



心理健康，对一个人的幸福至关重要。11月4日，由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办的“心灵驿站”心理健康公益讲座走进山东省高级人民法院，山东省精神卫生中心精神三科副主任杨丽敏为法院干警们带来一场主题为《远离情绪障碍 保持心理健康》的公益讲座。

调查显示，我国成人任意一种精神障碍的终身患病率是16.57%。生活中，我们该如何远离不良情绪，获得健康的心理？



## 点亮心中“隐秘的角落”

专家：焦虑抑郁若影响生活，切勿讳疾忌医耽误治疗

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 张如意

### 老是担心孩子出意外 原来患上了焦虑症

省城市民王女士做事仔细认真，退休之前是单位的工作骨干。不过，最近半年，她总是莫名地紧张害怕，经常担心，尤其是担心一些极少可能发生的事情，比如孩子外出，就担心飞机、高铁是否安全。想去医院检查身体，又怕查出问题。

“每次想事情都会一阵阵心慌、手抖、流汗，晚上不能好好睡觉，甚至吃饭也不香，经常觉得心烦，想对家人发脾气又觉得不应该。”王女士说。

后来经朋友推荐，王女士来到山东省精神卫生中心，最终被医生诊断为焦虑症。

“我这个人乐观开朗，怎么得焦虑症？”王女士一开始接受不了医生的诊断，但后来她还是接受了治疗，病情缓解，又过上了快乐的退休生活。

杨丽敏说，焦虑情绪是人们预感到不利情景的出现，而产生的一种担忧、紧张、不安、

恐惧、不愉快等综合情绪体验。对正常人来说，适度的焦虑感、焦虑情绪，可以让人具有生机和活力，调动人体各方面力量，达到解决问题的目的。

但如果持续、无原因地感到紧张不安或无现实基础地预感到灾难、威胁或大难临头，同时伴有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安，自己也感觉到痛苦，影响生活、工作或学习，这就是患上了病理性焦虑。

杨丽敏说，病理性焦虑可分为广泛性焦虑障碍、惊恐发作、恐惧症、社交焦虑障碍、分离焦虑障碍、儿童青少年期的焦虑及老年期焦虑，具体情况应由专业医生进行诊断。

### 食欲降低、睡眠欠佳 可能是抑郁症导致

生活中，很多人都会说自己仿佛“抑郁”了，那么这个抑郁就是得了抑郁症吗？

杨丽敏说，心情不好并不等于抑郁症。人生不如意事十有八九，当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，理所当然会产生抑郁情绪，这是情绪

宣泄的正常反应。

如果这种症状持续时间超过2周以上，自我调节无法缓解，对工作生活产生严重影响，这时候就要去专业医院让医生诊断了。

“抑郁症是一种常见的心境障碍，可由各种原因引起。”杨丽敏表示，抑郁症的主要表现是持续较长时间的情感低落、兴趣降低、乐趣丧失、易疲劳，很多患者会感觉整天开心不起来，描述心情不好的程度，可能是郁郁寡欢到悲痛欲绝；觉得没有意思，什么都不觉得开心，对什么都不感兴趣，对什么都无所谓；经常觉得疲惫不堪、觉得很累，总想躺着，感觉自己萎靡不振、体力不支，甚至怀疑自己长了严重的躯体疾病。

除此之外，抑郁症还会有食欲降低、体重降低、睡眠欠佳、思维联想缓慢、认为前途暗淡没有希望等症状。

比如，有的患者会觉得自己胃口不好，吃不进饭，即使勉强吃饭，也会出现腹胀、胃不舒服等症状。有时吃饭就是为了应付，在一个月时间里体重明显下降。

还有的患者会觉得自己注意力不集中，上课听讲走神、做功课效率降低。

### 精神类疾病 要早发现早治疗

“每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，我们应该正确认识抑郁症和焦虑症。”杨丽敏说，平时我们可以通过以下几种方式远离心理疾病。如减少独处时间，参加适量活动；通过与人交流、倾诉、写日记等方式进行情绪上的宣泄和转移；发展个人兴趣爱好，听音乐、健身等；注意饮食搭配、规律作息，远离烟酒、咖啡，睡好觉。

“焦虑抑郁等精神疾病要做到早发现早治疗，切勿耽误。”杨丽敏提醒，门诊中很多患者因为害怕终身服药，讳疾忌医，或担心在治疗过程中谈起伤心的话题，未能及时就诊而耽误治疗。

“未治疗的抑郁症会持续加重，以后治疗会更困难，如今精神类疾病的治疗方式也有很多种，要相信专业医生，一定不要耽误自己的美好未来。”杨丽敏说。

### 生活课堂

#### 长湿疹是因为“干” 一定要多擦保湿霜

湿疹的名字里，虽然有“湿”字，其实根本不是“湿”引起的，相反是因为“干”。皮肤是人体的屏障，由于空气、环境等多种原因导致皮肤屏障破坏后，水分丢失增加，皮肤会变得干燥、脆弱，从而产生湿疹、炎症等问题。目前没有任何一种药能够根治湿疹，患者能做的是减少湿疹复发，控制向严重程度进展。

为避免湿疹复发，患者洗澡时不能用温度太高的水，时间也不能太长，最好别超过10分钟。洗脸、洗澡都不要用去角质产品。洗澡后，用柔软的浴巾轻轻拍干水分，而不是用力擦拭。稍稍抹干后，在3—5分钟内给皮肤涂上润肤膏，防止水分流失。

好多患者药擦了，保湿霜也用了，湿疹还是没有缓解，多半是因为保湿霜没擦够。湿疹的保湿治疗不等于平时护肤，不是挖硬币大小的量涂均匀就可以，而是需要擦大量温和无刺激的保湿霜。孩子每周至少用100克，大人每周至少用250克，每次都需要把保湿霜厚厚地涂在湿疹皮肤处才能达到保湿效果。

至于为什么需要这么大量，原因很简单——皮肤干燥，表明皮肤屏障功能破坏了，就像出现了裂缝，过敏原、细菌等会乘虚而入，通过厚涂保湿霜就能把裂缝堵上，恢复屏障功能。

#### 喝醋和红酒软化血管？ 当心得不偿失

硬化的动脉斑块主要由钙和脂肪组成，如果将钙浸泡在醋中，的确可以溶解钙。但人体有强大的机制调节血液的酸碱度，不会因为喝醋就让血液变成酸性的。而且，如果血液真变成酸性，对人是有害甚至致命的。

提醒：醋的主要成分是乙酸，具有一定的腐蚀性，空腹摄入大量食醋，乙酸会腐蚀消化道，灼伤胃黏膜和食道导致溃疡，引起剧烈疼痛。

红酒中含有白藜芦醇，该物质对降血脂有一定作用。但前提是需要摄入一定的量才行，而红酒中白藜芦醇的含量很少，每天一杯红酒根本达不到目的。

提醒：多项研究已经证实，摄入的酒精无论多少，对人体都是有害的，所以为了软化血管而喝红酒，是得不偿失的行为。

(小健)

## 15岁前接种HPV二价疫苗，保护作用可达84.5%

在9岁—45岁人群接种都能产生高水平抗体，早接种早预防，别纠结价数

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪

### 宫颈癌预防 应始于成年之前

“目前很多人还认为宫颈癌是老年妇女疾病，实际上根本不是，去年我就为一例20多岁的年轻患者做过手术，当时患者宫颈的肿块已经超过6厘米。”魏德娥介绍，宫颈癌至今仍是严重威胁我国女性健康的常见恶性肿瘤。近年来，我国宫颈癌发病率增高和年轻化趋势更是令人关注。

魏德娥坦言，宫颈癌的主要病因是高危型HPV的持续感染，传播途径主要是性接触。部分青少年过早地开始了性生活，感染HPV的机会增多。同时，少女的宫颈上皮发育尚不成熟，抵抗HPV感染的能力差。

需要注意的是，中国女性HPV感染特点呈“双峰”特点，分别是15岁—24岁年轻女性和40岁—44岁中年女性。HPV感染呈现年轻化趋势，第一个感染高峰从15岁开始。因此对宫颈癌的预防，



进入11月，济南市宫颈癌综合防治试点工作迈出坚实一步——集中为年龄≤14岁且无HPV疫苗接种史的在校七年级女孩免费接种HPV疫苗。济南市中心医院妇科主任魏德娥提醒，宫颈癌的预防，早在女性成年之前就该开始，HPV疫苗价次不是关键，最重要的是早接种。

早在女性成年之前就该开始。

2015年一项汇总全国37个城市11万女性的高危型HPV感染检测结果的研究显示，我国(已有性生活经历的)15岁—19岁女性的高危型HPV感染率已高达31%。

作为宫颈癌的一级预防措施，HPV疫苗是预防性疫苗，不能清除已有的感染，因此，在未感染HPV的年轻女性或在首次性行为前接种效果最好。

### 接种年龄 比价次更重要

魏德娥介绍，从HPV疫苗接种效果来看，接种年龄也比价次更重要。有研究发现，接种年龄越小，HPV疫苗诱导出的抗体水平越高。国产二价HPV疫苗在国内临床试验发现，9岁—14岁女性接种2剂(按照0、6月接种)后，血清阳转率100%，且IgG抗体水平高于接种3剂(0、1、6月)的18岁—26岁女性。

“早接种早预防，不要纠结价数。”魏德娥介绍，HPV疫苗有二价、四价、九价之分，其中二价疫苗主要针对HPV16和HPV18。从预防宫颈癌的角度，四价疫苗的

效果和二价是一样的。而且对其他型别的HPV感染导致的宫颈癌也有一定的预防作用。

有研究显示：在15岁之前接种二价疫苗，其保护作用84.5%，注射九价HPV疫苗，其保护作用在90%左右。所以，HPV疫苗价次不是关键，最重要的是早接种，在感染之前，首次性行为前，接种HPV疫苗，才能建立起牢固的免疫屏障。

魏德娥介绍，HPV疫苗的有效性、安全性及保护效果已被广泛证实，全球累计接种已超过3亿剂次。而我国国产二价疫苗是采用人体自带菌群作为表达系统的疫苗，临床试验表明，在9岁—45岁人群中接种都能产生高水平抗体，免疫持久性好，安全性高，副作用小。

### 感染过HPV 也可接种HPV疫苗

对于检查HPV阳性的女性，HPV疫苗也有不同程度的预防效果。

魏德娥说，国内临床试验结果表明，HPV疫苗对HPV16/18型感染(6个月以上的)的保护效力

可达97.2%，对HPV16/18型持续感染(12个月以上的)的保护效力可达96.0%。

另外，因为疫苗是多价的，即使感染了一种亚型，也可以预防其他型别的HPV感染。并且，还可能有交叉保护作用。因此，无论有无HPV感染史或曾接受过局部治疗的个体，都可以受益于HPV疫苗接种。

不过，魏德娥也强调，HPV疫苗接种是宫颈癌的一级预防，要降低发病率及死亡率，还要注意做好二级预防和三级预防。二级预防就是对适龄妇女进行宫颈癌筛查，特别是对无症状、有患宫颈癌高风险的妇女进行筛查，并对筛查出的子宫颈癌前病变进行处理，阻断病情向宫颈癌发展。

目前推荐的宫颈癌筛查方法包括细胞学、HPV检测，其检测频次需要根据患者年龄及具体情况确定。



扫码下载齐鲁壹点

找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：刘森