

降压药会造成依赖吗

降压药不会引起依赖,血压也不会对其产生依赖。终生服药是因为原发性高血压一般难以根治,需要用药维持平稳血压,避免心脑血管进一步损伤。常有患者问,血压高但没感觉到不适,是不是说明不需要吃药了。多数高血压不会引起明显不适,因为血管有很强的调节能力,但血压持续高水平运行,血管和心脑肾等器官的损伤会进展,早晚会引起大问题。因此,不管有无不适感,只要血压高,通过生活方式调整不能恢复到正常水平,就应坚持服药。



生命观

齐鲁晚报

B02

2015年4月7日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:庆芳

我来帮您问

春天来了,关注精神心理健康

本报记者 宿可伟

俗话说“菜花黄,痴子忙”。春天到来,许多人开始担心这会加重精神分裂症等精神类疾病的病情,以至于谈“春”色变。春季精神疾病的多发到底有哪些原因?是否与气候相关?为了解更多关于精神卫生的问题,记者采访了山东省精神卫生中心王汝展院长。

春季是精神疾病高发期

王汝展院长指出,目前,精神疾病的发病机理还不是十分清楚,其发病和复发不仅与自身的生理和心理因素有关,也与环境密切相关。在春季,天气转暖,使代谢进入旺盛期,导致体内神经递质的分泌发生变化,容易产生情绪波动和精神活动上的变化,使精神行为发生异常改变,促使精神疾病发病或复发。不管什么原因,作为一个流行病学的事实,提醒人们春季是精神疾病发作或复发的高峰期,特别是曾经患过精神疾病的病人,其家属更要做好预防,避免病人发病,发病后要及时治疗。

有资料显示,20-40岁的青壮年上有老、下有小,承受了更多的社会压力,焦虑、心理紧张的状态需要及时调整,否则就会演变为精神疾病。此外,受到情绪障碍和行为问题困扰的儿童、青少年,受物质依赖、网络依赖困扰的人群以及妇女、老年人等人群特有的各类精神和行为问题,在日常接诊的门诊病人中均较为常见。“目前,我中心除接诊精神分裂症、抑郁症、躁郁症、焦虑症、强迫症等常见精神疾病患者外,还接受酒精依赖、睡眠障碍、心理行为问题的咨询和治



疗。”王汝展说。

精神健康与精神疾病和躯体健康与躯体疾病一样,是由各个相互作用的社会、心理和生物因素决定的。精神疾病是一类常见病,但由于部分患者缺乏自制力,不会主动求医,其家人常存在羞耻感,往往讳疾忌医,同时也受到一定的社会歧视,因而就诊率、治疗率普遍较低,这在国内甚至国际上都是一个比较突出的现象。

三方面早发现 精神行为异常

山东省精神卫生中心王汝展院长表示,精神疾病不仅严重影响患者及其家属的生活质量,同时也给社会带来沉重的负担和危害,但精神疾病是可防可治的,而且早发现、早治疗很关键,将直接影响着疾病的转归与效果。

怎样早期识别精神病人呢?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,比如有一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,父母体会到孩子对他们的依恋性,和亲人的距离越来越疏远。

第三,个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。往往一般人不易及时发现这些,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。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵照医嘱全程不间断按时按量服药,以达到最好效果。

王汝展表示,目前已有效的治疗药物以及心理治疗和社会康复方法。通过规范化的治疗,多数患者可以治愈,维持正常的生活、学习和工作能力。重性精神病人有一部分是可以痊愈的,但其预后与很多因素有关,如病程、治疗的反应、病前的性格、家庭环境和社会环境等等。

防止“被精神病”

仍是工作重点

自2013年5月1日起实施《精神卫生法》至今已有近两年的时间,《精神卫生法》对于发展精神卫生事业,规范精神卫生服务,维护精神障碍患者的合法权益提供了法律依据和法律保障。

有段时间,有关“被精神病”问题被一些媒体炒得沸沸扬扬,吸引了社会关注的眼球。所谓“被精神病”,是指把正常人错误诊断为精神病人,送入精神病院接受治疗。对此,山东省精神卫生中心王汝展院长明确表示,在依法治国的大背景下,精神障碍患者的人身自由,未经法律授权,任何人不得侵犯。要防范“被精神病”问题,首先,医务人员要加强法制观念,依法执业;在主观上须转变以病为本的观念,树立以人为本的理念,施行无病推定原则。其次,在收治患者时应贯彻执行精神障碍住院治疗自愿原则。第三,在诊疗方面,应该尊重患者知情权、自主选择权和自主决定权。第四,精神卫生医疗机构应逐步改变封闭式管理为开放式管理,为住院患者创造尽可能接近正常生活的环境和条件。

年纪轻轻 为啥走路腿疼

1、读者:我24岁了,从去年12月份我的左腿走路就疼,疼痛的地方主要在腰以下膝盖以上,到医院拍了个片子,医生说髋关节有问题,请看一下片子并提出治疗建议。

济南市市中心医院骨科及运动损伤科主治医师丁远景:这是一个髋关节发育不良的患者,现在出现了关节炎的情况。现在治疗很棘手,如果再早一些关节没有关节炎的情况下可以选择骨盆截骨。现在只能关节置换,但是关节置换有个年限的问题。一生可能需要3次左右的手术。那么就看患者追求什么了,如果想趁年轻追求好的生活质量,能工作生活,就做手术。如果怕手术或者疼得不厉害也可推几年,不过生活质量就差了一些。如果不想手术,可以保守治疗,吃些消炎镇痛药,多休息。但是注意镇痛药不可长期吃,具体情况需要咨询医生。

2、读者:最近总是反复口腔溃疡,怎么办?

济南市口腔医院主任医师邵林琴:口腔溃疡是一种很难确定病因的症状,多种因素都能导致溃疡,建议到医院口腔门诊做检查以确诊。从中医上来讲,脾胃虚弱的人也可能出现此类症状,因此可用中药调理身体;同时,也可在口腔局部用药,主要是减轻溃疡引起的疼痛和不适。

此外,在日常生活中,应注意饮食均衡,不偏食,多吃新鲜水果和蔬菜,多喝水;还应注意调节自己的心理状况,不要给自己过多生活和工作方面的压力,减轻焦虑感。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子邮箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。本报记者 陈晓丽

常喝甜饮料 当心脂肪肝

脂肪肝是全球慢性肝病的最常见病因。据《印度时报》6月4日报道,美国一项新研究指出,预防脂肪肝的关键可能在于避免含糖饮料。研究发现,过多摄入含糖高的饮料会增加患脂肪肝的风险。

新研究中,华盛顿大学圣路易斯医学院布赖恩·迪鲍斯克博士及其同事完成的最新实验研究发现,一种编号为GLUT8的大分子会将大量的果糖(通常存在于水果中或添加到软饮料等产品中)带入肝细胞中。结果发现,通过阻止或消除GLUT8,可以减少果糖进入肝脏,进而防止脂肪肝的形成。

迪鲍斯克博士指出,新研究发现,果糖进入肝脏需要借助GLUT8大分子的运输作用,如果取消或阻止这种大分子,那么就不会发生食源性脂肪肝。如果果糖无法进入肝脏,就可能进入人体外周组织(而非内脏组织),导致脂肪肝等健康危害的风险就会更小。《生命时报》

医人说医

逆转身体衰老,要内外兼修

【编者按】 在我们的印象里,“返老还童”只是一种近似神话般的描述。近日,泰安市一位112岁的老人头发由白转黑的报道,再次触发了“衰老与长寿”的话题。耄耋之年,白发转黑、面容红润、皮肤重现细腻等,这样的例子并不少见。人类的长寿密码到底是什么?哪些因素推动、延缓甚至逆转着机体的衰老?

山东省中医院风湿免疫科副主任医师 谭维勇

如能排除外界环境不良影响,单从身体衰老的自然进程来说,人类的自然寿命可达100岁以上,但要通过两大因素实现,内因是基因,外因是环境和生活习惯等。

现代医学认为,衰老是机体应激和劳损、损伤和感染、免疫反应衰退、营养失调、代谢障碍以及疏忽和滥用药物积累的结果。

近年来,基因研究逐渐明朗。衰老是一种多基因的复合调控过程,表现为染色体端粒长度改变、DNA损伤、DNA甲基化和细胞氧化等。这些因素综合作用,影响了寿命的长短。

德国科学家用15年的时间,调查了576名百岁老人,

结果发现,他们的父母死亡时的平均年龄比一般人多9—10岁。因此,长寿的遗传因素非常重要。科学家在欧洲长寿人群身上也发现与日本长寿人群相同的一个基因,研究显示,世界上拥有该基因的族群,也能活得很长。科学家已经在畅想,通过基因改造工程让我们长寿。

“外因”也不可忽视。在对寿命的影响因素中,有些科学家认为环境和生活习惯所起的作用能达到66%。目前,科学家普遍认为以下四点非常重要:

一是饮食。暴饮暴食、高热量膳食是健康的大敌,也容易导致早衰,欧洲的一篇研究报告说,少吃可以延缓衰老,也有研究表明素食者的寿命要长于没有饮食忌讳

的人。二是心理。有研究表明,旅游度假能够延长人的寿命。三是生活习惯。人到30岁以后就应该注意保持良好的生活习惯。德国长寿医学研究中心的研究资料表明,不健康的生活方式是导致人类死亡的头号原因,熬夜、长期接触电子产品、暴露于高噪音环境、抽烟、酗酒等都是健康的大敌。四是生存环境。在广西巴马,长寿老人有一些共同特点:性生活开始得晚,生育晚;多代同堂,不寂寞;膳食清淡,吃的都是完全天然、绿色、无污染的食物;住的都是土坯房,房子里没有什么现代化装修材料等。

中医学也认为衰老是一个自然进程,而且与五脏中的“肾”密切相关。在《素问·上古天真论》中,古代医家就详细讨论了衰老和长寿的一些基本问题,认为肾精是健康之本,长寿之源,不良的生活习惯和嗜好是导致肾精受损的最主要原因。中年以后会慢慢出现肾气衰退的表现,如发齿脱落、耳鸣耳聋、腰酸腿软、夜尿频多等。祖国医学认为衰老主要是由肾精不足导致,而肾为先天之本,遗传于父母,受之于先天,肾精充沛与禀赋相关,但也有赖于后天的培育和滋养。

可见,现代医学和中医传统养生理论均强调,不良生活习惯和嗜好加速着衰老。延缓衰老得从生活每一天做起,怡养心神,调摄情志、调剂生活起居、改善生活环境,达到保养身体、减少疾病、增进健康、延缓衰老的目的。

《病榻札记》:讲出您的医史故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿