600万的重症患者中,由于受经济条件限制等原因,相当一部分患者得不到有效的治疗。而我省的形势也相当严峻,全省流行病学调查显示,我省精神疾病患病率为19.48%(18岁以上人群),其中最常见精神障碍类别有心境障碍,约占5.93%;物质(如酒精等)使用障碍约占5.62%;焦虑障碍5.5%;精神病性障碍1.28%;其中大部分需要心理干预或

系统治疗。

“健康不仅仅是没有疾病,而是躯体、心理、社会适应处于完好的状态。”王汝展说,这是世界卫生组织对健康的定义,足见精神心理健康的重要性。对此,王汝展指出,应对精神疾病关键在于早发现、早诊断、早治疗。“目前,大众对心理问题和心理疾病存在一定偏见。甚至有些人有了心理疾病羞于启齿,讳疾忌医,不到万不得已不寻求帮助和治疗。常常拖延病情造成不必要的损失。”王汝展提醒,一旦发现精神异常,要正确面对并及时到正规精神专业机构检查治疗。

“加强和完善精神疾病

防治体系建设,预防和减少各类不良心理行为问题的发生,不仅关系到人们的身体健康,更关系到社会的和谐稳定。”王汝展表示,这也是为什么精神卫生日多次将宣传主题定为“心理健康 社会和谐”。

“精神疾病需要全社会的共同理解和关爱。”王汝展表示,精神疾病患者和躯体疾病患者一样,也是疾病的受害者,应该得到人们的理解 and 帮助。精神卫生是专业性很强的社会问题,同时是专业性很强的社会问题。因此,需要全社会、各级政府部门共同参与。“希望社会各界和人民群众都要关注精神卫生,促进社会和谐。”王汝展说。

相关链接

如何早期识别精神病人?

王汝展表示,可从如下三个方面着手:首先表现的是意志行为方面的问题。可以举个例子,比如有个学生成绩一直不错,平时勤奋,好学,但近期无明显原因变得不愿上学、被动懒散了,此时有些家长或是老师就认为孩子不想

上学、偷懒是思想问题,但其实这很可能是孩子早期精神方面出现问题的表现;其次就是情感与交流方面的问题,在亲情方面的交流会淡漠一些,父母体会不到孩子对他们的依恋性,和亲人的距离越来越疏远;第三是人在个性

方面发生明显变化,那就更应该留意他是否有精神方面的问题。但一般人往往不易及时发现这些,或是根本就不愿意往这方面想。怀疑有明显心理行为问题或精神疾病者,要及早去正规的精神专科医院进行咨询、检查和诊治。

本期健康大讲堂关注“抑郁症”和“亲子关系”

孩子的对象我们不满意怎么办?

齐鲁晚报·生命周刊
健康大讲堂
报名热线: 96706120
微信: 二维码

本报记者 陈晓丽
9日和10日下午,本报与山东省精神卫生中心联合主办的心理健康大讲堂热烈开讲,山东省精神卫生中心专家杨晓东和胡蕾教授分别详细讲述了如何处理抑郁症和亲子关系,并解答了现场读者的诸多疑问,现场座无虚席,气氛热烈。

问题一:婴儿哭闹的时候,该不该抱起来哄?

胡蕾:应该抱一抱,安慰情绪,让孩子有安全感

婴儿时期,婴儿与母亲形成的依恋关系会影响孩子成人后的人际关系、婚姻质量和成就,因此,新妈妈一定要构建起好的母婴依恋关系。根据心理专家研究,婴儿的依恋可以分为三种类型,安全型依恋,回避型依恋,抗拒型依恋,其中后两者都属于不安全型依恋。

大量追踪研究发现,安全依恋的儿童在学前期往往被教师评定为具有高度的自尊、交往能力强、善于合作、受欢迎的孩子。回避型依恋的儿童则被评价为孤独、缺乏社会交往的孩子;抗拒型依恋的儿童被认为是具有破坏性的和难相处的孩子。

现在年轻人有了孩子,可能会让自己的父母带,但尤其是作为妈妈,加强与婴儿期的孩子互动,才会形成好的母婴关系。做妈妈的要积极回应孩子的情感,“当孩子有需求、有表达的时候,要积极的回应,要有目光交流,多用

言语表达,不要以为孩子小,听不懂。”

问题二:青春期的孩子提出买衣服等要求应满足吗?

胡蕾:在经济条件允许时,让孩子的物质与同学处于平均或偏下水平

青春期的孩子具有身心发展失衡的特点,这时,孩子心理上有了成人感,但实际上是半成熟状态,同时存在心理断乳与精神依托之间的矛盾,心理闭锁性与开放性之间的矛盾以及成就感与挫折感交替出现等特点。

由于这种身心发展特点,青春期的孩子可能会出现“叛逆期”,例如青春孩子的物质需求,可能会在服装、玩具及文具等方面有所需求。家长既要防范孩子物质需求膨胀造成的恶果,但又不能不给予物质的满足,标准可以参考取同班同学物质需求的平均数或平均数的中下等。

还有就是不少家长会干预青春孩子交友的自由,要求孩子交往一些成绩好、家庭好的孩子,这可能引起孩子的反感。对青春孩子的交友需求,家长首先要让孩子信任你,愿意和你说出他遇到的所有问题。家长要学会倾听,不要急于批评和指正。同时家长应该鼓励与支持孩子交友,同时提出具体而简单的底线要求。

问题三:孩子找的对象我们不满意该怎么办?

胡蕾:不可粗暴干涉,沟通后让孩子自由选择

到了孩子的婚恋时期,家长往往仍试图在生活的方

式上来掌控子女的人生,亲子关系可能会因为孩子的职业选择、婚恋对象选择等问题发生矛盾。临床上最多的一类问题是婚恋对象选择而引起的。对这类问题,建议家长不要把自己心目中的配偶形象强加给子女,更要杜绝“目的婚姻”。

此外,还有一类问题经常引起亲子问题,那就是父母往往过度干预子女婚后的生活。我碰到很多这样的案例,婆婆或者岳母,经常还会无微不至地照顾子女的生活,但子女并不能接受。例如有的婆婆会担心,儿媳妇照顾不好儿子,还跑到儿子家给做饭做家务,这实际上是心理上在与儿媳妇“争儿子”。

这时,父母应该真正割断心理上的脐带,不干涉子女的生活,更不要指手画脚,要放手、尊重、信任孩子,要让自己成为子女人生舞台的配角。

问题四:引起抑郁的原因都有哪些?哪些因素容易被忽视?

杨晓东:别忽视慢性病以及长期服药引起的抑郁

引发抑郁的原因有多种,往往是各种遗传、心理和环境因素夹杂相互作用的结果,除这些原因,某些药物也是引发抑郁的一个不可忽视的重要因素,应该引起重视。

许多药物都可以引起抑郁情绪,但服药后是否发生抑郁,与病人的个体素质、年龄、有无精神病家族史、服药剂量、服药时间长短等因素有一定关系。那么,哪些药物长期服用可能诱发抑郁呢?降压药物复方利血平片、复方降压片,某些激素类药

物、抗结核药物等等,长期服用都可能诱发抑郁。另外,糖尿病、心脑血管疾病、帕金森等躯体疾病也会诱发抑郁症。

总之,有躯体疾病及需要长期服药的患者应该引起重视,用药后若出现相关抑郁症状,应及时咨询医生,判断是否由药物引起,并及时调整用药。

问题五:抑郁症就是“不高兴”吗?

杨晓东:隐匿性抑郁躯体症状最突出

在人们的印象中,抑郁症患者往往“满面愁容”“情绪低落”,实际上,有一类抑郁症被称为隐匿性抑郁,以躯体症状为主,而且由于躯体症状十分明显,使得患者、家属、甚至医生往往只注意到躯体症状而忽略了情绪问题,因此常常被忽视和误诊。隐匿性抑郁患者,通常有诸多身体不适,包括疲乏无力、无食欲、睡眠不好、头晕头痛、心慌胸闷等等——总觉得身体有病,却查不出什么疾病,要想到可能是患了隐匿性抑郁。

患者在关注自身躯体症状的同时,也应关注心情变化。因为隐匿性抑郁的表现往往不典型,所以容易被误解,甚至被认为无病呻吟、没病装病。就像普通抑郁症一样,隐匿性抑郁经过系统治疗,可以达到很好的效果。

另外,不同人群的抑郁表现也可不同,老年人多以为躯体不适为主,儿童则主要为行为改变明显,比如由活泼变得突然安静,不愿与别的孩子玩耍。

健康大讲堂关注“帕金森的早期诊断与治疗”



本报济南10月12日讯(记者 陈晓丽) 中国传统的“重阳节”将至,为了更好地关爱老人,本周日上午8点半(10月18日)本报与山东大学第二医院联合主办的健康大讲堂特别邀请山东大学第二医院专家周庆博主任开讲“帕金森的早期诊断和中西医结合治疗策略”。广大读者可于当天上午8点半到山东大学第二医院健康大讲堂参加。本报开通免费抢座热线96706120。

据介绍,帕金森病(Parkinson disease, PD)是中老年常见的神经系统变性疾病,目前,65岁以上的人群中每100人就有1个帕金森病人,50岁以上人群中PD的发病率为500/10万,60岁以上发病率则快速上升为1000/10万,是中老年人致残的主要原因之一。

随着人口老龄化进程的加快,目前我国帕金森病患者已超过200万。然而遗憾的是由于帕金森病早期症状并不典型,往往表现为嗅觉减退、行动缓慢笨拙、焦虑、抑郁、睡眠障碍和记忆力下降等,容易造成误诊,而延误治疗。

专家表示,截至目前,尚无有效的药物和方法阻止PD的病情进展,西医治疗上仍以药物(左旋多巴类等)改善症状为主,并且药物治疗作用随时间推移而减弱,并出现逐渐增多和加重的各种不良反应。而中药联合西药治疗PD不仅能减轻运动症状,更能很好地改善便秘、睡眠障碍、低血压等非运动症状,且可减少西药用量,减少其毒副作用,从而提高患者的生活质量。

10月18日(本周日)上午8:30—11:30,健康大讲堂特邀专家周庆博开讲,讲座的题目是《帕金森的早期诊断和中西医结合治疗策略》。讲座之后将为广大帕金森病患者进行现场义诊,以指导治疗和答疑解惑。讲座地点:山东大学第二医院门诊一楼大厅东侧健康大讲堂。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者,将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。

个人简历

周庆博,中医学硕士,神经病学博士,副教授,山大二院神经内科主任医师。中国中西医结合学会神经内科学分会青年委员,山东省医学会神经内科学分会委员,山东省医学会脑血管病学分会委员,山东省中西医结合学会神经内科学分会委员。擅长中西医结合治疗脑血管疾病,帕金森病和神经免疫性疾病(如多发性肌炎、重症肌无力)等。目前,已发表学术论文20余篇(SCI期刊论文3篇),参编著作2部,主持国家自然科学基金课题1项,山东省自然科学基金课题2项,山东省中医药管理局课题2项。

补肾壮阳填精

苍松牌强肾片由鹿茸、人参及枸杞等14味中草药精制而成,具有补肾壮阳填精,益气扶正固本的功效。

苍松牌强肾片,OTC国药准字Z21021750,说明书明确其功效是:补肾填精,益气壮阳,扶正固本,用于肾虚所致的腰痛、遗精、阳痿、早泄。

强肾专线:400-611-9925,货到付款。

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院地址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)