

今日健康·资讯

“精神卫生 福惠山东”  
系列报道之四

21世纪是全球关注精神疾病的世纪。最新一次精神疾病流行病学调查显示,我省精神疾病总患病率已高达18.39%,而且仍呈上升趋势。同时,社会对精神疾病的认知比较缺乏。为此,本刊特邀山东省精神卫生中心的几位知名专家,针对大众的疑惑和诸多误区,对精神疾病的诊断、治疗、康复等方面进行全方位解读。

# 专家破解精神疾病误区

组稿 付崇铭

唐茂芹



病区主任  
主任医师  
教授 硕导  
诊治各种  
精神疾病,尤擅长诊治抑郁  
症、精神分裂症、睡眠障碍和  
心身疾病,对难治性抑郁和顽  
固性失眠具有丰富的诊治经  
验。(电话 0531-86336603)

杨晓东



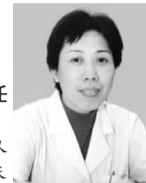
病区主任  
主任医师  
教授  
曾在韩  
国、澳大利亚、意大利学习  
交流。擅长以药物、心理、社  
会康复等多维方式治疗精神  
障碍。(电话 0531-  
86336602)

高春霓



病区主任  
主任医师  
教授  
精神分裂  
症、抑郁症、神经症等精  
神疾病的诊治及心理咨询与  
治疗,对精神疾病的康复具  
有丰富的经验。(电话 0531-  
86336601)

曹秉玉



病区主任  
主任医师  
教授 长期从  
事精神科临床  
工作,对各类精神疾病尤其是精  
神分裂症、情感性精神病、神经  
症等疾病的诊治及常见心理卫生  
问题的心理咨询有丰富的经验。  
(电话 0531-86336604)

## 山东省精神卫生中心

山东省精神卫生中心(原山东省精神病院)是全省唯一一家省级精神疾病专科医院,始建于建国初期,已有60多年的历史,是山东大学、山东中医药大学教学医院,山东大学精神病学与精神卫生学硕士培养点,现设有山东省精神医学研究所、山东省精神疾病司法鉴定所、山东省心理咨询中心、山东省戒酒戒毒中心、山东省精神疾病质控中心、山东省药物滥用监测中心等机构。承担着全省精神心理卫生的临床、教学、科研、康复、对外学术交流和基层专业技术人员的培训任务。是全省新农合省级定点转诊医院和济南市首批城镇居民和职工医保定点医院。

中心临床科室齐全,技术力量雄厚。现设有临床医技科室20余个,开放病房14个,住院病床750余张。职工700余人,其中专家、教授近100人,临床医师大部分具有研究生学历。先后引进无抽搐电休克治疗仪、眼动监测仪、DR-X光机、脑诱发电位仪、心理-CT、全自动生化分析仪、新型音乐治疗仪等大量先进的医疗设备和仪器,为快速、准确诊断提供了可靠的技术保证。主要收治精神分裂症、情感性精神障碍、老年性精神病、儿童青少年行为异常、戒酒戒毒网和各种心理障碍患者。诊疗技术始终处于省内领先国内一流水平。

中心始终坚持“以病人为中心,以质量为核心”的服务理念,深入开展“两好一满意”活动,积极创建全国一流精神卫生专业机构,先后获得“省直文明单位”、“全省卫生系统先进集体”、“全省十佳诚信医院”、“全省医院行风民主评议活动文明单位”等荣誉称号。

医院地址:济南市文化东路49号 邮编:250014  
求医问药:0531-88933887;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(因近期文化东路改造,请注意站点变化)。  
医院网址:www.sdmhc.com

### 专家门诊时间一览表

星期	上午	下午
星期一	包锡卿 唐茂芹 曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦	唐晓东 曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦
星期二	曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦	唐晓东 曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦
星期三	唐晓东 曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦	曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦
星期四	曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦	唐晓东 曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦
星期五	唐晓东 曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦	曹秉玉 张天亮 赵贵芳 王善信 王松波 张燕 刘炳伦

### 精神疾病的综合治疗

精神疾病可分为多种类型,引起疾病的原因是多方面的,因此治疗也是一种综合性治疗。包括药物、心理、行为、音乐手段和电休克(洗脑)等治疗。药物治疗包括抗精神病药、抗抑郁药、情感稳定剂及抗焦虑药的治疗;心理治疗包括支持性心理治疗、认知领悟疗法等;行为治疗包括行为矫正法、厌恶治疗等。医生根据不同疾病种类和疾病的不同阶段采取不同的治疗方法。对于重型精神病,选择抗精神病药治疗,并辅以心理治疗,急性期过后可进行音乐治疗、工娱疗及其他的康复治疗,对难治性的患者可选用电休克治疗。对心境障碍(躁狂、抑郁)的治疗也是如此。

总之,精神疾病的治疗是一个非常复杂的过程,医生要有丰富的精神科专业知识和临床经验,才能各种方法应用得当,让患者得到最好的治疗。

### 精神病能治好吗

精神病是指一些比较严重的精神疾患,如精神分裂症、躁狂症、抑郁症等,由于这些疾病的病因尚不十分明确,目前没有根治的办法,也就是说不能像感冒发烧那样治愈。但并不意味着这些病就是不治之症。大部分精神病经过及时、正规的、系统的治疗都会得到控制或缓解,也就是说能达到“临床痊愈”,即症状消失。像许多慢性躯体疾病如高血压、糖尿病一样控制住病情。虽然需要定期复查、随访,在医生的指导下继续用药以巩固疗效、预防复发,但是许多病人都能回归社会,恢复正常的生活。也就是说精神病并没有某些人想象的那么可怕,是可以治疗的疾病,也是可以治好的。目前的治疗主要以药物治疗为主。随着医学的发展,新的药物、治疗方法越来越多,现在的治疗就比10年前有了很大的改善。但是,如果不遵医嘱,随意减、停药物,听信某些根治的偏方、妙方而延误了治疗,造成疾病的反复发作而慢性化,的确就不容易治好了。

### 精神疾病的康复

精神疾病的康复既要重视功能或技能训练、心理干预和心理教育(尤其家庭干预),又必须采用精神药物的维持治疗。特别需要注意以下几点:1.认真训练生活、学习、工作方面的行为技能,尽可能恢复参与社会生活的功能及重建独立生活能力。2.大力调整和改善周围环境和社会条件(包括医院、社区及家庭内的环境及人际关系),积极谋求社会各阶层的同情与支持。3.积极采用心理社会干预,尤其家庭干预,充分调动家庭、亲友等参与,并进一步发挥社区家庭看护网络、基层工作队伍以及亲友的自助性联谊组织(称“亲友会”或“联谊会”等)的作用,家庭担负起应尽的责任。4.努力提高生活质量,最大限度地促使恢复正常生活能力、家庭职能、工作效能、社交技能等,努力改善社会地位、经济条件及健康状况等,尽量争取在物质生活质量、社会功能质量及身心健康质量上都能逐步提高,以达到全面康复。

### 精神疾病的复发与预防

多数精神疾病具有复发倾向,并随着复发次数增多。精神疾病的复发是多因素、复杂的,主要包括两大方面:1.外在因素:各种不良刺激,人际交流沟通不健全,季节气候等环境因素。2.内在因素:主要包括疾病本身的复发性特点,以及随意减药停药,不能及时发现复发前征兆,不规律、不系统、不规范的治疗等。复发常见的征兆有:睡眠不佳,情绪不稳定,无故发脾气,烦躁易怒,胡思乱想,过去病中的想法再现,拒绝服药,不承认有病,行为异常等等。复发是可防可治的,应做到:一、关爱病人,消除歧视,减少不良刺激,做到早发现,早干预,早治疗。二、规范系统的药物治疗,遵医嘱,定期复查,不擅自减、停精神药物。三、家属应密切关注病人的思想动态、行为活动及服药情况。邻里同事发现病人有可疑征象时,应及时提醒病人家属。如果病人病情已经复发,应到正规精神病院接收规范系统的治疗,大多数病人的病情仍能得到缓解。

## 今晚专家热线预告

咨询时间:今晚 18:30-19:30

### 小儿泌尿生殖热线

咨询内容:各类常见小儿泌尿生殖疾病的诊治  
咨询电话:0531-85196381  
值班专家:山东省千佛山医院  
院小儿外科教授 马成海

### 耳鼻喉疾病热线

咨询内容:过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、慢性咽炎、鼾症、声带小结、小儿腺样体肥大  
咨询电话:0531-85196052  
值班专家:济南耳鼻喉医院  
副主任医师 崔子平

### 医讯速递

## “黄手帕银色关爱”活动在济南开展

老年痴呆症,是威胁老人健康的“四大杀手”之一。65岁以上的老人,患病高达4.8%以上;80岁以上的老人,患重度痴呆症高达20%。由中国老年保健协会老年痴呆及相关疾病专业委员会、卫材(中国)药业有限公司联手举办的“黄手帕银色关爱-爱心义诊”活动计划将在全国40个城市,120家医院开展。6月20日该活动在山东大学齐鲁医院举行。活动上,

医学专家将介绍目前老年性痴呆的发展现状以及对老年性痴呆患者的照料护理技巧,提供生活、饮食等方面的预防、改善等指导建议,并推荐适用于轻度或中度阿尔茨海默型痴呆症状的产品。本次活动旨在推动全社会对老年性痴呆认识的普及,倡导对患者的关爱,提高大家防治疾病的意识与能力,对老年痴呆症早防治,早治疗,坚持长期治疗。

## 齐鲁医院开展矮小义诊活动

值暑期来临之际,应广大矮小患者家属要求,2010年7月11日(周日)早8:30在山东大学齐鲁医院儿科病房11楼会议室举办矮小儿童义诊

活动。董俊华教授等将为矮小患者及家属讲解相关疾病知识及治疗方法,并在义诊当天免除挂号费,希望矮小患者及家长前来咨询。(吕军)

## 打呼噜是大病,不治要人命

打鼾,俗称打呼噜,医学上称之为睡眠呼吸暂停综合症,属于缺氧性疾病。长期打呼噜伴随反复的呼吸暂停就会形成“低血氧症”。轻者出现头痛、口干、精神疲惫、白天嗜睡、记忆力减退等症状。重者诱发高血压、肺心病、心绞痛、性功能减退、脑中风、痴呆等27种并发症。治疗打

鼾,刻不容缓。据悉,一种专治打呼噜的特效纯中药碧碧莎红草止鼾胶囊由中国中医研究院研制成功,该药重在止鼾,同时兼顾清除酸化肽、护心养脑,能够全面治解,为鼾症(打呼噜)病人带来了彻底康复的希望,被国家中医药管理局列为重大科技成果推广项目。

全国免费热线:4006762799,专家qq:981669666 msn:hczhjn@msn.cn  
网址:www.dhkw.com  
位于解放路和历山路十字路口东北角的泉城大药店和位于省中医东院对面的广济堂药店引进了此药。咨询热线是0531-87910096

## 女性年轻时多锻炼 老来少得痴呆症

多名美国老年女性进行了问卷调查,记录她们在18岁前、30岁、50岁以及老年等几个不同年龄段的锻炼习惯。调查发现,不管在什么年龄段,女性经常锻炼均有助降低患老年痴呆症的风险。而在18岁之前经常锻炼往往取得最佳效果,在这一年龄段经常锻炼的女性进入老年后患老年痴呆症的风险要比其他人低30%。

研究负责人劳拉·米德尔顿说,上述调查结果表明,应该大力鼓励女性在青少年时期就重视身体锻炼,不要等上了年纪才意识到锻炼的重要性。研究人员指出,他们还未对男性做同样的调查,因此暂时只能得出针对女性的结论。

研究负责人劳拉·米德尔顿说,上述调查结果表明,应该大力鼓励女性在青少年时期就重视身体锻炼,不要等上了年纪才意识到锻炼的重要性。研究人员指出,他们还未对男性做同样的调查,因此暂时只能得出针对女性的结论。

## 热天老人“皮包骨”部位容易受伤

随着天气转热,人们多喜欢薄衣单衫,尽显凉爽舒适,然而在这个季节里老人特别容易受伤。记者2日在江苏省中医院了解到,近期下肢破溃导致溃疡的病人多以老人为多。专家提醒,天热老人尤要注意“皮包骨”部位,一旦外伤后要到医院,千万不能自行处理,否则易因小失大,导致感染加重。

赵老汉平时特别怕热,两个月前天刚有些热,就换上了短衣短裤。一天在路上不小心与骑电动车的年轻人相撞,右腿胫骨被撞出个硬而大的创面。生性豪爽的老汉认为撞得不重,不想为这小小的创面却并没就此安顿,虽然前前后后多次到院换药,但伤口始终不好而且加重,出现了严重的感染,

溃疡伤口逐渐扩大深及骨头。专家分析说,老人由于代谢功能差,免疫力低下,一旦外伤引起下肢破溃,特别是“皮包骨”的部位,如胫骨、脚后跟、脚趾等,这些部位本身血液循环差,很容易经久不愈。再加上天热,细菌容易繁殖,因而,夏天老人们最好穿上长裤,尽量减少外出机会,一旦有外伤应及时到医院就诊。

### 热线辑录

问:高血压能否彻底除根?能不能停药?  
山东大学第二医院内科专家魏来临答:高血压是一种病因目前还不太清楚,但是却与很多危险因素有关的疾病。除了极少数人,在患了脑溢血或心肌梗死疾病后会出现血压不再升高,绝大多数人的血压不仅不会彻底根除,而且会随着病情的发展会越来越重,因此,为了控制血压达到正常的标准,降压药物也会慢慢逐渐增加。到目前为止,现代医学还没有任何药物可以彻底根治高血压,因此,也可以说,绝大多数高血压患者需要终生服药,这虽然让大家泄气,但却是目前较科学的治疗方法。所以,从这一角度讲,保持良好的生活习惯,尽量避免高血压的发生就更有意义。

问:儿童的乳牙反正还要掉,有洞还用补吗?  
山东大学口腔医院儿童牙病科专家王燕虹答:孩子的乳牙有了龋洞应积极到医院治疗,而且越早越好。龋洞浅而小时,补一次即可,省时费用低。否则龋洞会由小变大,由浅变深,继而侵犯牙神经,疼痛难忍,此时再就医,就得多次复诊才能补好,费用也高。

此外,未治疗的龋齿可继续发展,甚至合并局部感染,引发面部肿胀、发烧、淋巴结肿大等,产生不良后果。有时孩子龋病严重,如只剩下牙根,还反复红肿发炎,这样只能把坏牙拔掉。乳牙因严重龋病过早缺失,其一影响恒牙的正常发育;其二邻牙会向缺牙的间隙倾斜,影响恒牙萌出和排列,造成牙颌畸形。龋损严重或缺牙会影响侧咀嚼功能,造成单侧咀嚼,时间长了将影响孩子的颌骨发育,甚至两侧脸型不对称,影响孩子的面部美观。