

春天,万物复苏,一片生机勃勃。然而对于精神障碍患者来说,却是病情高发的季节。研究显示,30%-40%的精神障碍患者会在春季复发。潍坊市精神卫生中心副主任护师李海虹表示,要掌握科学的护理方法,给予患者精心照料,帮助他们平稳度过春季。

□本报记者 王路欣

寻医问药

精神障碍患者要小心「多事之春」

易复发的原因有哪些

气温变化:春季气温起伏大,人体生理机能难以快速适应,易引起内分泌紊乱和神经功能失调,进而影响大脑神经递质的平衡,如多巴胺、血清素等。这些神经递质与情绪调节密切相关,一旦失衡,就可能诱发精神疾病。

光照变化:春季日照时间逐渐延长,褪黑素分泌受到影响。褪黑素不仅调节睡眠,还参与情绪调节,其分泌异常会干扰精神病人的生物钟和情绪稳定。

人体激素水平波动:春季人体新陈代谢加快,激素水平如甲状腺激素、性激素等会发生波动,对精神障碍患者的病情稳定产生不良影响。

复发有哪些早期表现

睡眠改变:出现入睡困难、多梦、早醒等睡眠问题,这是病情复发的重要信号。

情绪异常:情绪不稳定,如烦躁、焦虑、抑郁、易怒,或情绪高涨、兴奋过度,与以往性格和情绪状态有明显差异。

行为改变:生活变得懒散,不注重个人卫生,社交退缩;或出现一些异常行为,如自言自语、无故发笑、行为冲动等。

思维障碍:注意力不集中,记忆力减退,说话逻辑混乱,出现妄想、幻觉等思维障碍症状。

如何进行科学护理

●生活护理

规律作息:帮助患者建立规律的作息时间表,保证每天有足够的睡眠时间,早睡早起,避免熬夜和白天过长时间午睡。

合理饮食:提供营养均衡的饮食,多吃富含维生素、矿物质和优质蛋白质的食物,如新鲜蔬果、全谷物、鱼类、豆类等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以及含咖啡因、酒精的饮料等。

适度运动:鼓励患者进行户外运动,如散步、慢跑、太极拳等,每周至少3次,每次30分钟左右。运动不仅能增强体质,还能促进大脑分泌内啡肽等神经递质,改善情绪。

●病情跟踪

密切观察:要密切关注患者的情绪、行为、睡眠等方面的变化,一旦发现早期症状,及时与医生沟通,以便调整治疗方案。

按时复查:严格按照医生嘱咐,定期带患者到医院复查,一般每1个月-3个月复查一次。复查内容包括身体检查、精神状态评估、药物浓度监测等,确保治疗效果和药物安全性。

●药物管理

按时服药:督促患者按时按量服药,不能自行增减药量或停药。可设置闹钟提醒,将药物放在显眼位置,避免漏服。

观察药物不良反应:了解药物可能出现的不良反应,如嗜睡、口干、便秘、手抖等,若出现严重不良反应,及时告知医生。

●心理支持

倾听陪伴:给予患者充分的耐心和关爱,多倾听他们的内心感受,让患者感受到被理解和接纳。与患者交流,分享生活点滴。

心理疏导:帮助患者正确认识疾病,鼓励他们积极面对生活,增强战胜疾病的信心。当患者出现负面情绪时,通过聊天、做喜欢的事情等方式进行疏导。

●营造环境

保持家庭和谐:营造温馨、和谐、稳定的家庭氛围,家人之间相互关爱、尊重,避免争吵和冲突,减少对患者的精神刺激。

居住环境舒适:保持患者居住环境整洁、安静、舒适,光线柔和,温度适宜,减少噪音和强光干扰。



随着手机、电脑的普及和使用率越来越高,“低头族”越来越多,颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁。据统计,我国颈椎病患者约有2亿人,成为名副其实的白领职业病。什么是脊髓型颈椎病?有哪些症状?带着一系列问题,记者联系到了潍坊市人民医院脊柱微创外科的专家。

警惕脊髓型颈椎病 年纪轻轻也可能中招

□本报记者 王路欣 通讯员 陈乃旺

什么是脊髓型颈椎病

在大部分人眼中,颈椎病几乎等同于颈肩痛或手指麻木,并且认为这个病只要做理疗、按摩一下就会好了。但实际上,颈椎病的危害远不止于此,而脊髓型颈椎病就需要特别注意,如果不及时治疗的话,患者甚至有瘫痪的风险。

脊髓型颈椎病主要表现有哪些

在患者发病初期症状不明显,表现为普通颈椎病的症状,自诉颈部发硬,颈肩部伴头晕等。随着病情加重逐渐出现四肢症状。

下肢表现:下肢麻木、无力、踩棉花感,走路发飘、不稳,尤其快走易跌倒、步态蹒跚。患者需拄拐或在他人搀扶下才能行走,最后出现下肢呈痉挛性瘫痪,生活不能自理,只能卧床。

上肢表现:手笨拙、无力,表现为写字、系鞋带纽扣、用筷子等精细动作困难,随病情发展可有手内在肌萎缩、肌力减退,甚至出现胸部束带感,就像被绑了腰带一样。

如何治疗脊髓型颈椎病

已确诊的脊髓型颈椎病患者,如无手术禁忌,原则上应手术治疗。对于症状呈进行性加重的患者,应尽早手术治疗。

得了脊髓型颈椎病需要注意什么

按摩、推拿、牵引是禁忌。得了颈椎病或者出现颈椎病症状以后,很多患者会选择按摩缓解,但是这样是极不科学的。按摩主要适用于颈型颈椎病,脊髓型颈椎病患者按摩可能会出现急性脊髓损伤,甚至有瘫痪的风险。因此脊髓型颈椎病患者切记不要推拿按摩。

做好尽早手术的心理准备。颈椎病的治疗以保守治疗为主,但是绝对不包括脊髓型颈椎病。建议脊髓型颈椎病患者及时手术,避免脊髓进一步受压导致病情加重。手术也是避免患者在轻微外伤后出现严重脊髓损伤的必要手段。因此,手术一定要尽早。



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康

