

工作效率突然提升,说起话来极富感染力……

为啥春天到了容易“闹脾气”?

阳春三月,乍暖还寒。有句民间俗语叫“菜花黄,人发狂”,背后其实藏着一个不容忽视的健康真相:春季精神疾病患者的病情容易出现波动。

宁波大学附属康宁医院普通精神科刘纪猛主任医师介绍,部分精神疾病的发作伴有明显的季节特征。对于大多数市民来说,春天的情绪“小脾气”不会造成太大困扰,而对精神疾病患者及其家庭而言则要引起重视,做好预防工作。



AI制图

1 为何春季精神疾病易复发?

阿明(化名)是刘纪猛的老病人了,是一位双相情感障碍患者,虽然一直规律服药,但他向医生反映,每到春季确实会感觉有些“不对劲”。

有一年春天,他工作效率突然提升,又非常爱交际,极富感染力的语言让他在同事中颇受欢迎。他明白自己出现了轻度躁狂的症状,却非常享受这样的状态。然而,很快他出现了冲动、易激动等状况,在工作会议上直接顶撞领导,越俎代庖给同事们布置任务……所幸,家人发现异样后把他送到医院“及时止损”。打那之后,他每到春天都会主动和刘纪猛沟通病情,适时调整药物。“这位病人的依从性非常好,现在他很重视换季时节的细微波动,病情也控制得很好。”刘纪猛欣慰地表示。

他分析,春季精神疾病易复发,并非偶然,而是多种自然因素与人体生理变化共同作用的结果。首先是光照条件的改变,冬季光照时间短、强度弱,春季光照逐渐充足但昼夜温差大,光照时长的骤变会影响人体大脑内褪黑素的分泌,而褪黑素的波动会直接干扰情绪调节,容易导致情绪不稳。其次是气温与气压的起伏,春季乍暖还寒,气温忽高忽低,气压也频繁变化,这种不稳定的外界环境会刺激人体神经系统,加重心理敏感人群的不适感,诱发病情波动。此外,春季人体内分泌系统也会进入调整期,激素水平的变化会进一步影响情绪状态,尤其是对本身有精神疾病病史的人来说,这种生理波动可能成为病情复发的“导火索”。

2 科学预防做好这几点

刘纪猛提醒,预防春季精神疾病复发,需要患者、家属、医院和社会形成合力。

对家属而言,要做患者病情的“细心观察者”,重点关注患者的几大变化:一是睡眠习惯,比如是否出现早醒、入睡困难或睡眠过多,睡眠异常往往是病情波动的首要信号;二是情绪状态,是否突然变得情绪低落、烦躁易怒,或出现不明原因的情绪起伏;三是行为表现,是否变得异常忙碌却不着边际,或不愿与人交流、闭门不出;四是应激反应,当患者遭遇生活突发事件时,是否出现明显的心理波动。一旦发现这些异常,要及时沟通疏导,必要时联系主治医生。

对患者自身而言,坚持科学的自我管理是预防复发的关键。要保持规律的生活作息,早睡早起、合理饮食、适度运动,避免熬夜、暴饮暴食等

不良习惯,让身体和心理保持稳定状态。另外,要主动规避不良刺激,尽量减少接触容易引发情绪波动的人和事,遇到困扰时及时向家人、朋友或医生倾诉,避免独自钻牛角尖。最重要的是严格遵医嘱治疗、随诊,切勿擅自停药、减药,同时可联合心理治疗,增强解决问题的能力,调节自身情绪,培养积极乐观的心态。

刘纪猛强调,医院一直在为精神疾病患者“赋能”,帮助他们准确客观理性地认识自己的病情,帮助他们学习压力应对技巧和情绪管理方法,提升自我调节能力,也希望社会大众能够摒弃对精神疾病的偏见和污名化,多一分理解、包容与关爱,不歧视、不排斥精神疾病患者,为他们营造一个温暖、友善的环境,让他们能够勇敢面对疾病,更好地回归家庭和社会。

记者 曹蕾 通讯员 李湘兰

一觉醒来不会穿衣服了 一查竟得了多发脑梗死

医生:可通过BEFAST口诀快速识别

48岁本是年富力强的年纪,宁波的王先生(化姓)却突然不知道该怎么穿衣服,面对家人询问仅能说两三个字,连带着反应也迟缓了。就医后才发现,这一异常竟是脑卒中的非典型症状。

宁波市中医院脑病科戚锡铅医生提醒,很多人对脑卒中的印象还停留在“突然倒地、口角歪斜、半身不遂”等典型症状上,却容易忽视一些看起来不那么严重的异常表现。事实上,这些非典型信号,同样可能是大脑发出的“求救”。

发病前常会出现异常,要抓住黄金救治时间

事情发生在半个月前的一个早晨,王先生起床半天都没穿好衣服。他反复摆弄着手里的衣服,却怎么也穿不好,说话也明显变少了,反应还很迟缓……察觉到异常的家人立刻将他送至宁波市中医院脑病科。

接诊的戚锡铅医生迅速评估病情,高度怀疑为急性脑血管事件,并立即安排急诊检查。头颅磁共振结果提示:多发脑梗死。经过规范的中西医结合治疗,王先生症状逐渐改善,目前可以自行穿衣,说话的连续性和逻辑性也恢复正常,只是记忆力略有下降、反应稍慢。后续,医生建议他转入康复科继续接受系统康复训练,进一步促进功能恢复。

戚锡铅表示,王先生的经历并非个例,这种症状在医学上被称为“失用症”,属于较隐匿的脑卒中表现,发病后4.5小时内是静脉溶栓的黄金时间,越早识别、越早送医,越有利于减少脑损伤和后遗症风险。日常可通过BEFAST口诀快速识别脑卒中信号——B(Balance)平衡:突然走路不稳、头晕站不住;E(Eyes)眼睛:突发视物模糊、重影,看不清东西;F(Face)面部:口角歪斜、面部不对称;A(Arms)手臂:一侧手臂无力、麻木,抬举困难;S(Speech)言语:说话含糊、表达困难、突然言语减少;T(Time)时间:一旦出现上述情况,立即拨打120送医。

做好日常保健,从根源降低脑卒中风险

在戚锡铅看来,脑卒中的发生并非偶然,高血压、高血脂、糖尿病、房颤等基础疾病,以及吸烟、酗酒、熬夜、久坐不动、饮食油腻等不良生活习惯,都是重要诱因。做好日常保健与预防,能从根源上减少脑卒中的发生概率,尤其是中老年人,更要养成健康的生活方式。

首先,管控基础疾病尤其重要。定期监测血压、血糖、血脂,遵医嘱规律服药,切勿自行停药或减药,房颤患者需及时接受规范治疗,降低血栓形成风险。

其次,养成健康饮食习惯。减少高盐、高油、高糖食物的摄入,多吃蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白,做到饮

食清淡、营养均衡,每日食盐摄入量控制在5克以内。

坚持适度运动也同样重要。避免久坐,根据自身情况选择散步、太极拳、慢跑等温和的运动方式,每周运动不少于150分钟,每次30分钟以上,增强心血管功能。

改掉不良习惯。戒烟限酒,保证充足睡眠,避免长期熬夜和过度劳累,保持情绪稳定,减少因情绪剧烈波动引发的血压骤升。

另外,坚持定期体检筛查。40岁以上人群建议每年做一次全面体检,包括脑血管相关检查,及时发现血管病变,做到早发现、早干预。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼 文/摄



戚锡铅在门诊中。