



忽高忽低,他的情绪如坐“过山车”

山东省戴庄医院专家阐述“潜伏”咱身边的双相情感障碍

文/图 本报记者 康宇 李锡巍 通讯员 山君来 王新亮

“情绪就像坐过山车,时而精力充沛,天马行空;时而郁郁寡欢,一筹莫展。”在精神医学科常常会遇到这样一种“奇怪”的疾病——双相障碍又称为双相情感障碍。3月30日是“世界双相障碍日”,山东省戴庄医院专家提醒,双相情感障碍是精神科一种常见的重性精神类疾病,且具有一定的“迷惑性”。当出现反复“喜怒无常”精神状态时,需警惕这种疾病,并及时就医接受正规诊断与治疗。

抑郁亢奋情绪交替 原是双相障碍惹的祸

今年55岁的陈先生是一位双相情感障碍患者,由于近期不规律服药导致了他病情发作,再一次来到山东省戴庄医院住院治疗。陈先生在20多年前突然出现持续性情绪焦虑低落,对平日里做的事失去兴趣,甚至把自己封闭起来不愿与人交流等症状,好似得了抑郁症。然而,一段时间后陈先生整个人竟来了个180度大转弯,情绪不再低落,反而十分亢奋,就像截然相反的两个人。

“当时他每天都特别兴奋讲话滔滔不绝,爱管闲事什么事都想问问,还常因一些小事发脾气,而且他的精力也特别充沛,睡眠时间很少,一大早起来就去买菜,还经常夜里不睡觉去浇花,

来回倒腾把一盆花分成5盆养,甚至更多。”陈先生的家人直言,看到这种情况把他们都吓坏了,随即带他去了当地医院就诊。

虽然后来有所好转,但由于病情总是反复,一家人的心情也跟着像坐“过山车”一样。认识到情况的严重性,其家属又带他来到山东省戴庄医院寻求进一步治疗。

医院精神一科副主任医师、中国医师协会双相障碍分会委员王中刚介绍,患者是典型的双相情感障碍的症状。顾名思义,它之所以被称为“双相”,是因为患者的情感在高峰和低谷这两极来回波动,一段时间表现为抑郁,一段时间又变得躁狂,甚至躁狂和抑郁交替或循环出现。即使没有抑郁症状,反复出现躁狂症状也称之为双相障碍,这是一种严重危害身心健康躯体健康的精神类慢性疾病。



王中刚在美国霍普金斯大学/医院做访问学者。

双相情感交替出现 常被诊断为抑郁症

“双相情感障碍多起病于青春期和成年早期,是精神科一种常见的重性精神类疾病,具有复发率高、共病率高等特点,需要长期坚持服药维持治疗。”王中刚坦言,双相情感障碍患者有着不为人知的苦与痛,因为大部分时间里是你方唱罢我登场,两种状态的随时不经意切换折磨着他们疲惫不堪。此外,由于患者一生当中可能长期处于极端情绪的剧烈波动中,疾病带来的情绪反复、身心俱疲和社会压力等都增加了他们的自杀风险。

双相情感障碍临床表现可以分为抑郁发作、躁狂发作或混合发作。当抑郁发作时,患者心里像压着块石头,整日愁眉苦脸,唉声叹气,以及持续的焦虑悲伤、思维缓慢等。而躁狂发作时,患者则自我膨胀,情绪乐观,说话滔滔不绝,也爱冲动易怒,虽然睡眠减少但精力充沛,总感觉身上有使不完的劲,自认为脑子特别灵活。

王中刚强调,双相障碍没有单一的病因,虽然有遗传倾向,但来自外界的压力、刺激等因素也可以引发此病的发生。此外,这种疾病临床表现非常复杂,给人以“混乱”的感觉,所以确定诊断明显延迟或

容易被误诊。多数患者第一次发病时表现为抑郁情绪,往往被误诊为“抑郁症”,由于双相情感障碍与抑郁症的治疗方法完全不同,就会导致病情长期不能缓解甚至加重恶化。加上社会公众对于双相情感障碍疾病知识的缺乏,也是造成误诊或漏诊的重要原因之一。

王中刚提醒,除了长期规范化的综合治疗外,患者坚持做有氧运动对情绪有益;按时起居,充足的睡眠可以保持良好的精力;学会自我调节放松,如深呼吸、保持良好心情;患者家属要给予患者更多包容、理解和支持,上述策略有助于患者病情康复、回归正常生活。

济宁市妇女儿童医院司海霞忙起来忘记自己也是孕妇

“迎接新生命,那是我的职责”

本报济宁3月28日讯(记者 李锡巍 通讯员 胡金祥)

二孩时代下,孕产妇的蜂拥而至让妇产科工作量骤增,医生变得更加忙碌。37岁的司海霞是济宁市妇女儿童医院妇产科的一名主治医师,也是一位刚生完二孩的母亲,在孕期与生产后她依然时刻践行着医者职责与使命,展现出当代医务工作者的“正能量”。

“前些日子我刚生完宝宝,平日里忙碌的工作和生活突然变得安静下来,还真有些不适应,总想找点事情做。”28日上午,司海霞笑着告诉记者,人人都说怀孕的女人是女皇,可是对于她来说不像普通孕产妇那样喜欢走“寻常路”。

济宁市妇女儿童医院妇产科现在共有开放床位80张,平均每天都要迎接10余名新生儿,加班加点已成为科室所有医护人员的常态。作为主治医师的司海霞,平日里正常下班的时间很少,总是不停的穿梭于科室、病房、手术室,即便下班后,还经常通过电话或微信给患者及家属提供咨询解答,这种状态一直持续到她怀孕后。

“当时虽然自己也怀孕了,但我还是一名妇产科医生,继续坚守在迎接新生命



加班加点对司海霞来说已是常态。 本报记者 李锡巍 摄

的最‘前线’是我的职责。”司海霞坦言,现在不少家庭都酝酿着再添新丁,科室高龄孕妇、高危孕妇成为生育主力。因为年龄偏大、胎儿胎心异常或孕妇患有高血压等疾病,都增加了生产难度和不可预计的风险,这使大家感觉肩上的担子也越加沉重,所以她经常忙起来会忘记自己也是孕妇。

医院妇产科主任张祥峰介绍,司海霞平时表现很优秀,工作踏实肯干,执行力强,在同事和患者间口碑很好。由于科室

人员比较紧张,她怀孕后一直坚持工作,从没因为自己是个孕妇提要求,连迟到、早退都没出现过,直到大家再三劝说下她才把自己的工作完成并交接后回家休产假。

从事妇产科工作以来,司海霞已记不清把多少名新生儿带到了人间,一次次高险产程,在她和同事的努力下化险为夷。在她看来,医生辛苦一些不算什么,只要确保母子平安、看到每个孩子健康出生的一瞬间,就是最欣慰、最幸福的事。

济宁检查2665家次学校食堂 这个春天孩子吃得更放心



本报济宁3月28日讯(记者 李锡巍 见习记者 唐首政) 自3月份起,济宁开展2018年春季学校食堂食品安全专项检查工作。目前,专项检查已进入总结评估阶段。

行动期间,各县(市、区)食品安全监管部门,深入开展了以学校食堂环境、许可情况、从业人员健康状况、餐饮具消毒、索证索票制度、食品加工制作治理和食用油、食品添加剂的治理使用等环节为重点的学校食堂食品安全专项检查。

各县(市、区)食品药品监管部门将春季学校食堂专项检查工作同全市“餐饮质量提升工程”“双安双创工作”“食安护佳节行动”“明厨亮灶工程”“量化分级管理”等重点工作相结合,五位一体、全方位、多层次开展检查工作,提高了全市学

校食堂餐饮食品安全质量水平。市、县两级食品药品监管部门与教育部门组成督查组,对学校食堂食品安全开展情况进行督导。并对发现的问题要求学校立即整改,消除食品安全隐患,促进专项整治工作扎实开展。

检查中,全市共出动执法人员4564人次,检查各类学校食堂(含托幼机构)2665家次。下达责令整改通知书161份、监督意见书610份;查办食品违法案件8起;警告处罚40家。

下一步,市县两级食品药品监管部门将继续加强全市学校(托幼机构)食堂食品安全管理,结合“明厨亮灶”和餐饮量化分级管理,进一步推行智慧监管高效管理模式。并继续开展“食品安全知识进校园”活动,通过举办知识讲座、制作宣传画、发放食品安全手册等形式,宣传科学饮食、预防食物中毒等食品安全知识,增强学校师生食品安全意识。