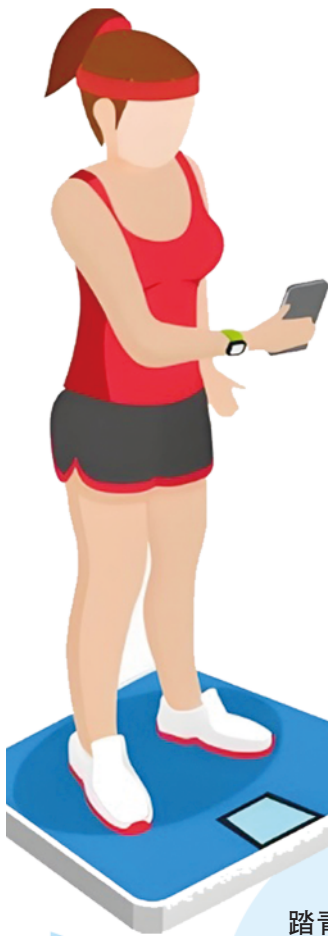


寻医问药

当全民健身体重管理计划启动,对于精神障碍患者来说,往往会面临更高的肥胖风险,所以既要管住情绪,也要拿捏健康指标。如何打造适合精神障碍患者的健康方案?潍坊市精神卫生中心精神科护士长、主管护师刘文娟作出详细解答。



春光正好,适宜踏青赏花、户外野营,但欣赏美景时,要警惕隐藏在草丛中的“刺客”——蜱虫。蜱虫叮咬有哪些危害?被蜱虫叮咬后该怎样处理?市疾控中心消毒与病媒生物防制科科员苑森梅教您几招。

□本报记者 王路欣 通讯员 韩明奎

蜱虫叮咬有哪些危害

蜱虫,又名壁虱、草爬子、狗豆子,呈红褐色或灰褐色,长卵圆形,不吸血时体积只有芝麻到米粒大小,但吸饱血后可胀大至黄豆粒甚至指甲盖大小,堪称“吸血大魔王”。主要生活在草丛、灌木丛等植被茂密、湿度较高的地方,一般寄生在动物皮肤较薄、隐蔽且不易察觉的部位,如人的头皮、腋窝、肘窝、腹股沟等处。

蜱虫在叮刺吸血时常常无明显痛感,但叮咬后可能会引起局部充血、水肿,还可引起急性炎症反应,甚至继发性感染。蜱虫可能携带新型布尼亚病毒、伯氏疏螺旋体、森林脑炎病毒等多种病原体,可引起发热伴血小板减少综合征、莱姆病、森林脑炎等传染病。其中发热伴血小板减少综合征是最常见的蜱传疾病,以发热、乏力、浅表淋巴结肿大、血小板减少和白细胞减少等为主要临床表现,需要格外引起重视。

蜱虫叮咬后该怎样处理

尽快移除蜱虫。蜱虫在叮咬时,将包含口器的头部深深扎进皮肤,千万不要通过暴力拍打、生拉硬拽等方式硬拔,因为蜱虫的头有倒钩,硬拔容易把口器和头部残留体内,引起感染;最好用干净的尖头镊子或专用蜱虫夹,紧贴皮肤夹住蜱虫头部,缓慢、匀速、垂直地向上拔出;情况允许时,最好寻求医生专业帮助。

当心理健康遇上体重管理 如何找到平衡点

□本报记者 王路欣

为何精神障碍患者更要关注体重

药物影响。部分抗精神疾病药物可能增加食欲、减缓代谢,导致体重上升。

生活方式变化。疾病可能引发活动减少、饮食不规律(如暴食或过度节食),形成恶性循环。

健康风险叠加。超重会显著增加高血压、糖尿病等并发症风险,影响身心康复进程。

如何轻松开启科学体重管理

●饮食:规律与均衡是基石

定时定量:三餐规律,避免“饥一顿饱一顿”。

聪明替代:用水果、无糖酸奶代替糕点、薯片等高热量零食。

控糖减油:每日食用油≤30克(约3汤匙),少喝含糖饮料,少吃油炸食品。

小贴士:尝试“彩虹饮食法”——每餐包含多种颜色的蔬果,营养更全面。

●运动:循序渐进,融入日常

从微习惯开始:每天散步10分钟、做家务或伸展运动。

逐步进阶:体力恢复后,尝试快走、太极拳等低强度活动。

碎片化运动:看电视时原地踏步,上下楼优先走楼梯。

消毒处理。

用碘酒或酒精进行局部清洁消毒,观察是否残留蜱虫口器。

健康观察。如果在移除蜱虫后几周内出现发热、头痛、乏力、皮疹、明显疲乏、肌肉酸痛或其他异常症状,要立即去医院就诊,并告知野外旅行史、蜱虫叮咬部位,有助于医生进行诊断治疗。

怎样预防蜱虫叮咬

加强户外防护。外出游玩时,尽量避免过多接触植被茂密的草边、灌木丛,尽量穿浅色长衣长裤,扎紧裤腿,能及时发现附着在身上的蜱虫,裸露的皮肤、衣物和帐篷可涂抹、喷洒驱避剂。

回家认真检查。要及时洗澡更衣,重点检查脖子、耳朵背、腋窝、肘窝、腹股沟、脚踝等蜱虫容易藏匿之处。

定期宠物除虫。如果携带宠物外出游玩,回家后要详细检查宠物体表是否有蜱虫附着,并定期给宠物驱虫。



关键点:运动目标要“跳一跳够得着”,避免因难度过大而放弃。

●药物:平衡疗效与副作用

勿擅自调整:若体重明显增加,及时与医生沟通,切勿自行停药。

定期监测:每3个月检查血糖、血脂等指标,早发现早干预。

提醒:医生可能会调整药物种类或剂量,在控制症状的同时减少副作用。

●心理:建立支持系统,告别孤独战

家庭协作:与家人制订健康计划,互相鼓励监督。

专业支持:咨询营养师或加入患者互助小组,获取针对性建议。

自我接纳:体重波动是正常现象,减少自责,用“进步”代替“完美”。

暖心建议:焦虑时,试试“5分钟法则”——先深呼吸、听音乐或散步,再决定是否进食。

减重应该避开哪些“坑”

拒绝极端减肥:快速节食或过量运动可能加重病情,需在专业指导下进行。

管理情绪性进食:用“替代法”缓解焦虑,如喝水、嚼口香糖或记录情绪日记。

记录与复盘:使用日记或App形式记录饮食运动,每周总结优化。

健康的标准不是体重秤上的数字,而是自己感觉精力充沛、心情愉悦的状态。

柳絮来袭 如何应对

□本报记者 王路欣

春风拂面,但漫天飞舞的柳絮,却给部分人群带来健康困扰。那么,该如何做好防护?

阳光融和医院皮肤科的专家表示,柳絮是柳树的种子,带有白色绒毛,随风飘散,是植物传播种子的正常生理现象。虽然柳絮本身无毒无害,但其携带着花粉、灰尘和细菌,容易引起呼吸道、皮肤过敏等问题,尤其对老人、小孩和免疫力较弱的人群影响较大。

首先要减少外出,上午10时至下午4时是柳絮高发时段,建议减少外出。

其次要做好防护,外出时戴口罩、护目镜,穿长袖衣物,减少皮肤暴露。此外,还要做好清洁护理,回家后及时洗手、洗脸,清理外套,保持室内清洁。

最后是饮食调理,可以多吃富含维生素C和维生素E的食物,如新鲜水果、蔬菜,有助于提高免疫力。如果出现鼻塞、流涕、咳嗽、气喘等过敏症状,建议及时就医。切勿擅自用药,应在专业医师指导下进行治疗。

踏青正当时 小心「虫刺客」



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康

