

■ 关注 ■

世界精神卫生日：

健康生活从“心”出发

今年10月10日是第34个世界精神卫生日,“人人享有心理健康服务”的活动主题,将公众目光再次聚焦这一关乎全民福祉的重要话题。从青少年到职场白领,“焦虑”“疲惫”“心累”成为许多人的日常感叹,心理健康正深刻影响着每个人的生活质量。对此,国家二级心理咨询师袁佳建议,卸下不必要的“精神重担”,才能在职场和人生的道路上走得更稳、更远、更轻盈。

破除认知偏差

精神疾病绝非“性格缺陷”

“精神疾病是一种常见的健康问题,但长期以来,人们对这一疾病的误解使得许多患者选择回避或延误就诊,白白错失了最佳治疗时机,因此,正确认识精神疾病已成当务之急。”袁佳说。

袁佳解释,从医学角度来看,抑郁、焦虑、睡眠障碍等常见精神疾病与高血压、糖尿病等慢性病本质相似,根源在于大脑功能及神经递质调节异常;抑郁症常与血清素失衡相关,焦虑障碍则与大脑杏仁核过度激活有关,绝非“性格缺陷”或“心理脆弱”所致。而且精神疾病并非不可战胜,绝大多数患者通过药物治疗、心理干预、物理治疗等方式就能获得有效控制。

袁佳解释,公众对精神疾病的恐惧,往往源于对“严重精神障碍”与“常见精神障碍”的混淆。实际上常见的精神障碍非常普遍,长期失眠、对事物提不起兴趣,都可能是抑郁或焦虑的早期信号。儿童长期注意力不集中,也可能是适应障碍的表现。这类疾病存在不同严重程度,轻度患者通过心理疏导、调整生活方式即可改善,中重度患者则须及时寻求专业医疗干预。

聚焦抑郁症

识别信号科学防治

作为高发的精神障碍类型,抑郁症会显著损害患者的工作、社交能力,影响日常生活质量。袁佳表示,通过提前预防与早期识别,能有效降低抑郁症的发病风险与危害,尤其需要关注几类高发人群:有家族遗传史者需格外留意,父母、兄弟姐妹等近亲属中有抑郁症患者的人群,患病概率高于普通人;女性因生理周期激素波动及社会压力等因素,也属于易感群体;经历亲人离世、离婚、失业等重大负面生活事件的人,更容易陷入情绪低谷;患有慢性躯体疾病,尤其是伴有慢性疼痛、严重影响生活质量的患者,极易出现抑郁情绪;青少年面临学习与成长的多重压力,老年人遭遇退休、丧偶、空巢等生活转变,这两个年龄段同样是抑郁高发期。

抑郁症并非不能发现,出现情感低落、兴趣减退、快感缺失是其

核心症状,具体可表现为持续情绪郁闷、悲伤易怒,对以往喜爱的事物提不起兴致,即便面对高兴的事也会体会不到快乐。此外,患者还可能出现注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓等认知问题,甚至产生自我否定与消极念头。身体上则常有头痛心慌、食欲减退、乏力无力等表现。值得注意的是,老年抑郁患者的情绪低落症状可能并不典型,多以不明原因的躯体不适为主要表现,这是其内在情绪问题的重要临床表征。

“抑郁症是是可防可治的疾病,科学治疗能让绝大多数患者缓解症状、回归正常生活。”袁佳强调,日常预防可从生活习惯入手,坚持跑步、跳绳等有氧运动,保持均衡饮食与规律作息,避免高糖高脂饮食与借酒消愁的行为;同时应主动建立良好的人际关系,与家人朋友保持联系,积极参与集体活动以减少孤独感;学习压力管理与情绪调节技巧,培养积极的兴趣爱好也能有效抵御抑郁风险。

守护青少年

多方合力筑牢心理防线

目前,儿童青少年心理健康问题已经成为社会关注的热点。袁佳介绍,儿童青少年常见的心理问题主要有以下几种:

一是情绪类问题。有些孩子可能被持续的“坏情绪”困扰,比如表现出超过两周的情绪低落、对什么都不感兴趣,或者容易烦躁、发脾气,这可能是抑郁的表现;另一些孩子则可能被“过度担心”影响,比如害怕与人交往、与父母分离时表现出远超年龄的恐惧,或者对日常小事控制不住地紧张,这常常是焦虑的表现。

二是行为控制问题。一些孩子行为控制能力较弱,似乎总比同龄人“慢半拍”,表现为注意力难集中、小动作频繁、性格冲动,这些都是注意缺陷多动障碍的核心特征。

三是其他异常行为。沉迷网络游戏无法自拔,或出现极端节食、暴食等进食紊乱行为,也都是需要高度警惕的方面。总的来说,一个核心的判断原则是:当孩子的情绪或行为发生了持久且明显的改变,并且严重影响到正常的学习、生活和人际关系时,就该意识到可能需要专业的帮助了。

袁佳说,应对儿童青少年心理



健康问题,须凝聚家庭、学校及社会多方力量,做好预防,坚持“早发现、早处理”,经专业诊断确诊心理问题后,以“心理辅导+药物治疗+物理治疗”的成熟体系干预,帮助孩子逐步恢复心理健康。

关怀老年人

用陪伴与社交驱散孤独

随着年龄增长,生活角色转变与亲友离世往往让老年人陷入孤独,进而滋生抑郁情绪,袁佳认为,对老年人的心理支持,需要兼顾其心理、生理与社会需求,采取针对性措施。

“老年人自身首先应增强心理适应能力,既要理解并接纳自身的衰老过程,主动适应环境与社会身份的转变;其次,老年人可多参与社交活动,拓展社交圈以避免社交孤立,同时保持思维活跃、提升自我认同;老年人还可培养多元的兴趣爱好,积极投身到一些志愿服务工作中去发掘自身价值。”袁佳说。

作为子女及家属,则要主动关爱老年人,需要加强家庭层面的情感支撑,增进情感交流与互动。需要特别注意的是,当老人出现无明显原因的身体不适,饮食睡眠发生改变,或者出现持续情绪低落、精神不振、对任何事失去兴趣、甚至觉得“活着没意思”,这些都可能是抑郁症状,需要及时寻求专业医生的帮助。

远离职场“暗流”

打工人做好六个方面

对许多打工人来说,心理困扰并非轰轰烈烈的危机,更像一股隐形暗流,在日常中悄然累积。它常以两种形式显现:一是持续压

力感,业绩指标、截止日期与竞争压力交织,让人精神长期紧绷;二是情绪耗竭与倦怠,对工作渐生疲惫、冷漠,甚至陷入自我怀疑。

维护职场心理健康需要个人、组织和社会的共同努力。袁佳介绍,作为个人可以从以下六方面努力:

规律生活。规律的作息、高质量的睡眠、健康的饮食习惯、适度的运动——这些是维持大脑化学平衡、预防情绪困扰的基础。

自我觉察。学会识别自身压力过大的信号。允许自己感到疲惫,必要时给自己按下“暂停键”,进行短暂休息和调整。

设定边界。明确工作与生活的界限,避免过度承接超出能力范围的任务。学会有技巧地说“不”,保护自己的时间和精力。

管理压力。试着分解任务,将大目标分解为小步骤,减少难以承受感;尝试冥想、深呼吸等放松练习,帮助缓解焦虑、回归当下。

强化支持系统。由职场问题引发的心理健康问题往往与习惯压抑情绪、不善于沟通等有关,也反映了对人际信任的挑战。社会支持能有效缓解对人际支持的焦虑,是心理疾病的防线。因此,与家人、朋友分享感受、寻求理解,更容易实现自我成长。

培养工作外兴趣。发展业余爱好,帮助自己从工作中抽离,获得多元成就感。一个人的价值是多元的,职场工作对于有些人来说是毕生热爱的事业,但有些时候只是单纯的生存方式,如果承载了太多自我要求,容易造成期待失衡。所以,当成就感来源于自己真实热爱的事物时,自我成长的完成和圆满就会更加容易。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

■ 资讯 ■

贵州省医疗保障局——

开展医保基金管理突出问题专项整治“百日行动”

本报讯 为深化医保基金管理突出问题专项整治,持续强化基金监管高压态势,深入打击倒卖医保回流药、违规超量开药、骗取生育津贴等违法违规使用医保基金行为,贵州省医疗保障局从10月9日至12月31日,在全省范围开展医保基金管理突出问题专项整治“百日行动”,通过深化“查惩治”“守好守牢群众“看病钱”“救命钱”。

据了解,此次整治将重点整治三个方面的问题:

严查倒卖医保回流药问题,严查定点医药机构伪造处方、空刷套刷医保凭证、串换医保药品、诱导“回收”、诱导“冲顶消费”、不扫码销售等问题。严查职业开药人、非法售卖医保药品的参保人,严查倒卖医保药品违法行为。严查药品批发企业和零售药店涉嫌伪造随货同行单、伪造票据“洗白”回流药、篡改购药记录、药贩子、卡贩子欺诈骗保等问题线索。

严查违规超量开药问题。紧盯异常处方行为,重点核查远超临床用量违规开药、处方与诊断不匹配等可能存在协助套取医保药品的情形。紧盯异常购药行为,重点核查违规冒名购药、更换科室或跨机构超量购买同种药品等可能存在套取医保药品

的情形。紧盯数据异常药品,结合重点监测易倒卖回流医保药品清单,对药品追溯码数据监测异常的开药、购药行为动态追踪,对重点药品处方量骤增的医生及关联参保人穿透式核查。紧盯利益输送链条,严查接受职业骗保人提供的“处方提成”,明知药品将流入非法渠道仍违规开具超量处方;与职业骗保团伙串通,协助收集老年群体、困难群体、慢病病群体等参保信息,甚至直接保管参保人医保凭证虚构诊疗用药的行为。

严查生育津贴骗保问题。重点核查参保单位及个人伪造证明材料“造假申领”骗保,重点核查参保单位及个人虚构劳动关系“挂靠参保”骗保。重点核查虚缴缴费基数“抬高标准”骗保。

据悉,针对定点医药机构或个人存在的欺诈骗保行为,将依法依规采取协议处理、行政处罚、吊销注销从业资格、移送移交纪检监察和公安机关等措施,加大惩处力度。同时,将依据《贵州省定点医药机构相关人员医保支付资格管理实施细则》,对违法违规使用医保基金的相关责任人员进行记分处理。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)——

完成全国首例DSA-CBCT联合磁导航精准穿刺活检手术

本报讯 近日,中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)介入科成功完成全国首例DSA-CBCT(数字减影血管造影-锥形束CT)联合磁导航引导下的精准穿刺活检手术,为胸腹部复杂病灶的精准诊疗提供了全新范本。

据介绍,在介入手术中,影像引导的精度直接决定手术成败。传统DSA仅提供二维图像,超声对微小或深部病灶显示不佳,CT又无法实时导航,导致穿刺路径难以精准规划,手术风险高、成功率受限。中山一院贵州医院作为全省数字化复合手术室配置最齐全的医疗机构,率先在全国实现DSA、CBCT与磁导航穿刺机器人的深度融合,构建了“术前三维规划+术中实时导航+术后即时评估”的一体化手术平台。

此次手术是一位男性患者肝脏内发现多发结节,最大仅10mm,传统穿刺难以精

准定位。接诊后,介入科执行主任安天志团队决定启用智能穿刺导航机器人,在全国首次将DSA-CBCT与磁导航系统联合应用于穿刺路径引导。

此次手术的成功,不仅验证了DSA-CBCT联合磁导航在复杂病灶穿刺中的高精度与稳定性,也为全国介入医学提供了可复制、可推广的智能手术新方案。

据悉,磁导航机器人具备多模态影像融合、呼吸动态追踪、电磁实时导航等功能,可广泛适用于穿刺活检、消融治疗、粒子植入等各类微创手术。中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)表示,今后将继续发挥国家区域医疗中心的引领作用,推动智能介入技术的规范化、同质化发展,助力全国各级医院提升精准诊疗能力,让更多患者在家门口享受到高水平的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

贵阳妇幼保健院——

成功实施首例儿童肝脏实体肿瘤介入栓塞治疗

本报讯 记者从贵阳市妇幼保健院获悉,日前,该院医学影像科儿童介入治疗团队成功为一名年仅5岁的肝母细胞瘤并发性破裂出血的患儿实施了急诊肝动脉栓塞术。此次手术的成功,标志着该院在儿童介入诊疗领域取得了零的突破。

据介绍,患儿因突发性腹痛急诊入院,经检查确诊为肝母细胞瘤并发生破裂出血,病情极其危重。肝母细胞瘤是儿童最常见的肝脏恶性肿瘤,破裂出血是其最凶险的并发症之一,患儿随时可能因失血性休克危及生命。面对棘手的状况,传统的治疗方案面临巨大挑战,患儿目前不具备外科手术切除条件,但肿瘤体积大、多发且肿瘤破裂出血,保守治疗效果有限,难以控制活动性出血。在这生死攸关的时刻,医院立即组织多学科团队紧急会诊,通过医学影像科、儿

童重症医学科、儿童血液肿瘤科、麻醉手术科等院内各学科专家的缜密评估,决定为患儿实施急诊肝动脉栓塞术。

“由于儿童的血管比成人更加细小、脆弱,因此儿童介入手术,尤其是低龄儿童的血管介入被誉为‘在针尖上跳舞’,对操作精度、射线防护和麻醉管理的要求极高。”该院医学影像科主任姚远主任说,整个手术过程耗时一个多小时,切口仅一个穿刺针眼大小。术后,患儿生命体征迅速趋于平稳,血红蛋白停止下降,腹痛显著缓解。

据悉,这项微创手术的成功是该院儿童介入发展的一个里程碑,开启该院儿童介入治疗新纪元,彰显了医院多学科协作救治危重患儿的实力。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

高血压“拖”出肾衰竭,专家提醒:

早控早防 减少肾损害

本报讯 57岁的张女士7年前确诊高血压未坚持服药,短短几年便发展成肾衰竭。贵州医科大学附属医院副院长、肾病风湿科主任彭红英教授提醒,原发性高血压若控制不好,不仅会引发肾损害,还会伤及身体多个器官,甚至危及生命。

据了解,张女士因长期未控制高血压,近期出现头晕、胸闷、呕吐、全身乏力等症状,经诊断,张女士已出现肾功能衰竭,还伴有高钾血症、严重心衰,病情十分危重。彭主任分析,张女士的病情之所以发展到如此严重的地步,核心原因就是高血压长期未得到及时、规范的治疗,破坏肾脏血管,导致肾脏血液供应不足,进而造成肾脏功能受损。彭主任强调,高血压肾损害具有起病隐匿、早期症状不典型的特点,很容易被患者忽略,因此提前预防、主动干预,才能彻底避免肾脏因高血压受到伤害。

彭主任介绍,引起高血压肾损害的主

要因素有四类:一是生活习惯,如吸烟、饮酒等不良习惯会增加患病风险;二是尿酸水平升高,这可能是原发性高血压患者发生肾损害的危险因素;三是血管性因素,高血压在引发全身广泛动脉硬化化的同时,也会加速肾动脉硬化度的增加,降低血管弹性,使肾动脉阻力指数发生,导致肾脏有效循环血量降低、灌注不足,从而加速肾损害;四是血压本身的因素,血压变异性越大,肾小球滤过率越低;脉压差越大,肾损害发生的风险越高。

彭主任提醒,高血压患者必须按时服用降压药,定期监测血压。在饮食方面要遵循低盐、低脂原则,少食含胆固醇的食物,主食以淀粉为主,保证每日热量充足。同时,要适当增加运动,减轻体重,戒烟戒酒。定期到医院复诊检查肾功能相关指标,做到早发现、早干预,守护肾脏健康。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

■ 解惑 ■

不少更年期女性都有这样的体验:刚想说的话突然忘了,钥匙、手机刚离手就想不起放哪了,开会时一走神就跟不上思路……这些“脑子不好使”的情况,在医学上被称为脑雾。

脑雾并非是一种独立的疾病,而是一组让人感觉思维不清晰、记忆力下降的症状。

更年期遇上脑雾,最主要的“幕后推手”是激素变化。女性进入更年期后,卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平像坐过山车一样波动,甚至大幅下降。雌激素不仅是生殖激素,

更是重要的大脑神经保护剂,雌激素能调动大脑消耗更多葡萄糖产能,维持大脑血液循环,还能调节情绪相关的神经递质。

当雌激素紊乱时,大脑可能出现这些变化:负责记忆的海马体变得敏感脆弱,运转起来不顺畅;神经递质失衡,不仅影响情绪,还会让注意力难以集中;加之更年期常见的潮热、盗汗、失眠等问题,身体长期

休息不好,脑雾症状也会加重。

不过不用太担心,更年期脑雾大多是暂时的。随着身体逐渐适应激素水平的新状态,加上合理调理,大部分人的症状会慢慢减轻甚至消失。也有人觉得脑雾是不是阿尔茨海默病的前兆,两者是有区别的。脑雾是记忆力下降,阿尔茨海默病是认知功能障碍。举个简单例子,得了脑雾的人会忘记把钥匙放在

哪,而阿尔茨海默病患者则会忘记钥匙是做什么用的。

和脑雾“和解”,可以试试这些简单的方法:多吃富含Omega-3的深海鱼、富含抗氧化剂的深色蔬菜以及鸡蛋、坚果等能帮大脑“充电”的食物;每天抽10分钟做简单的计算题、背诗锻冶炼炼大脑的活跃度;尽量固定作息,睡前少看手机,试试泡脚、听轻柔的音乐放松心情,改善睡眠质量。如果脑雾严重影响生活,可以寻找专业医生的帮助。

孙丽艳

更年期女性脑雾咋回事