

精神分裂症你必须要知道的事

□赵敏强

精神分裂症是一种常见的精神疾病，目前病因不明，可能与家族遗传、个人体质、母体孕期感染、家庭环境、社会环境以及心理因素等有关，多在青壮年时期发病，临床表现包括思维障碍、幻觉、妄想、退行等，具体表现有较大的个体差异，涉及感知、思维、情感和行为等方面。

精神分裂症有哪些症状

精神分裂症患者的症状表现具有较大的个体差异，目前主要归纳为四个方面。

思维障碍 包括思维奔逸、思维散漫、思维迟缓、思维破裂、思维播散、思维插入、思维被夺等。比如询问患者叫什么名字，患者会说：“我叫李白，我爱写

诗，李白是诗仙，诗圣是杜甫，诗鬼是李贺，木子李的李”（思维奔放）；也可能会说：“我叫木子李，李逵是好汉，早上吃包子，电视是监控……”（思维散漫，没有主题，不能正常交流）。

幻觉 属于一种感知障碍，指在没有现实刺激物的影响下而出现的一系列感知体验，包括幻听、幻视、幻嗅、幻触等，比如独自在家时听到其他人的说话声音；在卧室看到外星人；频繁闻到花香，但周围并没有花朵、香水等物品。

大多数情况下，精神分裂症患者的幻觉并不是美好的体验，而是带有一定负面色彩的，比如幻听的内容可能是辱骂、命令性

的指令，引导患者做出偏激、不好的行为，如伤人、自伤、乱花钱等；幻视则是看到不太美好的画面甚至是恐怖的画面，有时还与家人、朋友有关，比如“看到”朋友背后说自己的坏话，“看到”家人背叛自己，给自己的饭菜下毒等。

妄想 主要分为被害妄想和身份妄想两类。被害妄想是总觉得有人要害害自己，走到哪里都不安全，任何人都是不可信的，惶惶不可终日；身份妄想是指患者对自己的认知有误，坚信自己是名人、富翁、有特殊身份的人。

退行行为 精神分裂症的患者会出现一些退行行为，比如

对生活、工作、学习失去兴趣，对所有事情都提不起精神，什么都不想做，严重时会以幼稚、原始的行为来应对生活，比如吃饭时用手抓或者是直接把饭菜倒在地上吃，在公共场所大喊大叫，随处大小便，当众脱掉衣裤等。

精神分裂症如何治疗

患者一旦被确诊为精神分裂症，应积极就诊治疗，目前常用的治疗方案有药物治疗、心理治疗以及物理治疗。药物治疗是主要手段，心理治疗常作为辅助性治疗方式。

抗精神病药物有一定副作用，应在医生的指导下进行选择和使用，不可随意停药或更改剂

量，以免影响治疗效果甚至导致病情加重。

如何对待精神分裂症

对于精神分裂症的患者来说，要严格按照医嘱用药，发现自己出现不良情绪时，应告知家人或医生，尽早寻求帮助，这样才有利于控制病情，尽早回归正常的社会生活。

对于家属来说，除了监督患者按时吃药、就医外，还应鼓励并督促患者进行正常的生活、工作 with 学习，要为患者营造良好的、积极的生活环境，必要时应主动学习相关的精神健康知识，正确认识精神分裂症，有利于促进患者康复。

（作者供职于太原市精神病医院）

胆囊结石是如何形成的

□廖春信

胆囊结石是生活中常见的消化系统疾病。随着人们生活水平改善、饮食结构调整，胆囊

结石在我国的发病率呈逐渐升高趋势，目前发病率为 10% 以上。那么，胆囊结石究竟是什么呢？它又是如何形成的？

顾名思义，胆囊结石是指胆囊里有了“石头”，想知道胆囊里为什么会有“石头”就要先来了解胆囊本身。胆囊是位于人体右侧上腹部、右方肋骨下、肝脏后方的梨形囊袋状器官。

胆囊结石形成的原因比较复杂，与胆汁中胆固醇、卵磷脂和胆汁酸盐的失衡有关。当它们的比例失衡时，胆固醇会形成晶体，晶体越大，形成的结石越多，其中包括物理因素和化

学因素。今天，我们主要了解以下两个方面：

不良生活习惯 胆囊的主要功能是浓缩胆汁，胆汁经过一夜的浓缩，必须经过食物刺激，让储存在浓缩的胆汁排入胆道和肠道。如果早餐时间不规律，可能会造成浓缩的胆汁在胆囊内长时间滞留，造成胆固醇性结晶或胆色素结晶，最终形成结石。因此，大家一定要重视吃早餐这件事。

代谢性疾病 肝炎、肝病和糖尿病等代谢性疾病患者，自身物质代谢异常，如胆固醇代谢异常会造成体内胆固醇升高，从而使胆汁当中的胆固醇含量增高，就会造成胆固醇结晶，如果胆囊浓缩的胆汁不能

将结晶且及时排出，就会形成胆囊结石。

胆囊结石会引起腹胀、消化不良、腹部疼痛等症状，影响日常工作和生活，严重者诱发胆绞痛，并发生急性胆囊炎、胆道感染、胰腺炎、梗阻性黄疸等，甚至会长期刺激胆囊黏膜导致癌变。因此，胆囊结石要早发现、早治疗。目前，腹腔镜胆囊切除术已成为胆囊结石手术的有效治疗手段，其众多优点受到外科医生和胆囊结石患者的一致认可。

有的患者会问，切除胆囊对身体有影响吗？胆囊是存储、浓缩胆汁的容器，没有了它，胆汁将由肝脏分泌后直接进入肠道，虽然有些患者会有短期的不适感，但我们的身体

会很快习惯这一状态，完成正常的消化吸收功能，不会对身体产生过大影响。

除了临床治疗，患者也要在饮食上多加注意，预防胆囊结石的产生：

少吃油腻的东西 胆囊会分泌胆汁并分解食物，当人体摄入油腻食物后，会刺激胆汁的分泌和代谢，进而引起胆囊收缩，而胆结石会导致胆汁流出不畅，引起胆囊绞痛。因此，胆囊炎患者要少吃油腻食物。

少喝牛奶 牛奶中所含的是一种不易消化的复杂蛋白质，牛奶中的脂肪小球是一种易于消化但对胃有一定刺激作用的食物，而牛奶中的脂肪需要胆汁来帮助消化。因此，喝

牛奶会加重胆囊负担，导致病情恶化。

忌辛辣食物 胆囊炎、胆囊结石多由湿热引起，油腻，辣椒油、咖喱粉、胡椒粉、火锅等辛辣刺激食物导致体内湿热的产生。

多吃富含维生素 A 的食物 维生素 A 可以维持胆囊内壁上皮的完整性，避免胆囊结石的形成。建议患者多吃胡萝卜、西红柿以及黄色、红色的水果和蔬菜。

少吃大餐 增加进餐次数，每餐吃少量的食物，这样可以刺激胆汁分泌并避免胆汁淤积。

（作者供职于漯河市召陵区人民医院普外一科）

月经不调应该做什么检查

□吴冠华

在临床上，女性月经量过多、过少或者闭经的情况比较常见。月经不调是慢性妇科疾病，如果长期月经不调，会造成妇科炎症、滋生色斑、长期头疼，甚至不孕不育。因此，当出现月经不调时，一定要及时到医院进行检查和治疗。

检查项目

妇科检查 了解生殖器官是否发育异常，是否存在增厚、压痛或肿块等，通常包括外阴部检查、阴道检查、宫颈检查、子宫及附件检查等。

白带检查 盆腔炎等妇科炎症也会造成月经不调，白带检查可排除生殖器官的局部感

染，了解致病菌种类等。

B超检查 检查子宫、卵巢、盆腔等组织器官是否健康，排除子宫肌瘤和卵巢囊肿等。

性激素六项 通过测定性激素水平来了解女性内分泌功能是否正常，从而诊断与内分泌失调相关的疾病。包括卵泡生成激素、黄体生成激素、雌二醇、黄体酮、睾酮、催乳激素。这项检查是通过了解体内激素水平来判断是卵巢出了问题还是脑垂体出现了问题。

HCG 检测 通过 HCG（人绒毛膜促性腺激素）的检测，来确定女性是否怀孕。包括尿 HCG 的检测或者血 HCG 的检

测。

垂体功能检查 垂体功能检查是直接检测黄体生成激素、卵泡生成激素和催乳激素水平，通过进行垂体兴奋的试验来检测患者月经不调的情况。

腹腔镜检查 观察患者是否存在多囊卵巢、卵巢功能早衰等情况，从而了解性腺的状态。

卵巢功能检查 检查患者卵巢功能是否有异常的情况，包括子宫内膜活检、宫颈黏液结晶检查等项目。

如何治疗

西医治疗 如果患者月经量过多造成贫血，除止血措施外，可选用激素或刮宫止血；如

果是周期紊乱，可采用雌激素、孕激素单一或联合的周期治疗；如果造成不孕，可根据患者情况选择不同的促排卵药物，改善卵巢的功能或代替垂体及下丘脑的部分功能。

中药调理 在月经不调的治疗中，一定要根据每个人的身体情况进行辨证论治，从调理气血、化瘀散结、补益冲任着手，调理女性各脏器功能，从而使内分泌水平恢复正常。

物理治疗 物理治疗能快速消除患者体内代谢淤积，平衡气血，使雌激素、孕激素的分泌水平趋于最佳的生理状态，对调理女性月经不调来说疗效

独到。

针对性治疗 根据女性个体不同的生理周期，通过采用不同的药物进行针对性调整，促进卵巢内卵泡正常发育和排卵，促进子宫血液循环，改善宫腔内环境，增强其生理功能。

总之，女性如果出现月经不调，要及时就診找到病因，中药治疗在于治本，西药治疗在于疗效快，具体的治疗方法都是因人而异的，建议女性朋友在治疗前先到医院做一次全面的身体检查，再根据自身情况选择相应的治疗方法。

（作者供职于原阳县中医院妇产科）

心肌酶检查与心血管疾病

□马 冲

心肌酶是存在于心肌细胞内的一类酶，负责维持心肌细胞的正常代谢功能。当心肌细胞受损或死亡时，心肌酶会从细胞内释放到血液中，导致血清心肌酶水平升高。因此，心肌酶检查可以作为评估心脏损伤程度的重要指标。

常见的心肌酶检查项目

肌酸激酶 它主要存在于肌肉组织，包括心肌和骨骼肌。当心肌受损时，血清肌酸激酶水平会升高。然而，由于肌酸激酶也存在于其他肌肉组织中，仅凭肌酸激酶水平无法明确诊断心肌梗死。

肌酸脱氢酶同工酶 它是肌酸激酶的一种亚型，主要分布在心肌组织中。当心肌受损时，血清肌酸脱氢酶同工酶水平升高，这是检测心肌梗死的重要指标。

乳酸脱氢酶 它是一种存在于多种组织和细胞中的酶，包括心肌细胞。心肌损伤会导致血清乳酸脱氢酶水平的升高，但乳酸脱氢酶在心肌损伤的特异性较低，因此，通常需要结合其他指标进行综合评估。

α-羟丁酸脱氢酶 它是一种存在于心肌细胞中的酶，其活性与心肌损伤程度相关。血清 α-羟丁酸脱氢酶水平的升高可作为心肌梗死的重要指标之一，用于辅助心肌损伤的诊断和监测。

天门冬氨酸氨基转移酶 它是一种存在于多种组织中的酶，包括心肌细胞。心肌损伤会导致血清天门冬氨酸氨基转移酶水平的升高，但天门冬氨酸氨基转移酶缺乏特异性，因此，需要结合其他心肌标志物进行综合评估，以确定心肌损伤的程度和类型。

如何解读心肌酶检查结果 正常范围与异常值 每个心肌酶检查项目都有其正常范围，当血清水平超出正常范围时，称为异常值，可能提示心肌受损。

异常值的可能原因和病症 导致心肌酶异常值的原因有很多，包括心肌梗死、心肌炎、心力衰竭等。需要结合病情、体格检查和其他辅助检查结果来综合判断。

结果与心血管疾病的关联 心肌酶检查结果与心血管疾病密切相关，可以帮助医生评估患者的心脏损伤程度，并指导治疗和预后判断。

预防心血管疾病的策略 健康饮食 低盐、低脂、高纤维、多果蔬的饮食有助于预防心血管疾病。适量摄入坚果、深海鱼等富含不饱和脂肪酸的食物，有益于降低胆固醇和维持血管健康。

适量运动 有氧运动，如散步、游泳、瑜伽等，可以增强心肌功能，降低心血管疾病风险。每周进行 150 分钟的中等强度运动或 75 分钟的高强度运动，是保持心血管健康的推荐运动量。

控制体重 避免肥胖，保持合理的体重。肥胖会增加心脏负担，导致高血压、高血脂等心血管病的发生。

戒烟限酒 避免烟草和过量饮酒对心血管的损害。戒烟可以降低心血管疾病风险，过量饮酒对心血管健康有害。

冠心病是中老年人最常见的疾病之一，发病率很高。近年来，随着我国人口老龄化的加剧，冠心病的整体发病率也在不断提高。目前，医学上对冠心病的发病机制还不是很明确，大部分人对冠心病了解不足，不知道冠心病的临床症状及危害。因此，加强人们对冠心病日常保健了解，对于防护冠心病意义重大。冠心病的日常保健涉及生活中的方方面面，为了保证冠心病患者的正常生活，需要对冠心病的日常保健知识进行普及，提高冠心病患者的自我防护能力。

冠心病的日常保健包括饮食护理、情绪护理和生活护理三个方面。

饮食护理

对于冠心病患者而言，在日常护理过程中，首先要做到戒烟、戒酒。吸烟是诱发冠心病的主要原因之一，而且也是非常重要的原因。吸烟会导致血管发生硬化，使血液流通不畅，从而导致心脏供血不足；在过度饮酒的情况下，不仅会增加酒精中毒概率，而且酒精中所含的乙醇会增加患者的心肌耗氧量，从而加重病情。因此，在日常生活中，冠心病患者一定要戒烟、戒酒。在日常饮食方面，患者需要最大程度地保证清淡饮食，尽量减少食盐的摄入量，少吃油腻、高脂肪及辛辣刺激性食物，因为辛辣刺激性的食物会使身体器官受到刺激而诱发疾病。此外，患者每餐不宜太饱，因为过量饮食，在短时间内容易让患者的血压上升，导致心脏出现明显变化。另外，患者一定要增加饮水量，尤其是在秋冬季比较干燥的时候，更需要养成良好的饮水习惯，不能因为口渴才喝水。

情绪护理

冠心病患者应忌发怒、生气等负面情绪。人的中枢神经系统指挥着身体的一切，如果情绪过于紧张、激动，尤其是大悲、大喜时，中枢神经就会出现应激反应，并通过一系列复杂的变化，导致小动脉血管发生异常收缩，致使血压升高、心跳加快，导致冠心病患者出现缺氧、缺血，最终诱发心绞痛、心肌梗死等。因此，冠心病患者一定要保持良好的心态，维持稳定的情绪，可以找朋友聊聊天，外出散步等，以缓解负面情绪。

生活护理

在日常生活中，家属要嘱咐患者尽量卧床休养，保持良好的作息规律，起床时不能起床太快，如果起床过猛，有可能导致心脏功能承受较大的负荷，从而诱发冠心病，当然，这只是针对病情比较严重的冠心病患者。针对病情不是特别严重的患者，家属可以提出一定的建议与指导，做好基础管理。同时，要注意冠心病患者是否过于肥胖或患有糖尿病，如果患者存在这两种情况，在饮食方面要注意补充豆类、蛋白质以及植物蛋白。在生活方面，要注意根据天气变化添加衣物，不能穿得过多或者过少，以免感冒，因为感冒可能会诱发病毒性心肌炎，导致心脏疾病加重，咳嗽也会引起心室功能衰竭，因此，在这些细节方面一定要多加注意。

（作者供职于舞阳县人民医院）

帕金森病科普问答

□韦英秀

根据世界帕金森协会统计数据显，全球共有 570 万帕金森病患者，中国患者有 270 万 ~ 300 万，且每年以近 10 万的速度增长。全球一半帕金森病患者在中国。

帕金森病患者的平均年龄在 60 岁左右，有 1/5 患者 50 岁前就已经发病。帕金森病具体病因尚不明确，考虑是因为人们年龄不断增长，加上不良环境影响和遗传因素等引起的。目前没有明确的实验室检查与特异性脑扫描可诊断帕金森病。帕金森病的诊断需要神经科医生详细了解患者的临床病史，并结合神经系统检查综合分析、诊断，有时还需排查可引起帕金森病症的其他疾病与原因。

患上帕金森病有哪些表现

手脚颤抖 不停地抖动，走路越来越慢，走路姿势不自然，动作僵硬、步态不稳、转身困难、容易跌倒、笑容越来越少等。出现这些情况时，有可能患上了帕金森病，需要到神经内科就诊。神经内科医生会进行一些必要的检查和试验性用药治疗，如脑核磁共振检查、甲状腺功能检查等，才能确诊。

帕金森病的治疗手段有哪些

帕金森病是一种分阶段、终身进行治疗的慢性疾病，目前无法根治。需要患者、家属与医生共同努力，制定最佳的治疗方案。

那么，帕金森病既然没有根治办法，是不是应该放弃治疗？其实不然，虽然没有有效的根治手段，但依然有很多治疗方法可以有效控制病情发展、改善各种不适症状。

帕金森病的治疗原则是早发现、早诊断、早治疗，这样可以更好地改善症状、延缓病情发展。早期治疗除用药外，还包括了解疾病、正确对待疾病、树立战胜疾病的信心、补充营养、坚持运动康复等。

帕金森病的治疗药物包括延缓病情的药物、改善运动不良症状的药物和改善其他症状的药物。

延缓病情的药物 作用是提高多巴胺受体敏感性、减少多巴胺消耗，医生可根据患者的实际情况来选择早期单药使用或与复方左旋多巴联合使用。常用药物包括普拉克索、罗尼、吡贝地尔、司来吉兰、雷沙吉兰、恩他卡朋、托卡朋和奥匹卡朋以及与复方左旋多巴组合的恩他卡朋双多巴片等。由

于普拉克索副作用少，患病早期建议首选使用。

改善症状的药物 复方左旋多巴（多巴丝肼、卡比多巴）是治疗帕金森病最有效的药物，每天服用 400 毫克以内副作用最少，可根据个人的工作、生活需要和医生一起协商选择最合适的药量。

其他用药 苯海索，主要适用于有震颤的患者，而对无震颤的患者不推荐，因为长期应用可能会导致认知功能下降，非必要尽量少用。金刚烷胺，有常释片和缓释片两种剂型，目前国内仅有常释片，对少动、强直、震颤等症状均有改善作用。

其他症状的药物 治疗失眠、睡眠过多与治疗帕金森病药物本身有关，需要调整剂量与服药时间；便秘可以通过摄入足够的液体、水果、蔬菜、纤维素或其他温和泻药，如乳果糖、龙荟丸、大黄片等进行调理；也可用胃动力药，如多潘立酮、莫沙必利等，以及增加运动。需要停用抗胆碱能药；对尿频、尿急和急性尿失禁的治疗，可采用外周抗胆碱能药，如奥昔布宁、溴丙胺太林、托特罗定和茛菪碱等；精神不正常及痴

呆，这种情况往往比较复杂，需专业的神经内科医生和心理医生联合制定治疗方案。常用药物有西酞普兰、帕罗西汀、舍曲林、氟西汀、阿米替尼、氯氮平与喹硫平等。

什么是脑起搏器治疗

我们常说的脑起搏器治疗即脑深部电刺激术，诞生于 20 世纪 70 年代，是在脑内核团或特定脑区植入刺激电极，通过脉冲电刺激调控相关核团或脑区功能，达到改善症状的目的。1987 年，法国阿里姆-路易斯·本纳比将脑深部电刺激术应用于运动障碍性疾病的治疗，至今已 30 多年。该疗法于 1998 年在我国首次使用，目前在国内已得到广泛开展，不少地市级医院都可以开展该项手术。

哪些患者适合脑起搏器治疗

原发性帕金森病，或者遗传性帕金森病、各种基因型帕金森病，对复方左旋多巴反应良好的患者；药物疗效已显著减退，或出现明显的运动并发症影响生活质量的患者；出现药物不良反应，影响到药物疗效的患者；存在药物无法控制震颤的患者；多巴胺疗效评估，服药前后改善率≥30%则具

有手术指征的患者；有严重共需专业的神经内科医生和心理医生联合制定治疗方案。常用药物有西酞普兰、帕罗西汀、舍曲林、氟西汀、阿米替尼、氯氮平与喹硫平等。

病情发展到什么时期需要考虑脑起搏器治疗

轻度双侧患病，姿势反射稍差，但是能自己纠正的患者；双侧患病，有姿势平衡障碍的患者；严重的残疾，但是能自己站立或行走的患者。

脑起搏器治疗安全吗

和其他手术一样，脑起搏器治疗存在一定的风险，包括颅内出血、感染、术后癫痫、电极移位、刺激器外露、电极或导线断裂等。术后电刺激有可能引起复视、感觉异常、肌肉痉挛、异动症等。据文献报道，颅内出血的比例大约为 1% ~ 4%，和其他颅脑手术相比差别不大。

脑起搏器治疗后还需要药物治疗吗

脑起搏器治疗的作用是减少药物用量，不能彻底治愈疾病，手术效果良好的患者可以减少一半用药量。脑起搏器治疗后，患者需定期到医院复诊。

（作者供职于广西医科大学附属武鸣医院）

冠心病患者如何做好日常护理

□陈丽萍

冠心病是中老年人最常见的疾病之一，发病率很高。近年来，随着我国人口老龄化的加剧，冠心病的整体发病率也在不断提高。目前，医学上对冠心病的发病机制还不是很明确，大部分人对冠心病了解不足，不知道冠心病的临床症状及危害。因此，加强人们对冠心病日常保健了解，对于防护冠心病意义重大。冠心病的日常保健涉及生活中的方方面面，为了保证冠心病患者的正常生活，需要对冠心病的日常保健知识进行普及，提高冠心病患者的自我防护能力。

冠心病的日常保健包括饮食护理、情绪护理和生活护理三个方面。

饮食护理

对于冠心病患者而言，在日常护理过程中，首先要做到戒烟、戒酒。吸烟是诱发冠心病的主要原因之一，而且也是非常重要的原因。吸烟会导致血管发生硬化，使血液流通不畅，从而导致心脏供血不足；在过度饮酒的情况下，不仅会增加酒精中毒概率，而且酒精中所含的乙醇会增加患者的心肌耗氧量，从而加重病情。因此，在日常生活中，冠心病患者一定要戒烟、戒酒。在日常饮食方面，患者需要最大程度地保证清淡饮食，尽量减少食盐的摄入量，少吃油腻、高脂肪及辛辣刺激性食物，因为辛辣刺激性的食物会使身体器官受到刺激而诱发疾病。此外，患者每餐不宜太饱，因为过量饮食，在短时间内容易让患者的血压上升，导致心脏出现明显变化。另外，患者一定要增加饮水量，尤其是在秋冬季比较干燥的时候，更需要养成良好的饮水习惯，不能因为口渴才喝水。

情绪护理

冠心病患者应忌发怒、生气等负面情绪。人的中枢神经系统指挥着身体的一切，如果情绪过于紧张、激动，尤其是大悲、大喜时，中枢神经就会出现应激反应，并通过一系列复杂的变化，导致小动脉血管发生异常收缩，致使血压升高、心跳加快，导致冠心病患者出现缺氧、缺血，最终诱发心绞痛、心肌梗死等。因此，冠心病患者一定要保持良好的心态，维持稳定的情绪，可以找朋友聊聊天，外出散步等，以缓解负面情绪。

生活护理

在日常生活中，家属要嘱咐患者尽量卧床休养，保持良好的作息规律，起床时不能起床太快，如果起床过猛，有可能导致心脏功能承受较大的负荷，从而诱发冠心病，当然，这只是针对病情比较严重的冠心病患者。针对病情不是特别严重的患者，家属可以提出一定的建议与指导，做好基础管理。同时，要注意冠心病患者是否过于肥胖或患有糖尿病，如果患者存在这两种情况，在饮食方面要注意补充豆类、蛋白质以及植物蛋白。在生活方面，要注意根据天气变化添加衣物，不能穿得过多或者过少，以免感冒，因为感冒可能会诱发病毒性心肌炎，导致心脏疾病加重，咳嗽也会引起心室功能衰竭，因此，在这些细节方面一定要多加注意。

（作者供职于舞阳县人民医院）