

如何辨别强迫症

□程德君



“我从家里出门后,经常觉得门没锁,其实,我走时的确把门锁了,但必须得回去看一眼,要是不回去这一天都在担心。你说我是不是患了强迫症?”经常会有一些朋友提出这样的问题,其实很多人都经历过强迫现象:比如有时总会有一首歌在脑海里响起,或者出门

后总在担心屋门是否忘记锁了,煤气是不是没关好,甚至會因此回家检查。儿童、少年也会出现强迫现象,比如儿童在马路上行走时,走4步必须跳1步才能继续向前走等。一般来说,这种强迫现象程度轻微,持续时间短,不引起严重焦虑等情绪障碍的话,就是一种正常的表现,不必担心是强迫症。

强迫症是以反复的持久观念和强迫动作为主要症状。这些症状出自于患者内心,但不是患者愿意想的。明知不合理,但不能摆脱,使患者感到痛苦。强迫症主要症状一般包括:强迫观念,患者反复思考一些想法,比如怀疑、回忆、殚精竭虑等;强迫行为,患者反复做一些没有必要的行为,如反复检查、反复洗手、反复计数以及仪式性动作等。

强迫症状一般具有以下特征:强迫症患者明知强迫行为不对但无法控制,因为一旦控制不去做,就会出现紧张、心慌等严重的焦虑表现,这称之为有意识的自我强迫和反强迫。

强迫症患者能够意识到这种强迫的意识和冲动来自于自我,而不是来自于外界,是自己的想法。

强迫症患者一般都会有明显的有意识的自我强迫和反强迫行为;如果患者患病时间较长,那么他可能已经适应了这种强迫症状,因此自我强迫和反强迫变得不那么强烈。这是诊断强迫症的关键。

强迫症在临床工作中是一个难点,也是一个重点。从精神疾病的分类中看,强迫症是神经官能症的一种,属于较轻的精神疾病,但实际上,强迫症的治

疗比抑郁症、焦虑症都要困难,症状改善可能比较慢,服药剂量一般也偏大。强迫症如果得不到及时、正确的诊断和治疗,会严重影响患者正常的生活和工作,给患者及其家庭都带来巨大的痛苦和负担。我曾经见过一位患者洗手要洗三四个小时,手都洗破了;还有一位患者出门前要反复检查,3个小时都出不去门,为此就整日不出门。可以说强迫症患者非常痛苦,因患强迫症而造成无法工作的患者并不少见,因此我们要提高对强迫症的认识,做到早发现、早诊断、早治疗。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992

地址:新乡市建设中路388号

慢性病已成为危害生命的“头号杀手”

四张健康处方改善生活质量

□宋英勇 张育铁 张 婷

4 张健康处方供您参考

慢性病患病率与年龄、职业、文化程度等密切相关。不同职业的居民慢性病患病率不同,其中离退休人员和待业居民、农民患病率最高,工人、机关事业单位管理人员患病率中等,学生患病率最低。文化程度越低,患病率越高,这与主动获取保健知识有关。

控制慢性病危险因素是干预重点,养生保健、预防疾病必须从每个人自身做起,也就是6句话“心理平衡,合理饮食,适当运动,戒烟限酒,无病预防,有病早治”。

处方 1:心理平衡,身心健康。现代医学模式是:生物——心理——社会。中医学医学模式:人体——自然——社会心理(天人合一)。慢性病的病因复杂,它和人的性格、行为以及生活方式、生活条件、心理因素息息相关。

病由心生,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪影响着人们的健康,“情极百病生,情

舒百病除”。医学家认为:癌细胞是由正常细胞转化而来,人人体内都有原癌基因,绝对不是人人体内都有癌细胞。癌症起始于细胞突变,造成基因突变的一个重要因素是心理情绪。不良的心理情绪会引起精神疾病,现代生活节奏快,人们精神压力相对较大,要多接受心理疏导。

处方 2:合理饮食,适当运动。“管住嘴,迈开腿”。《黄帝内经》提出“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。掌握养生保健知识很重要,有所思才能有所为。慢性病患者应积极参与社区、医院组织的慢性病预防宣传教育活动,除了坚持合理的饮食结构和生活方式外,还要定期接受检查,将疾病的危险因素降至最低。慢性病患者运动时要量力而行,可以打太极拳、散步等。

处方 3:戒烟限酒,去掉不良嗜好。吸烟嗜酒危害明显,吸烟百害而无一利,慢性酒精中毒对身体有多方面的损害,没有任何科

学资料证明嗜酒有利健康。此外,慢性病患者还要限盐限油。

处方 4:定期体检,及早防治,规范治疗。早诊断、早治疗,不要讳疾忌医。没有绝对健康的人,有些人自我感觉良好,能吃、能喝、能睡,小病不看,大病不在乎。“疾”与“病”是可以互相转化的,疾是小病、轻病;病是重病。得病是一个渐进过程,开始为小病,人体有代偿能力,体征不明显,即所谓的亚健康状态。一旦人体失偿,各种症状则会出现。定期健康检查可以及早发现疾病。有病要早诊断、早治疗,把疾病控制在小疾阶段,否则难以治愈,即便能治也会留下后遗症。如高血压病、糖尿病确诊后要终身规范用药,否则长期的高血压病、糖尿病将损害心、脑、肝、肾等重要脏器。医不治百病,药不解千愁,归根结底,慢性病防治必须从自我做起,养成良好的生活习惯。

(作者供职于信阳市浉河区卫生局)

结核防线

如何预防和治疗耐药结核病?



耐药性即结核杆菌对抗结核药物敏感性降低(即产生了耐受性),生长繁殖不受抑制,用常规药量达不到预期疗效的状态。它是影响化疗成功的

耐药结核病在抗结核治疗前已经存在,即感染了具有耐药性的结核杆菌。继发性耐药结核病是由不合理使用抗结核药物所致。

结核杆菌对一种药物产生耐药性后,对另一种未用过的药物耐药,称为交叉耐药性,常见于化学结构和作用机理相同的药物。交叉耐药性又分为单向交叉耐药和双向交叉耐药两种。

单向交叉耐药如:结核杆菌耐链霉素者不耐卡那霉素、紫霉素;耐卡那霉素者必耐链霉素而不耐紫霉素;耐紫霉素者必耐链霉素、卡那霉素。又如:耐硫酸药者必耐氨硫脲;而耐氨硫脲者对硫酸药仍敏感。

双向交叉耐药如:硫酸药中的乙硫异烟胺与丙硫异烟胺,利福霉素类的利福平与利福定,只要对其中任何一种耐药,同时也耐另一种药。

链 接

肺结核患者怎样休息和补充营养?

典型肺结核起病缓慢,病程经过较长,症状轻重不一,肺结核患者需要按照医生嘱咐,做到生活规律、适当补充营养。不排菌的轻症肺结核患者除了坚持规律治疗外,可照常工作或减轻工作,学生可以继续学习,避免参加体育课程等。对排菌且有较明显症状(如低热、盗汗、消瘦、咯血等)的肺结核患者,则应注意休息和隔离。

在坚持药物治疗的同时,要注意合理饮食和营养,补充疾病的消耗。一个成年肺结核患者每天可摄入牛奶250克~500克,鸡蛋两三个,及适量肉类等高蛋白饮食(注意不要与抗结核药同时服用);多吃蔬菜、水果,再搭配些粗粮,能增加维生素和无机盐的摄入,促进疾病康复。反复咯血者,除加服止血药外,应多吃些含铁丰富的绿叶蔬菜、豆类、大枣、芝麻酱、瘦肉及动物肝脏等,补充血

红素的流失,避免和纠正缺铁性贫血的发生。食欲不好且体质差者,可适当服用滋补药。

服用抗结核药物时是否需要忌嘴?

为了确保疗效和预防不良反应的发生,应注意饮食禁忌。

异烟肼不宜与乳类、糖类及含乳糖的食品同时服食,以免降低疗效。间隔两小时以上服食无妨。另外,进食鱼类会影响药效的发挥,某些鱼类还可以引起中毒。所以服用异烟肼期间禁食鱼类。

服用对氨基水杨酸时不要饮酒,因为酒能增加对胃肠道的刺激,引起不良反应。

利福平、利福喷丁应在早饭前两小时空腹服用。忌与茶、米汤、牛奶及奶制品一起进食。否则会影响药物吸收,降低生物利用度。

结核病患者若并发肝炎,应避免摄入过多脂肪和食盐,禁止饮酒。不然会使肝病恶化。(河南省传染病医院/供稿)

国产疫苗抽检合格率 达百分之百

据新华社电 日前,国家食品药品监督管理总局药品化妆品监管司司长李国庆表示,目前,我国已构成了一整套从疫苗研制、生产到流通、使用的安全和质量保障体系,有力地保障和促进了国产疫苗的质量安全。

我国已经形成了较为完整的疫苗研发、生产、使用和监管体系,成为世界上为数不多的靠自己力量解决全部计划免疫需求的国家之一。

从疫苗产品的注册管理、监督检查、生产质量管理规范,到疫苗批签发、经营质量管理规范,再到不良反应报告和监测,我国建立了一系列制度,采用“无缝”监管,确

保疫苗质量。

中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任王华庆介绍,疫苗疑似预防接种异常反应调查诊断分析,按发生原因可分为疫苗不良反应(包括一般反应、异常反应)、偶合症、接种事故、疫苗质量事故、心因性反应等。

根据国家食品药品监督管理总局工作人员介绍,国家每年组织对部分疫苗开展评价性抽检,从生产、流通和使用等不同环节抽取疫苗进行检验,评价其质量状况。自2008年以来,国家先后组织对16类疫苗进行了评价性抽检,合格率达到100%。

康泰生物获颁新版 GMP 证书

本报综合消息 深圳康泰生物制品股份有限公司生产的重组乙型肝炎疫苗(酿酒酵母)于2014年2月18日获颁新版GMP(药品生产质量管理规范)证书,有效时间为2014年2月18日至2019年2月17日。

此外,此次康泰生物获颁新版GMP证书,再次表明了其生产工艺和质量十分可靠。“自去年

本报综合消息 深圳康泰生物制品股份有限公司成立于1988年,它是当时除六大生物研究所外,第一家准许生产疫苗的体制外厂家,承办国家重点技术引进项目,从国际著名的默克制药公司引进重组乙型肝炎疫苗(酿酒酵母)的生产菌种、生产工艺、质量标准和质量控制方法,以及全套模块化工艺生产设备,年设计生产能力为8000万支重组乙型肝炎疫苗(酿酒酵母)。

深圳康泰生物制品股份有限

公司的生产菌种、生产工艺、质量标准和质量控制方法均由默克公司提供,关键工艺生产模块设备由默克公司负责设计。该公司的包装车间由荷兰KCS公司按GMP标准设计和承建,该公司的全自动化包装生产线从德国博世公司引进。

目前,深圳康泰生物制品股份有限公司已成为中国最大的乙型肝炎疫苗生产企业,如今全国已有超过3亿人接种了该公司生产的重组乙型肝炎疫苗(酿酒酵母),产品覆盖全国31个省(直辖市、自治

阳春三月,冰消雪融,草木萌发,此时也是各种疾病多发的季节。一到春天,精神疾病极易复发。掌握精神疾病复发的先兆就能对其做到有效预防。那么,精神疾病复发都有哪些先兆呢?

睡眠障碍 睡眠是反映精神疾病的晴雨表,精神疾病复发的早期症状就是不明原因的人睡困难、睡眠浅、易醒、早醒、多梦或者白天卧床不起等,当出现这些症状时,要高度警惕精神疾病是否复发。

自知力动摇 自知力恢复是精神疾病康复的重要表现,当患者不承认自己有病,不愿复查,不肯服药时,就要高度警惕疾病复发了。

情绪障碍 例如情绪持续高涨、狂喜伴言行增多或长时间的情绪低落,少言少动,悲观失望甚至出现自杀念头,敏感多疑,情绪变化无常,情感麻木、淡漠,无亲情感等。

原有症状出现 如幻想、妄想、感知综合障碍等。患者主诉躯体不适,如头痛、头晕、乏力、软弱、心慌等,视力模糊不清或者食欲减退、消瘦等。

意志力减退 患者懒散被动,不修边幅,行为孤僻退缩,对工作、学习、生活感到力不从心,处于被动状态,注意力很难集中,成绩和效率下降。以上症状,不一定是复发先兆,但一旦出现上述某种情况,应及时与医生联系,对患者进行干预,调整药物,把复发控制在萌芽阶段。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。
联系人:张琦
投稿邮箱:jkzkbjb@163.com
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605室报社编辑部
邮政编码:450003

(本版图片均为资料图片)

疫苗的使用者是健康人群,重点是儿童。世界各国普遍高度重视疫苗的安全问题。

2010年12月17日,世界卫生组织(WHO)对我国疫苗上市后的安全性监管体系(NIRA)进行了系统评估,AEFI(疑似预防接种异常反应)监测板块中8项大指标全部通过,25项亚指标总评分为96%,我国疫苗监管系统以优异成绩达到了WHO的评估目标。2011年3月世界卫生组织宣布:经评估验证,中国疫苗监管系统符合国际标准。

效的疫苗产品。”

我国《药品生产质量管理规范(2010年修订)》(即新版GMP)以欧盟GMP为基础,在无菌制剂和原料药的生产方面设定了很高的标准。根据卫生部门要求,药品生产企业进行血液制品、疫苗、注射剂等无菌药品的生产,应在2013年12月31日前达到新版药品GMP要求。

区),市场占有率达55%以上。

创造最好的疫苗!造福人类健康!是深圳康泰生物制品股份有限公司的宗旨。该公司拥有一大批博士和博士后作为项目研究带头人,与中国协和医科大学、美国国立卫生研究院等国内国际院校、研究所开展广泛合作,开发新的疫苗品种。该公司高级技术人员占职工总人数的35%。目前,该公司推出了全球首支针对低应答、无应答人群的60微克重组乙型肝炎疫苗(酿酒酵母)。

预防精神疾病复发要把握时机

□史慧