

每年9月10日是“世界预防自杀日”。世界卫生组织的数据显示,全球每年有80多万人死于自杀,即约每40秒就有一人因此死去。记者日前联系到潍坊市精神卫生中心精神一科副主任、主治医师刘希华和精神四科副主任、主治医师、心理咨询师聂纪伟,了解哪些疾病容易引起自杀以及如何对这些人群给予足够关注。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

●哪些疾病易引起自杀

研究显示,在我国自杀人群中,一半以上患有精神障碍,其中抑郁症最常见。心理疾病已经成为不可忽视的自杀高危因素。

抑郁症 抑郁症是自杀的“头号杀手”,在自杀人群中,有近8成的人患有抑郁症或处于抑郁状态中。抑郁症主要表现为情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、自责自罪、饮食和睡眠差,还担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可出现自杀念头和行为。

精神分裂症 精神分裂症患者的自杀动机千奇百怪,很多是受精神症状幻觉、妄想等支配做出的行为。另外,精神分裂症后出现的抑郁亦会导致自杀行为的发生。

酒依赖症 酒依赖人群预期自杀几率为15%。酒依赖是仅次于抑郁症、且与自杀密切相关的心理障碍。

强迫症 不少强迫症患者不堪强迫症状的精神折磨,或久治难愈而抑郁,出现自杀行为。

焦虑症 近年来,焦虑症患者自杀人数不断上升,成为了易引起自杀的心理疾病中不可忽视的因素。

双相情感障碍 该病发作时情绪就像过山车一样,时高时低。躁狂期表现兴奋话多,言行夸大,一般不会出现消极行为。但是,在抑郁期时表现少语叹气,愁眉苦脸,严重时易出现自杀行为。

●如何发现身边的“自杀线索”

自杀行为的发生并非完全是突然的和不可预测的,大多数自杀行为的发生存在一定的预兆,可以通过对有关因素的分析和评估,提高对自杀行为的预测和防范。

通过各种途径流露出消极、悲观的情绪 如果身边有人反复向亲友、同事或医务人员打听或谈论过自杀方法,在个人日记等作品中频繁谈及自杀,请一定要警惕起来,这些可能是自杀前的预兆。

近期遭受了难以弥补的严重丧失性事件 “丧失性事件”常是自杀的诱发因素,在事件发生的早期,容易自杀,在经过危机干预后自杀的风险虽然有所下降,但绝望感仍可能使他们采取自杀行动,而等到他们逐步适应以后,风险会逐步降低。

近期内有过自伤或自杀行为 既往行为是将来行为的最佳预测因子。当个体采取自杀并没有真正解决问题后,再次自杀的风险将会大大增加。此外,在自杀行为多次重复后,周围人常会认为患者其实并不想死而放松警惕,此时自杀的成功率将大大增加。

性格改变 如果有人变得易怒、悲观、自卑、冷漠,不与家人和朋友交往,出现自我憎恨、负疚感、无价值感、羞愧感,突然整理个人事物或写个人遗愿等,要警惕起来。

情绪改变 慢性难治性躯体疾病患者突然不愿接受医疗干预,或突然出现“反常性”情绪好转,与亲友交待家庭今后的安排和打算时要警惕。

●如何提供有效帮助

如何帮助有自杀征兆的人呢?要冷静、耐心地倾听,让对方倾诉自己的感受。

要认可对方表露出的情感,不评判,也不要试图说服对方改变感受。

要讨论,不要躲避。要询问对方是否想到过自杀:“在你痛苦、绝望的时候想到要结束生命吗?”与某人谈论自杀并不会诱发或触发产生自杀的想法或行为,关注并倾听能够减少其痛苦,预防自杀。

要让对方相信可以获得所需要的帮助,并鼓励对方寻求帮助。

要找到其相关人员共同承担帮助对方的责任。

对自杀危险性很高的人,一定要去除自杀危险物品,不要让其独处,要立即陪对方到精神心理专科医院接受评估和治疗。

刚刚出现自杀行为(服毒、割腕等)的人,要立即送到最近的急诊室进行抢救。

左胸痛是什么原因了解一下

日常生活中常有人感觉左侧胸痛,这是身体发出的危险信号,一定及时就医,确定病因。

引起左胸痛的常见原因有:

冠心病 冠心病常伴有胸闷气短,一般在劳累或情绪激动后发作。主要是心肌供血不足引起,一般不超30分钟,及时休息可缓解。

心肌梗死 心肌梗死表现为左胸呈现闷痛、压榨性疼痛,口服硝酸甘油效果不佳,时间为数小时到数天,常伴大汗、烦躁,应立即就医。

心肌炎或心包炎 心肌炎或心包炎的疼痛会持续数小时到数天,常伴有肝大、下肢水肿等,需到医院进行相关检查。

当然,心脏疾病不是唯一引起左胸痛的原因,也可能是非心脏疾病,如肋软骨炎、胸膜疾病、心理因素等,具体病因需要经过医生的专业诊断才能够确定,然后对症治疗。

潍坊医学院附属医院 都彩菊

规范化培训培养合格住培医师

住院医师规范化培训的核心目标是提高住培医师的岗位胜任力,分层递进培训可以体现螺旋上升、渐进式提升的过程,从而达到提升岗位胜任力的目标。

潍医附院住培基地统筹规划,分析培训过程中跨专业的共通性内容,设计分层递进院级共通性课程,辅以专业基地专项培训,探索建立基于岗位胜任力的住培医师分层递进培训体系。各专业基地依据培养目标,在设置培养方案、施行考核评估、强化师资培训、丰富教学资源、完善组织管理等方面不断探索,逐步建立起均质化的医学人才培养体系,切实培养符合人民群众需求的合格住培医师,加速推进健康中国战略的实施。

潍坊医学院附属医院 胡家华 都彩菊

落实住培“两个标准”深耕住培内涵建设

潍坊医学院附属医院高度重视住院医师规范化培训。近日,中国医师协会在青岛举办了住培“两个标准”和《住培教学活动指南》解读巡讲(第一期)会议,医院派出多名骨干师资力量前往学习。

据悉,新版住培“两个标准”顺应当前住培建设发展的需求,结合《住培教学活动指南》的陆续出台,为新阶段的住培内涵建设明确了方向、标准和要求。

经过学习,潍坊医学院附属医院举办全院住培管理人员培训会议,依据国家《住培教学活动指南》要求规范开展教学活动,提升专业基地和轮转科室层面的教学履职效能,进一步推进和细化“分层递进”的培训模式,深耕住培内涵建设,提升医院住培教学工作水平和人才培养质量。

潍坊医学院附属医院 都彩菊 胡家华

预防自杀 读懂这些『求救』信号



秋季去燥邪 试试这几款养生粥

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中医认为“燥”是秋季最易伤人致病的邪气。吃什么食物能润肺滋阴防秋燥?记者日前采访了阳光融和医院主任营养师杜慧真。

杜慧真表示,多吃具有滋阴润燥的水果和蔬菜可以预防秋燥,比如甘蔗、梨、苹果、石榴、葡萄、菠菜、藕等。蔬菜和水果中含有大量的水分,有生津润燥、清热通便的功效,同时也能补充人体所需要的维生素C、维生素B以及无机盐、纤维素等。

“进入秋季,不少人脸上容易长痘,这是由于秋燥加上睡眠不足,虚火上升导致的。”杜慧真说,这类人群饮食应以清淡为主,少吃辛辣、煎炸以及肥腻的热性食物。

杜慧真表示,秋季可以多喝粥,不加重脾胃负担的同时又能起到滋阴补益的效果。在煮粥时,适当加入梨、芝麻等药食俱佳的食物,更具有益肺润燥之功效。

养生粥推荐:

芝麻核桃粥 准备黑芝麻、核桃仁各20克,炒熟。

将核桃仁切碎、芝麻研细。取粳米100克煮粥,粥熟将稠时,加入芝麻和核桃碎共食。此粥补肝益肾、润燥通便,对病后体虚、头晕目眩、肠燥便秘者最为适用。

百合四宝粥 取百合、甜杏仁(去外皮)、银耳(清水泡发)、枸杞子各10克,与粳米一起煮粥,粥熟后依个人口味加冰糖。此粥补益肺肾、止咳化痰,对患有慢性支气管炎、肺结核以及有肠燥便秘、头晕目眩症状者功效较好。

银耳秋梨羹 准备银耳(清水泡发)10克、秋梨1个、冰糖适量。将秋梨洗净,削皮去核切小块放入碗中,加入银耳、冰糖,一起上锅蒸1小时,拿出后食梨喝汤。此羹有滋阴润燥、止咳化痰的功效,适用于秋燥咳嗽、干咳少痰者。

