

## 热情过度也可能是一种病

你身边也许有这样的朋友，他待人极度热情，主动好客、热心肠，这样热烈的情绪很快就将人们感染了。但如果一个人整日都主动与人亲近，与不相识的人也一见如故，并表现出明显的热情过度，甚至爱管闲事，喜欢打抱不平，也容易与人发生争执，这时候就要注意了，他有可能患上双相障碍——躁狂症。

### 情绪高涨

患者每天都表现得兴高采烈，洋洋自得，喜热闹、交往多，主动与人亲近，与不相识的人也一见如故。与人逗乐，爱管闲事，打抱不平。患者常自称是“乐天派”，总认为自己“高兴极了”，觉得生活“充满阳光，绚丽多彩”。

患者的情绪反应可能十分不稳定、易激惹，凡事缺乏深思熟虑。患者高兴时可能会疯狂购物，几天就把工资花光。患者整天爱走动，十分爱说话，声嘶力竭却毫无倦意，精力显得异常旺盛。

### 思维奔逸

患者思维联想过程明显加快，说话声大量多，滔滔不绝。患者可因注意力分散而转移话题，可出现观念飘忽、词语接龙等。患者常有“脑子开窍了”“变聪明了”“舌头跟思想赛跑”等体验。

### 自我评价过高

患者自我感觉良好，感到自己的身体从未如此健康，精力从未如此充沛。总认为自己才思敏捷，一目十行。往往过高评价自己的才智、地位，自命不凡。患者的食欲、性欲增强，睡眠需求减少。

如果你的朋友或家人出现了上述症状时，你应注意尊重、接纳、支持和帮助患者；正确认识疾病，支持患者积极接受治疗，尽早治疗。

反复发作者应树立长期治疗的理念，病情不稳定时，家人和朋友应注意防止其自伤自杀或冲动伤人，及早就诊治疗，家人和朋友应做好心理疏导工作；平日注意帮助患者培养良好的性格，纠正不良的认知模式和行为模式，帮助其学会心理调节，避免产生不良的社会心理因素，避免其长期处于高度紧张状态。

人们都不希望自己得病，但是得病是自然现象，人们无法选择不得病或得什么病。当遭遇精神疾病和心理问题时，人们大可不必惊慌失措、悲观失落，随着医学科技的迅速发展，疾病治疗的方式也变得多样化，疾病治疗的效果也越来越好。

只要躁狂症患者积极面对，绝大多数患者预后都很好。治疗躁狂症的手段既不复杂也不困难。只要躁狂症患者不放弃，患者及患者家属同医生之间建立良好的治疗关系，严格遵守治疗原则，积极与医生沟通，共同应对疾病，系统接受正规治疗。许多躁狂症患者的病情都会出现明显好转，甚至被治愈。

(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(河南省精神病医院) 协办

咨询电话：(0373)3373990 3373992  
地址：新乡市建设中路388号

# 预防出生缺陷 从孕前开始

□尹沅沅



## 热点关注

### 编者按

2005年，我国决定将9月12日定为“中国预防出生缺陷日”。健康的宝宝是一个家庭幸福的基石。2014年9月12~18日，国家卫生计生委、中国残联在全国范围内发起“出生缺陷预防宣传周”活动，并将主题定为“预防出生缺陷 从孕前开始”。本报刊登出生缺陷的相关防治知识，以供读者参考。

### 什么是出生缺陷?

河南省人民医院医学遗传研究所专家廖世秀表示，出生缺陷是指胎儿出生前即已存在的结构或功能异常，是一组疾病的统称。它包含的病种繁多，目前已知有700多种。这些缺陷有的在婴儿出生时显示出来，如多指(趾)；有的在婴儿出生后一段时间(几年甚至十几年)才会逐步显现，如蚕豆病。

出生缺陷产生的原因主要跟遗传、环境或二者共同作用有关。其中遗传因素(占25%)常为基因、染色体的异常，如血友病、进行性肌营养不良、白化病等。环境因素(占10%)包括物理因素、生物因素、化学物质、营养因素等，与孕妇早期所处环境、所接触物质、受到感染、所服用药物等关系密切。二者交互作用(占65%)即为综合因素，指在遗传、环境共同影响下产生的，如肌萎缩侧索硬化。

### 出生缺陷的发生率有多高?

根据2012年《中国出生缺陷防治报告》，我国目前出生缺陷总发生率在5.6%左右，这跟世界上中等收入国家的平均水平一致。我国人口基数较大，以此推算，每年新增加的出生缺陷人数约90万，其中出生时临床明显可见的出生缺陷患儿人数约25万，先天性心脏病患儿人数每年新增超过13万，先天性听力障碍患儿人数约3.5万，唇裂和腭裂患儿人数约2.3万……

如果以家庭为单位，目前我国有出生缺陷的家庭约3000万个，占全国家庭的1/10。在遭遇过出生缺陷阴影的家庭中，通过早期诊断发现的占20%~30%。婴儿出生后死亡的占30%~40%，终身残疾的占40%。

### 如何防治出生缺陷?

我国对出生缺陷的预防体系为三级预防。一级预防指孕前的保健和遗传风险评估，比如进行婚检、怀孕前到遗传优生门诊进行专业咨询、适当补充叶酸等。目的是避免“带病孕育”，从源头消除缺陷儿出生的可能。二级预防指怀孕期间的围产保健工作，依靠临床检测诊断技术，做怀孕早期、中期血生化指标、染色体异常和超声筛查，一旦发现异常，立即终止妊娠，减少出生缺陷患儿的

出生。三级预防指对新生儿进行早期诊断、治疗，避免或减轻致残，提升其生命质量。

对身体健康、无家族遗传病史，首次备孕的年轻夫妻来说，应戒烟戒酒，把身体状态调整到最佳，到医院进行优生优育检查(“优生八项”、支原体和衣原体检测、夫妻双方血型等)，如一切正常，就可以怀孕。

需要提醒的是，看起来完全健康的夫妇也有一定概率生出缺陷儿，比如怀孕期间宫内感染导致胎儿畸形，或者胎儿基因突变等。一些健康人群也是某些致病基因的携带者，健康人群有5%的概率会携带耳聋基因。因此，怀孕后要根据围产保健要求，定期到门诊进行相关检查。

### 有不良孕产史怎么办?

对于有过不良孕产史的育龄妇女(自然流产史、生育过畸形儿)而言，或者有家属遗传病史的夫妇(即使夫妻双方正常，但直系亲属中有遗传病患者也要注意)，均需要在准备怀孕前进行详细的遗传优生检查(基因、染色体、免疫、内分泌等相关检查)，应根据检查结果，在医生指导下怀孕。怀孕后，还要依据医生指导进行产前筛查(最常见的是羊水穿刺检查)，以确定胎儿是否健康。

反复流产的女性在下次怀孕前一定要详细检查，找出病因，对症治疗。孕妇产前常常是因为胚胎存在缺陷遭到自然淘汰；或者胚胎正常，但母体“不能识别”，将其当成异物“排斥”，造成流产。后者可以通过淋巴细胞免疫疗法进行有效治疗。

夫妻当中因女方遗传疾病问题不适合怀孕者可以选择领养。如果夫妻当中因男方有遗传病不适合生育而女方健康的话，可以到有资质的大医院申请人工授精，生育一个健康宝宝。

最佳生育年龄只有短短几年，女性最佳生育年龄不超过30岁，男性最佳生育年龄不超过35岁。目前，一些准备生育二胎或者结婚晚、生孩子晚的夫妇越来越多。若女方大于35岁或者男方大于39岁，除了要接受孕前优生检查之外，怀孕后还应当跟有不良孕产史或遗传病家族史的特殊人群一样进行产前筛查，以明确胎儿状况。

(作者供职于河南省人民医院)

## 观点

# 从弃婴现象谈谈出生缺陷

□张琦

2014年，国内多个省份“试水”建立“弃婴岛”，以及时发现和救助弃婴。根据相关机构统计，全国各地设立的“弃婴岛”接收的弃婴，九成以上都是病残儿童。然而，随着多地“弃婴岛”出现弃婴爆棚，部分地区甚至出现暂停“弃婴岛”试点等现象时，公共卫生人员也该从自身工作的角度思考这一问题了。相比提高福利机构保障水平、增加服务人员、强化养育责任、完善社会救助机制等方面而言，若能从预防出生缺陷这一源头上解决问题，岂不更好!

笔者认为，出生缺陷不仅是儿童残疾和死亡的重要原因，也是造成弃婴现象最主要的“幕后推手”。一个出生缺陷婴儿的诞生，不仅仅会让一家人陷入经济窘迫和精神挫伤的境地，而且会增加社会负担和医疗成本，出生缺陷的致命影响将会伴随孩子的一生。防

治出生缺陷，事关国家的希望和民族的未来。

作为世界上出生缺陷婴儿高发国家之一，我国每年的出生缺陷婴儿人数高达80万~120万，其中，除20%~30%的患儿经早期诊断和治疗可以获得较好生活质量外，30%~40%的患儿在出生后死亡，约40%将成为终生残疾。国家卫生计生委今年4月发布的数据显示，出生缺陷在全国婴儿死因构成比已经由2000年的第四位上升至2011年的第二位，成为我国婴儿死亡和儿童残疾的重要原因。

导致出生缺陷的原因有多种，包括遗传基因、环境因素以及综合影响。出生缺陷最有效的预防措施包括孕前干预、孕期干预和出生后干预的三级预防。目前，由于我国医学常识普及率较低，一些民众尤其是农村妇女并不重视孕检，因此造成了“一本本可避

免的悲剧”。这说明，人们优生优育的认知水平还有待提高。相关部门和专业机构还需要加大对乡镇居民的健康教育及相关知识普及力度。

此外，大气污染、水污染、室内污染等环境因素对出生缺陷也有很大的影响。一些专家甚至认为，中国的污染问题导致了一部分婴儿存在出生缺陷和认知障碍的问题。的确，现今的环境污染程度令人惊心，牵一发而动全身，在解决出生缺陷的问题之前，需要先解决的问题还有许多。

“不积跬步，无以至千里。”诚然，降低婴儿出生缺陷率不是一朝一夕能完成的事，只有相关职能部门和专业机构脚踏实地地完成孕检知识普及、环境污染控制等重要问题，只有全社会重视新生儿疾病筛查，出生缺陷问题才能得到改善，“弃婴现象”的人伦悲剧才能不再发生。

## 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，开设了防病面对面、热点关注、防病有道、公卫指南、疾控论坛、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限，栏目介绍如下：  
**防病面对面**：旨在为省级疾控机构、市县级疾控机构搭建交流平台，设置系列话题，邀请专家解读。

**热点关注**：就当前与疾控有关的社会热点，邀请省级疾控专家、医院专家进行解读。

**防病有道**：是各级疾控人员的投稿阵地，欢迎读者就地方病、传染病等进行投稿。

**公卫指南**：就新发布的疾控政策进行解析，发布新出现的重大公共卫生事件(如自然灾害、重大事故)等后续的传染病防治和饮用水控制等办法和指南，帮助基层人员更好地了解政策，保证疾控人员在实施过程中简单易行。

**疾控论坛**：建立疾控专家库，根据版面需要，向专家约稿，重点刊发疾控工作者的学术文章，发布其科研成果。

**免疫园地**：以推动免疫规划工作为重任，邀请专家根据季节对各类疫苗工作进行解读，着重刊登各类疫苗接种注意事项、影响，方便基层疾控人员开展疫苗接种宣传教育工作，消除人们对疫苗不良反应的恐慌。

欢迎广大读者踊跃投稿!  
联系人:张琦 电话:(0371)65589229  
邮箱:373204706@qq.com;jkzkbj@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)

## 疾控论坛

# 消除负能量 远离精神污染

□秦步盘

8月21日，大河网一则“信阳男子因在台球室多看人几眼，被殴打致骨折”的消息吸引了笔者的注意。据报道称：信阳市固始县何某在玩台球时被陌生人杨某多看几眼，就按捺不住怒火，纠集一帮人殴打杨某，致其骨折，何某也因寻衅滋事罪被判处有期徒刑8个月，缓刑一年。

最近，笔者在网上经常看到类似的消息：某人因一点儿无关紧要的小事被人打伤。这就是遇见了人们所谓的“垃圾人”。什么是“垃圾人”?笔者比较认同的说法是：某些人身上充满了沮丧、愤怒、忌妒、算计、仇恨等负面情绪，这些负面情绪像垃圾一样在他的身上堆积，稍遇激惹则立即爆发，引起

不堪设想的后果。  
2012年冬天，洛阳媒体报道了当地一名清洁工被打事件，报道称该清洁工因多看了一眼一名送孩子上学的男子，结果遭到了这名男子的暴打。

据河南省精神卫生中心张朝辉博士介绍，“垃圾人”情绪、行为爆发时没有明显征兆，是无法预防的，唯一可靠和有效的办

法是远离“垃圾人”。

心理学研究发现，每当社会发生重大变革、高速发展的经济和文化发展不协调时，就会有一部分适应能力差的人出现心理和精神问题。举例来说，我国的发展状况像高速行驶在山路上的汽车，国家会因为社会经济问题不停地转弯、刹车、急停，很快车上就有一部乘客不适应，出现头晕、目眩、恶心、呕吐，即出现心理和精神问题。

在快节奏的社会中，人们出现心理和精神问题不足为奇。但人们应学会合理调整自己的心理状态，并避免与负面情绪的人群发生冲突，一旦出现心理问题应及时求助医生。

笔者认为，要消除“垃圾人”，应做到以下3点：

首先，提升全民族的科学文化素养。社会主义精神文明建设明确提出，每一个公民都应该以实际行动弘扬爱国主义精神，坚持以为人民服务为核心、以集体主义为原则、以诚实守信为重点，自觉履行“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的公民基本道德规范。当前党中央提出的优先发展文化产业及“中国梦”的规划，指出我国不仅要依靠科学技术的力量提高物质文明的发展水平，而且要

依靠科学技术的力量提高社会主义精神文明的水平，展现与社会主义现代化进程相适应的社会精神风貌，只有不断提升全民族的科学文化素养，才能够减少“垃圾人”的产生，才能实现中华民族的伟大复兴。

其次，要加强自身修养和学习。增强自身素养，以与人为善为美德，对人对事光明正大，不以己度人，思人之长，思己之过。对生计困难者，同情其遭遇；对待因感情失落而悲观的人们，应给予其关爱，尽心尽力扶助其走出困境。创造宽松和谐的人际关系，使自己有一个发展个性与创造力的自由天地，享受关心他人的快乐，避免

激烈内心积聚负面情绪的人，感化“垃圾人”，转变其思维、行为方式。

最后，加强社会主义法制建设，提高不良行为引起的违法成本。“重典出盛世”，良好的法律秩序、严格的执法环境是一个社会走向繁荣昌盛的基础。笔者认为，自觉履行“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的公民基本道德规范。当前党中央提出的优先发展文化产业及“中国梦”的规划，指出我国不仅要依靠科学技术的力量提高物质文明的发展水平，而且要

(作者供职于河南省精神卫生中心)

