

浅谈精神分裂症的规范化诊疗

河南省精神卫生中心 张建安



精神分裂症是最常见的精神疾病，患者常表现为感知、思维、情感、行为等多方面的异常。其中以精神活动与环境的不协调为主要特征，比如敏感多疑、自语自笑、情感淡漠、凭空闻人语、孤僻懒散、行为怪异等。多发于青少年时期，男女发病率接近，但男性患者比女性平均起病要早五年左右。患者常缓慢隐匿起病，病程迁延呈慢性化倾向和衰退倾向。

精神分裂症患者发病前常出现一些前驱症状，比如注意力减退、动力和动机缺乏、生活习惯和行为模式改变、性格改变、孤僻敏感、喜怒无常等。典型的精神分裂症往往出现在前驱症状之后的半年至一年之间。思维障碍是最主要、最本质的症状，如回答问题缺乏中心、言语支离破碎、推理荒谬离奇等。患者还会出现疑心别人害自己、疑心别人议论自己、疑心有人控制自己，或者感到自己的内心活动尚未说出就世人皆知等。有的患者会出现思维贫乏，脑子一片空白，并出现各种幻觉如听觉、视觉等。严重者，表现为孤僻、情感淡漠、行为退缩。患者正常的社会功能如学习能力、工作能力、交往能力等减退或丧失。

行为紊乱冲动伤人的患者给社会带来的影响也不容忽视。疾病诊断和治疗不规范使相当数量患者的病情慢性化、复杂化，也使一些家庭放弃对患者的治疗，更极端的例子甚至是将患者用铁链一锁了之。全国各地近期开展的精神患者

解锁行动主要救治的对象就是精神分裂症患者。

精神分裂症的早期治疗早期干预是提高治愈率、降低复发率和致残率的一个很关键的因素。发病初期往往是治疗的黄金时期，但是一些家庭片面地认为，将孩子送往精神病院会害了孩子，刺激孩子。往往等到在家无法控制了才被迫前来住院治疗，这就会增加治疗



糖尿病并不等于拒绝一切糖

糖尿病患者最怕吃甜食，担心甜食让自己血糖升高，可是面对香甜的食品诱惑，这让糖友们为难了。专家指出，不管是健康的人还是糖尿病患者，摄取一定量的糖都是必需的，所谓“得了糖尿病就得拒绝一切糖”的观点是不完全正确的。只要科学地进食糖类食品，糖友们同样也能保持健康。

A 米饭含多糖，不可不吃米饭

从营养学的角度讲，糖除了指葡萄糖、蔗糖、果糖等单糖或双糖外，也包括淀粉类的多糖，如大米、小麦、面粉等，这些多糖是最好的糖原物质。

广东省妇幼保健院内科主任医师胡春玲说，目前医学上认为，糖尿病患者，尤其是对已经使用胰岛素治疗的患者，在合理控制总热量的基础上，适当比例的碳水化合物摄入量，可提高胰岛素的敏感性和改善葡萄糖耐量。

因此，糖尿病的饮食控制主要是限制总热量和饱和脂肪酸(荤油)，而不是减少碳水化合物(如大米、面食类)在总热量中所占的比例。那种不吃米饭的，反而不利于血糖的控制。

B 含糖点心少吃，甜味剂可“代替”

各种糖果、果汁、甜饼干、冰激凌、甜面包或糕点等含糖量较高，容易升高血糖(即血糖指数高)，不利于病情的控制。因此，糖尿病患者一般要少吃或不吃。

对于一些喜爱吃糖、蜜饯、糕点等甜食的糖尿病患者，可以选择木糖醇、山梨醇等醇糖甜味剂代替，这样既满足了这类人群对香甜的味觉享受，又能达到控制血糖的目的。

C 正餐之间吃水果，种类选择很重要

香甜的水果也让一些糖尿病患者又爱又恨，其实，只要能吃得科学一点，讲究一点，糖尿病患者还是同样可以有吃水果的福分的。

胡春玲说，首先，在吃水果的时间上要非常讲究，切忌餐前餐后大量进食水果，而应该放在两个正餐之间吃，这样才能保证血糖不会发生太大的波动。如果跟正餐一起吃，则会导致胰岛素分泌、代谢受到影响，从而破坏其活性。所以，对于想吃水果又需要控制血糖的人来说，要注意水果餐的科学时间。

其次，在水果种类的选择上，柚子、杨桃、番石榴、猕猴桃的含糖量比较低，是糖尿病患者的适宜选择。这类水果可以减轻患者的胰腺负担，帮助其吸收到丰富的维生素、矿物质和果胶，而其中的一些微量元素也是可以提高和改善糖尿病患者体内的胰岛素活性。而对于凤梨、葡萄、橙子等含糖量比较高的水果，糖尿病患者应该要少吃，甚至忌食。

专家指出，如果血糖波动不大，可以在适合的时间多选择一些含糖量低的水果，但如果血糖波动大或者是出现了异常，最好还是要暂时忌口，等血糖控制好后再好好享受水果的香甜。(据《羊城晚报》)

这种性病多与不洁性行为无关

本报记者 卜俊成

怀孕3个月的宋女士最近突然感到外阴痒得厉害，小便时还感到灼痛，就来到小区附近的郑州市中医院检查，接诊的李海副主任医师告诉宋女士，她患了念珠菌性阴道炎，也就是通常说的霉菌性阴道炎。

90%与不洁性生活无关

李海告诉记者，虽然念珠菌性阴道炎也属于性传播疾病中的一种，但不同于传统的性传播疾病，90%以上的患者不是通过不洁性行为感染的。

据介绍，10%的正常女性阴道内寄生有念珠菌，孕妇可高达30%左右，一般情况不会感染发病。当患者免疫力低下如感冒、疲劳等或长期过度使用抗菌药、免疫抑制剂时，自身所带念珠菌就会大量繁殖或通过其他途径感染念珠菌而发病。

其中，孕妇是念珠菌性阴道炎的高发人群之一。因为妊娠期时，患者的雌激素水平波动较大，会明显增加阴道上皮内糖原含量，促使阴道内酸度升高，容易引起念珠菌的感染。与此同时，妊娠期肾糖阈降低，尿糖含量增高，有利于念珠菌的繁殖，也大大地增加了念珠菌性阴道炎的发病率。

发病时，患者常感觉阴部痒痛、灼痛、白带增多且呈凝乳状或豆腐渣样，并伴有尿频、尿急、尿痛等症状。孕妇治疗时一般情况下应以

阴道用药为主，不需选用口服抗念珠菌药物，病情严重时则可延长疗程。如果夫妻二人同时患病，最好一起治疗。治疗期间应注意勤换内裤，最好一日一换，并用热水高温消毒，同时绝对避免性生活。患者在日常生活中可以少食甜食，多饮酸奶以减少该病的复发。

口腔也可感染

此外，念珠菌还可造成口腔感染。因为约30%的健康人的口腔中也存在有念珠菌，当人体免疫力低下，或受到长期慢性刺激，如过度吸烟、装有义齿及长期使用抗菌药的情况下即可发病。口腔念珠菌病一般是以局部治疗为主，可用控制念珠菌感染的抗真菌药多烯类、唑类和棘白霉素类等治疗。

反复发作，多为糖尿病“信号”

“如果患者反复出现念珠菌感染，就要考虑糖尿病了。”李海说，糖尿病患者阴道上皮糖原增多，酸度增加，利于念珠菌的繁殖。此外，糖尿病患者表皮角质层的脂肪含量较低，抑制真菌的能力减弱，这种严重的免疫缺陷，常常也会导致口腔念珠菌感染。因此，反复念珠菌感染的患者，最好去查查血糖。

性病防治

乳腺癌患者 粗粮要吃得有滋有味

郑州市第三人民医院 陈锦屏



瑞典卡罗林斯卡医学院通过对6.1万名成年女性健康状况展开了17年的追踪研究发现，多吃全麦面包等粗粮，会降低女性患乳腺癌的风险，高纤维的饮食对乳腺癌患者是有利的。

多吃粗粮固然好，但是，对于患有乳腺癌的患者来说，体质本来就虚弱，胃口差，怎能吃得下粗茶淡饭呢？郑州市第三人民医院营养科主任侯喜信说，这就要把粗粮做好，让患者吃得有滋有味，才能提高他们的食欲。

粗粮蒸馒头 最好用牛奶发面
玉米、豆类很适合患者

吃，可以用这些粗粮做馒头。蒸馒头时要配2/3白面，口味才好。为使蒸出来的馒头好吃，最好用牛奶发面。因为在发酵食品当中，牛奶中的大量B族维生素和氨基酸，能为酵母提供充足的营养，所以发面的效果更佳，面团膨大，香气浓郁。牛奶不仅用来做馒头，而且，做面包、包子、饺子，都可以用

牛奶代替白水和面，或者直接添加奶粉，做出来的馒头有弹性、饺子不破皮、面包更蓬松。

侯喜信提醒，蒸馒头时适宜冷水上锅，开水上锅容易造成馒头夹生的现象；馒头蒸好后不要立即打开锅盖，要等5分钟后再打开锅盖取出，以免一关火就打开锅盖使馒头塌陷。

杂粮蒸蔬菜
把蔬菜(白萝卜、红萝卜、青菜)择洗干净，控干水份，水份控半干时撒上玉米面与适量白面拌匀，蒸锅加水烧开，水开后放入拌好的蔬菜，大火煮5~10分钟即可。出锅装盘，趁热撒入盐、葱花拌匀，再放入蒜泥、油炸辣椒、芝麻油拌匀就可以食用。

侯喜信说，熟食可保持食物本身更多的营养。蒸制处于密闭状态，食物水分不会丢失，能保持原汁原味，口感细腻、软烂，容易消化吸收，尤其适宜患者食用。

侯喜信提醒，蒸的时候一定要开水上锅。做到：火大、水多、时间短。

用全麦粉、玉米粉添加牛奶制作煎饼更好，因为牛奶筋

力过高，与全麦粉、玉米粉等没有筋力的原料搭配很合适。

起，继之增生的乳头逐渐增大而互相靠近或相连，覆盖部分牙面(约牙冠的1/3~1/2左右左右)，少数较严重的可能会波及附着龈，妨碍咀嚼。增生的牙龈质地坚实，略有弹性，呈桑椹状或分叶状，淡红色，不易出血，无痛感。但是，由于牙龈肿大，常致菌斑堆积，因此，多数患者会合并牙龈炎。这时牙龈松软，呈暗粉红或深红色，易出血。药物性牙龈增生常发生于全口牙龈，但以前牙区较重，增生的牙龈常使上前牙区牙挤压移位。牙龈增生只发生于有牙区，拔牙后，增生的牙龈组织可自行消退。增生的牙龈一般覆盖牙体，重者可达牙冠的，通常以前牙部分增生最为明显。

防治结合预防牙龈增生

日本研究人员提出预测糖尿病的新方法

日本一个研究小组日前发表论文说，在血糖测试之外加做糖化血红蛋白测试，综合两项测试结果能比单独进行其中一项测试更准确地预测糖尿病。

来自日本筑波大学等机构的研究人员在新一期英国《柳叶刀》杂志网络版上刊登论文说，他们对6241人进行了为期5年的跟踪研究。研究对象包括4670名男性和1571名女性，他们的年龄介于24岁~82岁。所有研究对象接受研究之初都没有糖尿病既往史。

结果显示，空腹血糖值偏高(指每100毫升血液葡萄糖含量100毫克~125毫克)的人群中有9%的人在5年内患上糖尿病，糖化血红蛋白检测值偏高(国际标准值5.7%~6.4%)的人群中有7%的人在5年内患糖尿病，而两项测试的数值都偏高的人群患糖尿病的比例达到38%。

研究小组的负责人、筑波大学教授曾根博仁表示，与那些空腹血糖值和糖化血红蛋白检测值都较低的人相比，两项数值都偏高的人患糖尿病的风险是前者的32倍。曾根博仁认为，结合这两项测试的结果来筛查糖尿病，将有助于及时发现有必要进行早期介入的糖尿病发病高风险人士。(据新华网)

研究发现在生物体内“剪贴”基因治疗遗传病

美国研究人员6月26日在英国《自然》杂志上报告说，他们在实验鼠体内实现了通过“剪切”和“粘贴”基因来治疗血友病。这一技术有望用于治疗其他遗传病。

英国《自然》杂志网站刊登报告说，美国费城儿童医院等机构的研究人员用这种方法有效治疗了患有血友病的实验鼠。血友病是由基因变异引起的一种遗传病，患者血液中缺少凝血物质，往往有个小伤口就会流血不止，通常只能采取注射凝血物质的方法来治疗。本次研究中的实验鼠患有乙型血友病，是由基因变异导致肝细胞不能产生一种凝血物质引起。

研究人员用病毒作为载体，将一种名为“锌指核酸酶”的物质送入活体实验鼠的肝脏细胞中。锌指核酸酶是基因学中所用的“剪刀”，可用于剪断DNA(脱氧核糖核酸)链条，研究人员用它精确地剪除了细胞DNA中基因序列上发生变异的部分。随后，再用病毒作为载体，将一段正确的基因序列送入细胞中，细胞在修复DNA链条的同时也就“粘贴”好了正确的基因序列。

结果显示，用这种方法治疗的实验鼠，体内相应凝血物质的量可恢复到正常数量的5%左右，其血液也能较快自行凝结。领导研究的凯瑟琳·海伊说，在相应凝血物质的量恢复到5%的情况下，血友病症状已大大减轻，如果不是动手术等情况，一般不会出现严重的出血不止现象。

此前研究人员只对试管中的细胞“剪贴”过基因，这是首次在活体动物体内进行类似操作。经过8个月的观察，实验鼠肝脏未出现异常。研究人员因此认为，本次成果原则上证明了基因“剪贴”疗法的有效性，将来也许可用于治疗多种遗传疾病。(黄翌)

芬兰采用日光疗法治疗皮肤癌和癌前皮肤病变

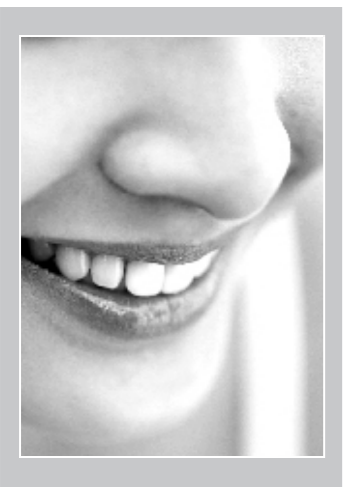
芬兰的一家医院首次利用太阳光来治疗浅表型皮肤癌及一种癌前皮肤病变——光化性角化病。

日光疗法与目前普遍用于治疗皮肤癌的光动力学疗法相比，有操作更简便、效果较好等特点，为浅表型皮肤癌及光化性角化病的治疗提供了新途径。

在光动力学疗法中，涂抹在癌变部位的预处理药物与特定波长的红光发生化学反应，产生能杀死癌细胞的活性氧。而这家芬兰医院采用的日光疗法，则以太阳光代替红光。预先涂抹药物后，患者需在户外接受阳光照射两个小时以上，使日光对癌细胞产生杀伤作用。在治疗过程中，患者还需在健康皮肤上涂抹防晒霜作为保护。

(据新华网)

前沿探索



牙龈增生 罪魁是药

本报记者 李季

生的报道不多，目前仅见卡托普利引起牙龈增生1例报道。

免疫抑制剂，如环孢素等；环孢素服用者约有8%~100%发生牙龈纤维增生。

其他药物，如服用苯丙胺与牙龈增生存在明显的相关性。中度牙龈增生发生率35%，红霉素也有引起牙龈增生的报道。

因此，癫痫病患者、心脏病患者、高血压病患者、器官移植患者服药时应注意预防牙龈增生。

药物性牙龈增生的表现
马文斌告诉记者，药物性牙龈增生发展缓慢，症状不明显，故容易被忽略，常常是在无意中照镜子时才发现的。

药物性牙龈增生病变初起时，龈乳头或边缘呈小球状突

起，继之增生的乳头逐渐增大而互相靠近或相连，覆盖部分牙面(约牙冠的1/3~1/2左右左右)，少数较严重的可能会波及附着龈，妨碍咀嚼。增生的牙龈质地坚实，略有弹性，呈桑椹状或分叶状，淡红色，不易出血，无痛感。但是，由于牙龈肿大，常致菌斑堆积，因此，多数患者会合并牙龈炎。这时牙龈松软，呈暗粉红或深红色，易出血。药物性牙龈增生常发生于全口牙龈，但以前牙区较重，增生的牙龈常使上前牙区牙挤压移位。牙龈增生只发生于有牙区，拔牙后，增生的牙龈组织可自行消退。增生的牙龈一般覆盖牙体，重者可达牙冠的，通常以前牙部分增生最为明显。

防治结合预防牙龈增生

起，继之增生的乳头逐渐增大而互相靠近或相连，覆盖部分牙面(约牙冠的1/3~1/2左右左右)，少数较严重的可能会波及附着龈，妨碍咀嚼。增生的牙龈质地坚实，略有弹性，呈桑椹状或分叶状，淡红色，不易出血，无痛感。但是，由于牙龈肿大，常致菌斑堆积，因此，多数患者会合并牙龈炎。这时牙龈松软，呈暗粉红或深红色，易出血。药物性牙龈增生常发生于全口牙龈，但以前牙区较重，增生的牙龈常使上前牙区牙挤压移位。牙龈增生只发生于有牙区，拔牙后，增生的牙龈组织可自行消退。增生的牙龈一般覆盖牙体，重者可达牙冠的，通常以前牙部分增生最为明显。

防治结合预防牙龈增生

起，继之增生的乳头逐渐增大而互相靠近或相连，覆盖部分牙面(约牙冠的1/3~1/2左右左右)，少数较严重的可能会波及附着龈，妨碍咀嚼。增生的牙龈质地坚实，略有弹性，呈桑椹状或分叶状，淡红色，不易出血，无痛感。但是，由于牙龈肿大，常致菌斑堆积，因此，多数患者会合并牙龈炎。这时牙龈松软，呈暗粉红或深红色，易出血。药物性牙龈增生常发生于全口牙龈，但以前牙区较重，增生的牙龈组织可自行消退。增生的牙龈一般覆盖牙体，重者可达牙冠的，通常以前牙部分增生最为明显。



健康口腔