

别忽视了心理健康

□ 职晓燕



随着社会的快速发展,人们工作、生活节奏加快,人们的精神疾病和心理卫生问题的发生率呈明显上升趋势。身心健康,是指一个人在躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康 4 个方面都健全,才是完全健康的人。健康的心理状态会促进人的身体健康,不良的心理、情绪状态会危害人的身体健康。

我国学者把“心理健康”概括为:有幸福感和安定感;身心的各种机能健康;符合社会生活的规范,自我的行为和理想适应;具有自我实现的心理和能力;人格统一和调和;对环境能积极地适应,具有现实志向;有处理、调节人际关系的能力;具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。

经常不开心、敏感多疑、睡眠不好、工作效率下降,这些症状你熟悉吗?如果有且经常出现,那么很可能你的心理健康已经处于亚健康状态。心理健康人群通常精神状况还构不成疾病,但如果放任不管,可能发展为更严重的心理疾病,甚至可能出现躯体疾病,严重影响日常生活。

现状:多数患者乱投医

有一大部分的患者根据自己出现的躯体疾病,到其他科室看病,例如神经内科、循环内科、消化科等;还有一部分患者明知自己心理或精神有问题,却由于害羞、误解而相信自己能解决问题,拒绝就医;也有一些患者反复检查后却查不出任何疾病,在医生的建议下才到心理门诊就诊;而一小部分能够主动到心理门诊就医的人,都是拖到自己无法解决问题时才去求助医生。这对于人的心理健康极为不利,因为心理疾病除对精神状态有影响外,还能出现神经、事实体质紊乱,导致疾病躯体化,出现心脏病、消化不良等疾病。

原因:白领多选择自己解决问题

导致心理科就诊率低的主要原因,就是心理亚健康人群

中的主要群体是白领人群,这类人群由于工作忙容易忽视心理问题,而延误了治疗最佳时期。

这些人群心理压力较大,更容易出现焦虑、抑郁等情绪。他们虽然比其他人群更能意识到自己的心理异常,但是更加“自负”,认为自己有能力解决这些问题。于是白领人群通常喜欢选择旅游、休息等方式来转移注意力。但是,心理问题通常比较专业,即使出现了其他躯体性症状,在其他科室、接受疾病治疗都是无法解决的,因此,白领通常采用的自我解决的办法不但不能解决问题,反而由于拖查、逃避而导致病情加重。

自测:心理亚健康十大典型表现

到什么时候才需要到心理科就诊?出现哪些症状才能算得上心理亚健康?典型的十大症状为:

- 1.经常感到不开心,对任何事情,包括之前喜爱的都缺乏兴趣;
- 2.没有原因的精神烦躁、紧张,不能集中精力;
- 3.有意回避社交场合,做什么事都喜欢自己一个人;
- 4.经常因为一点儿小事与他人发生争执;
- 5.敏感,经常与周围的人发生不快;
- 6.多疑,总是感觉别人在谈论自己;
- 7.睡眠不好,经常入睡困难、早醒;
- 8.工作效率下降,学习成绩不如从前;
- 9.不会表达自己,很难与其他人建立朋友关系;
- 10.偶尔有轻生的想法,觉得活着没有意思。

如果经常性地出现上述症状,那么就意味着应该去求助医生,及时就诊。许多人有点儿恐惧看心理门诊,事实上,心理治疗并不像个别人想象的那样复杂神秘,而是有特定的诊疗步骤,再通过测试和仪器检查帮助判断心理疾病的。

(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

防微杜渐

睡法不对,起床更累

一觉醒来,头昏脑涨;起身活动胳膊时,关节直响,如果有这些信号,是身体提醒你:睡法不对。睡觉时,最好不要枕着手,不仅胳膊会酸痛,还容易引

起胃食管反流。张嘴呼吸、蒙头睡觉、睡衣太紧都会影响睡眠质量。长期采用不良的睡觉姿势休息,会大大降低白天的工作质量。(杨刚)

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、妇幼保健等方面的知识,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 室医药卫生报社编辑部
邮政编码:450003

(本版图片均为资料图片)

蜱虫

或携带新型布尼亚病毒

事件回放

今年 7 月,山东省招远市一位 68 岁的老人被蜱虫咬伤,高烧十几天后,不治身亡。我国吉林省也发现了携带新型布尼亚病毒的长角血蜱。

生活环境

蜱虫分布很广,我省大部分地区都能发现蜱虫。蜱虫栖息场所复杂,草地、树林、山地荒坡、河滩谷地以及茶园等处,蜱虫都能适应这些环境条件,一般栖息在人类或动物经常活动的地方,伺机侵袭吸血。此外蜱虫也喜欢栖息在牲畜圈栏、狗窝、鸡窝以及野生动物洞穴和鸟类巢窝等处。

叮咬症状

刘吉起介绍,目前,我国大部分地区进入蜱虫活跃时期,人们在野外露宿、爬山时,应注意穿紧口、浅色、光滑的长袖衣服,扎紧裤脚、袖口和领口,涂抹趋避剂,离开时检查异物,防止被蜱虫附着。

据刘吉起介绍,蜱虫俗称壁虱、扁虱等,是专吸血的体表病媒生物,不仅通过叮咬给人和家畜的健康带来危害,而且还能传播多种疾病。近年来,蜱虫及蜱媒传染病越来越受到人们的关注,特别是近期发生的蜱咬人事件和发热伴血小板减少综合征病例的发现和报告,人们对蜱虫的了解和认识进一步深入。

蜱虫在叮刺吸血时人体多无痛感,可造成局部充血、水肿、急性炎症,还可引起继发性感染。在蜱虫寄生过程中,可引起皮炎,大量寄生时常由于蜱类吸食大量血液的同时分泌毒素,引起患病动物贫血、消瘦、发育不良等,甚至会引起肌萎缩性麻痹,称为“蜱瘫痪”。蜱在寄生过程中,还能传播出血热、布氏杆菌病、巴贝斯虫病、发

热伴血小板减少综合征等疾病,可直接或间接造成人或动物死亡。

叮咬后如何处理

一旦发现蜱虫附着体表,应用镊子取去,禁止用手去硬拔,以防撕伤皮肤组织或口器折断而产生的皮肤的继发性损害。可用氯仿、乙醚、凡士林油或旱烟涂在蜱虫头部,待蜱虫窒息后自然从皮肤上落下,千万不要生拉硬拽;也可点支烟,用烟头烫使蜱钻出来。应及时对被蜱虫咬过的伤口进行消毒处理,如口器断入皮内应手术取出;患者一旦出现发热等疑似症状或体征,应及早就医,对症处理,并告知医生相关暴露史。

对于蜱虫的防治最好的方法是做好个人防护,穿长衣长裤不裸露皮肤,到野外还可以使用避蚊胺等驱避剂。刘吉起表示,蜱虫传播疾病主要症状及临床表现为发热,体温多在 38 摄氏度以上,伴乏力、恶心、呕吐等,部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等。

刘吉起提醒,户外活动后一旦发现异常症状,并有蜱虫叮咬史的一定要及时就医。

据刘吉起介绍,蜱虫活跃期在每年 4~10 月份,现已进入蜱虫活跃期,应多加预防。蜱虫叮咬时会释放一种麻醉剂,被咬者没有任何感觉,蜱虫吸了血之后会涨得很大。被蜱虫咬伤的部位多为头部、颈部、后背、前胸、腰腹部、脚踝下方等,市民应注意自身防护。刘吉起提醒人们:“进入夏季,天气越来越热,户外活动也越来越多,市民在进出田间、草坪等场所时,容易引来蜱虫叮咬。目前,治疗被蜱虫咬伤,暂无特效药。因此,要以预防为主。”



显微镜下的蜱虫

花粉、腐烂的有机质为食;具有明显的向光性(特别是对荧光),还具有向高性,在同等条件下,隐翅虫总是喜欢飞向高处。其爬行速度很快,飞进室内后便在天花板、墙壁上、家具、衣物表面、人体上四处爬行,使人染病。

预防和治疗手段

张守民表示,隐翅虫的体外并没有毒腺,不会蜇人,但是其体液是强酸,被打死后体液会流出来。一旦体液沾到人体皮肤上,会使得皮肤产生过敏反应,出现条状或者斑状的红肿,一般来说,一周左右这种症状就会消失,不会留下后遗症。

张守民表示,如果发现自己沾上了隐翅虫的毒液,应立即用清水或者肥皂水清洗,若

出现红斑或水泡时,应涂抹哈西奈德溶液、卤米松、地塞米松等药膏。严重时可口服或注射糖皮质激素。

张守民表示,人们在日常生活中应注意以下几点:

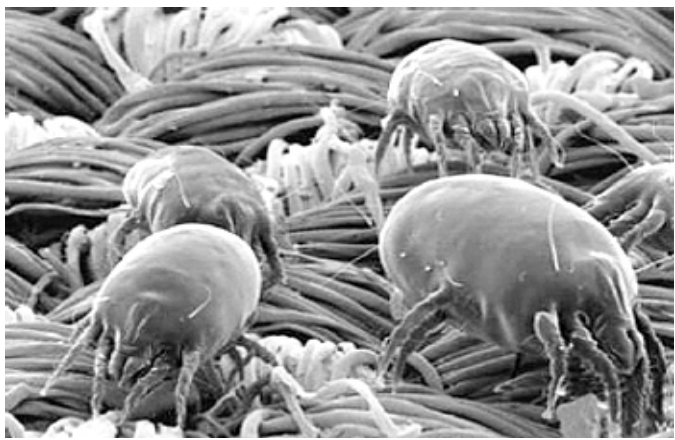
- 一、保持室内外卫生,防止蚊虫滋生,关好纱窗。
- 二、关灯睡觉,睡觉前检查床上是否有隐翅虫。
- 三、尽量采取各种驱蚊措施,如点灭蚊器、涂抹花露水等。
- 四、若隐翅虫停留在皮肤上,不要用手直接拍打,应用嘴吹气将其赶走。
- 五、到郊外游玩时,做好必要的防护,尽量穿长袖衣裤。
- 六、隐翅虫在遇到风油精时会立即毙命,可采取涂抹风油精的办法驱除隐翅虫。

夏季谨防虫类『致命接触』

本报记者 张 琦

恙虫

叮咬引起高热、皮疹、心肺衰竭



显微镜下的恙虫

恙虫的生活环境

恙虫多见于亚热带地区,恙多生活在温暖、潮湿的灌木丛边缘、草丛及河岸。夏季是高发期。恙虫喜欢叮咬人体的潮湿处,例如发际、腋下至胸部、腹股沟、四肢等,引起恙螨皮炎,严重的还可引起恙虫病。因此,喜爱户外运动的市民要特别当心。

事件回放

前不久,厦门市一名网友称同事被恙虫咬伤后发高烧昏迷,被送往重症监护室(ICU)。广州一男子在公园休息时阴囊被恙虫咬伤,后病重身亡。据悉,我国福建、广东等地每年要接诊几百例被恙虫咬伤的患者。目前,广东省已接诊了 3 名恙虫病重症患者。

叮咬症状和采取措施

恙虫叮咬人时会分泌一种酶使人麻痹,所以叮咬时人不会感觉到痛,但被叮咬后 98%都会产生焦痂,主要分布在腋下、乳房下、会阴部、后背等隐秘位置。

李三景表示,恙虫病是由恙虫病立克次体引起的急性传染病,系一种自然疫源性疾病,恙螨幼虫为传播媒介。恙虫病首发

症状是高热,恙虫病除了眼睛红,还有皮肤红肿,四肢麻痹,恶心嗜睡等症状。

李三景补充说,恙虫多见于潮湿地区,在我省比较少见。该病患者多有野外作业史,潜伏期 5~20 天。临床表现多样、复杂,并发症多,可导致多脏器损害。恙虫病起病急,有高热、毒血症、皮疹、焦痂和淋巴结肿大等特征性临床表现。严重者可因心肺肾功能衰竭而危及生命。

如果人们在野外活动后出现长时间高热不退,且腰、腋窝、腹股沟等处发现焦痂,要警惕是否患上恙虫病,应及早就医。李三景表示,要防范恙虫,应注意以下几点:

一、避免在草丛灌木中坐卧休息。

二、进入上述地区活动时,扎紧袖口、裤管口,衬衣扎入裤腰内,减少恙虫的附着或叮咬。

三、在暴露的皮肤和裤脚、领口或袖口喷洒避剂进行防护。

四、野外活动后,及时拍打衣物,抖落附着的恙螨。换衣洗澡时,重点擦洗腋窝、腰部、会阴等皮肤柔软部位,可减少被恙虫叮咬的机会。

隐翅虫

强酸体液引发溃烂



放大镜下的隐翅虫

隐翅虫比较小,身长 0.8 厘米,夏秋两季最常见,白天栖息在草丛中,夜间才出来活动。

事件回放

市民小段发现自己的脖颈处出现了片状和条状的红斑,还伴着轻微的痒痛,突发的症状弄得他一头雾水,于是他请了假来到医院。原来,小段在睡梦中感觉有蚊子便拍了几下,没想到就成了这样。医生称小段极有可能遭到毒隐翅虫“袭击”,引发了“隐翅虫皮炎”。

生活环境

隐翅虫滋生在潮湿的地方,如淡水湖边、水沟、池塘、河流漫滩、杂草丛、水稻、玉米等作物田中。白天活动,常在作物或杂草茎叶上爬行,受惊时奔跑速度很快。以小型昆虫、植物

肠球菌:朋友? 还是敌人?

□ 蔡皓东

曾有报道称,香港特区一些医院感染耐万古霉素肠道链球菌患者人数增加。人们一旦感染,治疗会很困难,病死率高达 30%。这引起广大民众的关注。有网友在网上检索,未找到耐万古霉素的肠道链球菌,却找到了耐万古霉素的肠球菌。又有一些网民检索到,我们吃的乳酸菌中含有这类肠道细菌,于是担心吃乳酸菌会得病。肠球菌和肠链球菌是一回事吗?

何谓肠球菌

肠球菌是人和动物肠道中的正常菌群,最初是从人类大便里分离出来的。由于这种细菌常常排列成短链状,样子与链球菌相似,故被归为链球菌的 D 族。因此,人们把这种细菌称为粪链球菌。后来,人们发现这种粪链球菌实际上与链球菌有许多不同。1984 年人们把它从链球菌中分离出来,形成一个新的肠球菌属,并把粪链球菌改名为粪肠球菌。但有些医生仍然把它称为肠链球菌。

肠球菌是人或动物消化道的正常菌群之一。在健康人的大便

中含有大量的肠球菌,每 1 克粪便中含有 106~108 个肠球菌。不仅在肠道中,人的口腔、胆囊、女性阴道和子宫也常有肠球菌存在。肠球菌能发酵糖类,产生乳酸,分解蛋白质,帮助消化,参与营养代谢。肠球菌还能产生一些抗菌的蛋白质或肽类,抑制有害细菌生长,防止病原微生物接触肠黏膜细胞,保护胃肠道黏膜。我们吃的酸奶中的确含有粪肠球菌。

肠球菌呆错了地方可致病

肠球菌待在肠道里属于正常菌群,但如果它待错了地方,就有可能成为我们的敌人,致人生病。在医院里,由于一些有创的医疗操作(如穿刺和手术等)可能把这些正常菌群带到了它不该待的地方(如尿道、血液、心内膜、腹腔、胆道等),则会引起这些部位的感染,严重时可导致败血症。有时,也可能因为患者的免疫功能下降,肠球菌自己钻进了它不应该待的地方(如血液和伤口等),导致败血症或伤口感染。因此,人们又把肠球菌称为条件致病菌。由于这种感染大

多发生在医院的患者中,患者本来就有病,一旦病上加病,治疗起来就困难了。

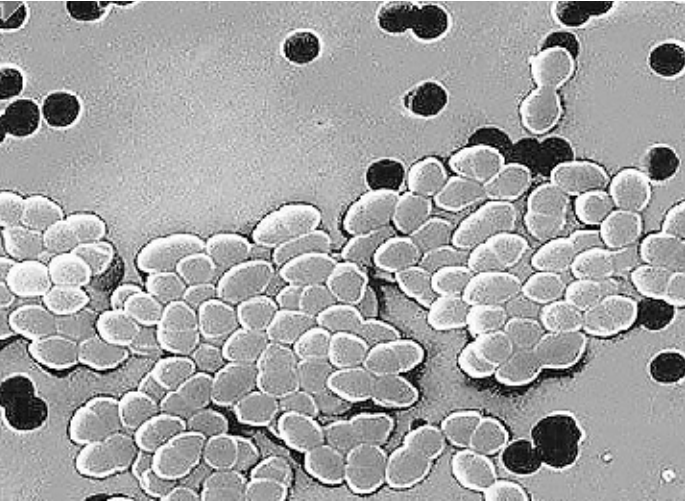
肠球菌为什么会耐药

肠球菌之所以能在人的肠道中与人共存,是因为它有很强的适应周围环境的本领。肠球菌原本不耐药,但现在的人今天用庆大霉素,明天用红霉素,后天又用万古霉素,天长日久,抵抗力弱的细菌被杀死了,抵抗力强的肠球菌却慢慢适应了这种有抗生素的环境,产生了对抗生素的耐药性。这种耐药的肠球菌不仅自己能抵御抗生素的攻击,而且还可能把这种能力传染给身边其他细菌,使其他细菌也获得了和它一样的耐药性。这种耐药的肠球菌导致的医院内感染,治疗起来就更困难了。在肠球菌广泛耐药以后,人们常常把万古霉素当成治疗肠球菌感染的最后一种有效药物。但随着万古霉素在临床上的应用,有些肠球菌对万古霉素也产生了耐药性。肠球菌一旦对万古霉素耐药,就意味着它对多种抗生素都产生了耐药,变成了超级耐药细菌,被感

染的患者要治疗起来可以说是难上加难,病死率高达 30%以上。

滥用抗生素让朋友变敌人

由于医院内的病人抵抗力差,手术等有创的医疗操作较多,使用抗生素的概率也大,因此,耐万古霉素肠球菌感染主要在医院里流行,导致医院内感



显微镜下的肠球菌