

W 我的健康经

春节临近 谨防“旅途性精神病”

□刘麦仙

编者按:春节是中华民族的传统节日,很多人需要乘长途车走亲访友。为了预防“旅途性精神病”的发生,本报选取典型案例,从专业角度分析该病的发病原因,并请专家提出意见和建议,以便读者从中获取疾病防控知识。

案例:常某,男,56岁,河南省信阳市农民,在黑龙江省哈尔滨市打工,2012年年底,经过多次与老板软磨硬泡,终于结清了两年的工钱,春节前回家给儿子娶媳妇,怀揣两万多元现金回家。当时正值春运高峰期,火车上人满为患,常某生怕现金丢失,他坐在座位上一天一夜,嚼方便面,喝矿泉水,也不敢睡觉。第二天晚上检票时,常某一把抓住乘务员,不分青红皂白地殴打,口中还不停地嚷嚷着“为啥偷我的钱,把钱还给我……”乘警发现常某情绪激动,行为紊乱,有冲动伤人行为,便将其送到河南省精神病医院(河南省精神卫生中心、新乡医学院第二附属医院)就诊。专家检查后,诊断常某为“旅途性精神病”。

分析:“旅途性精神病”又叫“旅行性精神障碍”,是旅行者在旅途中常见的一种突发性精神障碍,严重者造成恶性人身伤亡。发病前,患者过度疲劳、慢性缺氧、睡眠缺乏、

营养缺乏等,导致其精神崩溃、反应失度、造成急性精神障碍。该病可归纳为两类:一类以意识障碍为主,另一类以思维障碍及行为障碍为主。表现为无法与人正常交流,眼神迷茫,并表现出无目的行为,甚至妄想、幻嗅、毁物、恐惧、跳车、坐卧不安等。该病为短暂性精神疾病,一般无需特别治疗即可恢复,平均康复时间为8小时。

专家提醒:旅行者最好与人结伴同行,在车上也可以同周围的旅客下棋、打牌等,使旅途多一点儿快乐、少一点儿烦恼。

妥善安排行程,劳逸结合,保证充分的休息和营养;分析旅行的安全性,对可能遇到的困难和意外事件有充分的估计,掌握应急对策,放下包袱,轻轻松松地上路;临行前要吃好、休息好;旅途中多吃水果、多喝水,使身体始终保持正常状态。

做好自身调节,学会闭目养神,排除精神紧张,保持舒畅、轻松的心情;车上人多

时,可以靠近窗户透透气,活动活动身体,也可以在太阳穴上抹上一些风油精提神,还可以中途下车活动几分钟,舒展一下筋骨。

妥善保管好自己的钱物,最好不要随身携带贵重物品和大量现金,减少不必要的心理压力。

及时发现,如心烦不适、叹息不止、活泼的人突然忧郁寡欢、文静的人变得兴奋等,这些都是中枢兴奋或抑制失调的表现;憋闷不适、呼吸加快、哈欠不断,是大脑缺氧的征兆……一旦有这些异常表现,立即到通风处呼吸新鲜空气,喝杯水,或者吃点儿安眠药睡上一觉。如果这些条件都不具备,或自我调节后仍不见好转,并有加重趋势,随行人不要紧张,此时可就近下车,经过充分休息,补充营养,会很快缓解;如果仍不能缓解,可就近住院,维持体内水电解质的平衡,必要时对症治疗,一般不会留有后遗症。

(作者供职于河南省精神病医院)

X 心理卫生

中国古代对君子的标准有“三和”(语柔和、身矮和、心平和),在表达心意的同时让对方欢喜。如今,有些人常用尖刻的语言、冷峻的语言伤害别人,无形之中也为自己设置了障碍。专家提醒,与别人沟通时,以下四组词要慎用:

应该、必须、一定 “你必须去”“一定得答应我”“你应该这样做”……这样的说法生硬、居高临下,给人以压迫感,让对方产生抵触心理。最好换成“可以这样吗”“我建议”“我觉得”等商量口吻,再解释一下理由,比如“我太困了”等。

不得不 像“我不得不洗碗”之类的表达会给自己没有生活主动权的消极心理暗示,不妨提醒自己“我爱我的家人,我愿意为他们洗碗”,事情虽然没有变,心情却改变了。

不能、不可能、绝不 这些绝对否定词就像在别人面前甩上门,让人尴尬,伤人感情,把机会挡在门外。事无绝对,“山重水复疑无路,还能‘柳暗花明又一村’呢,不妨用委婉的‘可能不行’‘可能有困难’等表述。

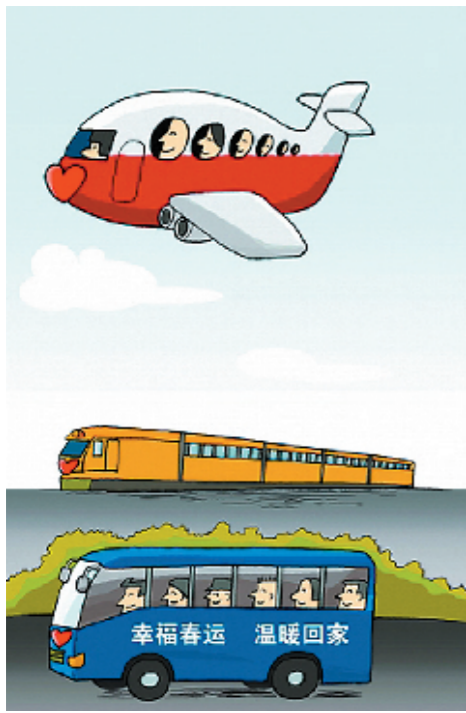
闭嘴、讨厌、你别管 生硬的拒绝带来负面情绪,哪怕开玩笑也别随意讲,言者无心,听者有意,别人一旦当真,就可能造成情感伤害;别用指责的话,实在不想被打扰,可以单纯表达自己的感受和需要,如“我现在头痛,能让我静一会儿吗”,也可先表示感谢,“谢谢你的关心,请让我自己待一会儿好吗”,这样表述,别人就容易接受了。

如果时刻记着用柔和语、恭敬语待人,人际关系就会变得优雅而美妙。

(作者供职于武警特警学院军事心理研究所)

沟通时少说四组词

□余淑君



眩晕患者警惕脑卒中

本报记者 李季 通讯员 韩新生

眩晕是神经科门诊常见的症状之一,常表现为自身或外界物体呈旋转、升降、直线运动,或者有倾斜、头重脚轻感。眩晕看似简单,实则复杂。眩晕可能只是简单的症状,也可能是严重疾病的危险信号;可能是器质性疾病的表现,也可能是功能性疾病的躯体症状。如果患者平时就有高血压病、糖尿病、高血脂症等疾病,或者在日常体检时发现患有动脉硬化或血管狭窄,在突然出现眩晕、恶心、呕吐伴视物模糊、肢体麻木、乏力等现象时,就有可能患了脑卒中。

脑卒中就是平时所说的脑梗塞、脑出血,是神经内科最常见的疾病。眩晕是脑卒中的临床表现之一。因此,眩晕患者应该考虑脑卒中的可能性,警惕脑卒中的发生。出现眩晕就一定会发生脑卒中吗?不一定。

不仅要注重眩晕的症状,还要注重同时发生的其他症状,如言语及肢体的表现。首次发生眩晕伴肢体麻木、乏力、行走不稳的患者,要迅速到有脑卒中处理能力的医院就诊;首次发生眩晕而无其他表现或未明确病因的患者,要尽快到正规医院就诊,进行眩晕病因筛查。

Y 养生漫画



矿泉水不能代替白开水

很多人喜欢用矿泉水代替白开水,这样很不好。其实,矿泉水也会受到土壤中有毒物质的污染。最好的饮料是白开水,不能因为喝矿泉水方便,就忽视了白开水。

王晓东/画



豆浆粉不能代替自制豆浆

用豆浆粉冲一杯豆浆,既方便,又好喝,还省去了清洗豆浆机的麻烦。其实,豆浆粉在制作过程中添加了其他辅料,营养价值打了折扣。

王晓东/画

S 生活指南

“黑又亮”的西瓜子您别选

□陈伟强



西瓜子,即西瓜的种子,是深受人们喜爱的休闲食品之一。专门种植的西瓜取其种子,颗粒较大才有加工利用的价值。经过不同的加工处理,西瓜子可制成五香瓜子、奶油瓜子、多味瓜子等,既好吃,又有利肺、润肠、止血、健胃、降压等保健效果。

在选购西瓜子时,应注意辨别西瓜子的好坏,优质西瓜子中间是黄色的,四周是黑色的;劣质瓜子表面颜色模糊不清。一些加了滑石粉、石蜡的瓜子显得“黑又亮”,有的表面还有白色结晶。

石蜡按用途分为食品石蜡和食品包装石蜡。石蜡用于食品时,主要用于食品的包装,而作为食品的组成部分时,多用于口香糖、泡泡糖等。西瓜子添加石蜡是为了增加瓜子的卖相,而且添加的石蜡是否为食品级石蜡也有待证实。因此,人们应避免食用这种“黑又亮”的西瓜子,防止石蜡及其残留成分对人体产生损害。

西瓜子营养丰富,是老少皆宜的休闲食品,人们可以选择在正规商家购买合格的产品。在食用西瓜子时应注意,食用以原味为佳,添加各种调味料做成的西瓜子不宜多吃,特别是咸瓜子,吃得太多会损伤肾脏的正常功能;西瓜子壳较硬,吃得太多对牙齿不利;长时间不停地嗑瓜子会伤津液,导致口干舌燥,甚至磨破、生疮,一旦出现不适,应及时补充水分。(作者供职于军事医学科学院卫生环境医学研究所)

J 健康小贴士

洗毛巾加点儿盐



毛巾用的次数多了,不仅会发黏,吸水性还会变差,并散发出一股臭味,越用肥皂洗反而越黏。这时,可以用适量的盐水搓洗,再用热水烫一下,最后用清水漂洗干净。这样不但可以使毛巾恢复本来的颜色,而且怪味也能消除。

需要提醒的是,如果您长期使用旧毛巾的话,会给细菌入侵提供机会。因此,您最好3个月左右换一块新毛巾。(李伟)

D 当期提醒

板蓝根防感冒 幼儿勿常用

□彭永强

冬天是各种疾病的高发期,对于抵抗力较弱的幼儿来说更是如此。感冒是幼儿最容易感染的疾病,一些家长为了预防感冒,时常让孩子喝各种中草药。其中,让孩子服用板蓝根预防感冒等疾病是许多家长的首选。

专家指出,经常服用板蓝根预防疾病

并不科学,可能会造成人体免疫功能下降,尤其是对于幼儿,常服板蓝根有时候不仅起不到预防疾病的效果,反而会对孩子的消化系统和造血系统造成危害。

板蓝根作为一种药品,也有一定的毒副作用。在人体的肝脏解毒能力下降时,仍然长时间、大剂量服用板蓝根,会造成蓄

积中毒,伤害人的消化系统与造血系统,容易造成上呼吸道出血、白细胞减少等。此外,板蓝根属于性寒之药,对于预防、治疗实热之症有较好疗效,但是对于脾胃虚寒的孩子来说,经常服用板蓝根,会使他们口淡、疲乏,造成体质下降。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

室外锻炼“三注意”

善于养生的人,在冬季更要坚持体育锻炼,以便舒筋活络、畅通气脉、增强自身抵抗力,达到强身健体的目的。散步、慢跑、打球、做操、练拳、舞剑等,都是适合冬季锻炼的项目。进行室外锻炼时要注意:

重御寒 寒冷刺激不仅使身体关节肌肉僵硬、伸展性差,而且会使内脏器官功能的兴奋性降低。为了预防冻伤,应持之以恒地锻炼,提高身体的耐寒能力,要穿松紧合适的衣服和鞋袜,避免穿戴过紧而影响血液循环,还可以佩戴手套和帽子,同时保持衣服和鞋袜的干燥。头部、颈部容易受到寒气的刺激,戴上帽子、更换高领衫或加用围巾就没那么容易受寒了。背部主一身阳气,故背部保暖非常重要。冬天多穿衣服御寒,可加穿毛背心保暖。

充分热身 中医认为“寒主收引”,即天气寒冷,人们习惯于蜷缩身体来抵抗寒冷。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。冬天锻炼前要做好充分的准备活动。因为这时气温低,体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤。准备活动时,可采用慢跑、擦面、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等方法,尤其是冬泳下水前,一定要有充分的预备活动,通过慢跑、全身按摩等方法,调动机体各部分的机能活



动,提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。

不宜过早外出 冬季宜早睡晚起,待日出后再起床,躲避严寒,涵养人体阳气。冬季进行户外运动时,最好选择上午8时~9时、下午4时~5时进行。当空气混浊、浓雾遮天时,最好不要到户外锻炼,可在室内进行。

此外,锻炼时运动量应由小到大,逐

渐增加,尤其是跑步。不要剧烈长跑,必须先进行短时间慢跑,活动肢体和关节,待肌体适应后再加大运动量。通过锻炼,感到全身有劲,轻松舒畅,精神旺盛,体力和脑力功能增强,食欲、睡眠良好,说明这段时间运动是恰当的;如果感到身体软弱无力,提不起精神,疲乏不堪,食欲减退,厌恶锻炼,就要注意减少运动量,或改用其他运动方式进行锻炼。(韩子晴)

W 未病先防

手指“走路”

对于经常久坐在电脑前的白领,在手指僵硬、腕关节酸疼的时候,不妨让手指在桌上“走”起来。

手指“走路”的方法灵活多样,既可以像螃蟹一样横着走“一”字,也可以走“米”字、“8”字,还有五角星、S形路线等。每天上午和晚上8时左右,是人们头脑最清醒、记忆力最好的时候,也是练习手指操的最佳时机。每次练习15~20分钟,可以增加大脑的血流量,激活一些处于睡眠状态的脑细胞,训练大脑的协调功能。因此,手指“走路”是一项很好的健脑运动。此外,由于血流量的增加,人体的免疫力也会随之上升。

手指“走”完以后,捏捏指肚、握握拳,就能减少患“腕管综合征”的风险。经常坚持手指运动,不仅对心脑血管有益,还能够有效预防老年痴呆、便秘等多种疾病。(颜东岳)

本版图片除有署名外均为资料图片