

健康话题

本期:精神疾病

10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题为“营造良好环境,共助心理健康”。近年来,我国精神疾病发病率呈现上升趋势。据统计,在我国,约有16%-17%的人饱受各类精神障碍和心理问题的困扰,由精神障碍导致的疾病负担占有非传染性疾病负担的13%,精神卫生问题是亟待解决的重大健康问题。常见的精神疾病有哪些?它们分别有什么症状表现?哪些人易患精神疾病?不同年龄段的精神疾病患者又该如何走出困境呢?10月9日,记者采访了区精神卫生中心心理服务中心主任唐家林,请他进行了解答。

# 关注精神卫生 共享美好生活

○记者 王灿

随着经济社会的不断发展,社会竞争不断加剧,导致各种心理应激因素急剧增加,精神卫生问题日益突出。唐家林说:“相对于身体健康来说的,精神卫生主要包括个体的认知、情感、行为三方面的健康状况。精神疾病是在各种生理、心理和社会环境因素的综合影响下,以大脑功能失调导致认知、思维、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍为临床表现的疾病。”

**精神疾病多由遗传、早年生活经历、现实因素导致**

常见精神疾病包括焦虑、抑郁、人格障碍、精神分裂症等,通常由遗传因素、早年生活经历、情感失败或生活失意等现实因素导致。其中,焦虑通常表现为睡眠不好、手抖、心慌、头昏、注意力无法集中、烦躁等;抑郁通常表现为心情低落、开心不起来、兴趣丧失、不想做事情、自责自卑、自我贬低、自杀意念、早醒等;人格障碍是指明显偏离正常且根深蒂固的行为方式,其人格在内容上、质上或整个人格方面异常,不但妨碍了他们的情



感和意志活动,还破坏了其行为的自性和统一性,给人以与众不同的特异感觉,特别是在待人接物方面表现尤为突出;精神分裂通常表现为幻觉、妄想,且不能自我意识。

由于学习、工作和生活的压力,青少年与中年职场人士也成了当前我国精神疾病的高发人群,焦虑、抑郁的风险较高。根据2021年权威数据显示,抑

郁症的全球患者超过3.5亿,其中,我国就有5400万人,占到我国总人口的4.2%。那么,人们又该如何判断自己是否患上精神疾病呢?

唐家林说:“我们可以从睡眠、食欲、兴趣、心境、躯体感觉等方面来判断自己是否患上精神疾病。当出现睡眠异常、食欲减弱或增强、兴趣降低、不想做事情、情绪低落、烦躁、心慌、头昏、肌肉痛等症状时,我们就要注意,这可能都是患上精神疾病的前期表现。”

**不同年龄段的人应选择不同方式预防精神疾病**

当前,精神卫生问题不容忽视,调节

自己的情绪、保持健康的心理非常重要。唐家林表示,不同年龄段的人应该选择不同的方式来预防精神疾病。针对儿童或青少年,家长应该主动承担起维护孩子心理健康的责任,给予他们更多的关注和情感上的支持,帮助他们疏导情绪,保持良好的心态和愉快的生活状态;成人应该有清晰的自我认知,接纳自身的人格局限,不过度跟他人比较,提升自身的人格修养,接纳生活不如意的事情,以平常心对待生活中的困难和挫折,也可通过运动、听音乐、深呼吸、倾诉等方式释放情绪。

同时,唐家林还提醒广大市民,当发现自己有疑似精神疾病的症状时,一定不能讳疾忌医,应尽快去医院接受专业治疗,避免因精神疾病对身体造成更大伤害,甚至威胁到家庭成员和社会的安全。对于精神疾病的治疗,可以采用医学、心理学和物理学等综合治疗方法。患者家属也应该以正确的态度对待病人,做到思想上重视、生活上关心、尊重患者的意愿、注意患者的安全,帮助患者早日战胜疾病,回归正常生活。

健康时评

## 与其『换盐』,不如控制食盐摄入量

○唐传艳

近日,有媒体报道称,有商家推销一种盐,称其有清肠排毒功效,一盒售价三四百元。代理商自称合规,甚至喊出“全民换盐”口号。厂家否认这种盐是保健品,但称有功效。对此,有人嗤之以鼻,但也有人一买就是10盒。

我国一直倡导全民控盐。这是因为高盐饮食可导致血容量增加,引发高血压等慢性病。《中国居民营养与慢病状况报告(2020年)》显示,我国家庭人均每日烹调用盐9.3克,世界卫生组织推荐值为5克,这说明我国居民普遍吃得太咸。正因如此,《健康中国行动(2019—2030年)》以较大的篇幅对控盐提出要求。

商家“全民换盐”之说,纯属无稽之谈。如果一定要为这种说法找个理由,可能关联上的是更加精准补碘的观点。在我国,很多地方天然缺碘,因此,我国一直以来实行的是全民食盐加碘的地方病防治策略。补碘应该一直坚持,但各地水和土壤碘含量存在较大差异,因此有观点认为,补碘应当更加精准。但这最多是“局部换盐”,而非“全民换盐”。

近年来,“全民换盐”屡成热词。有企业用这个词来推动食盐产品宣传营销,比如,一家生产竹盐的企业经常宣扬“全民换盐”迫在眉睫,并声称自己的产品是最佳选择。姑且不论该食盐产品是否具备其标榜的功效,仅是其提出的其他品牌的食盐应该被取代这一说法,就违反了广告法等法律的有关规定。商家给出的“全民换盐”理由颇为离谱,其食盐有清肠排毒功效的说法并没有科学依据,无非是找个理由来高价推销商品而已。更何况,一家食盐生产企业哪来的实力推进“全民换盐”?

近年来,食盐市场出现了一些不良倾向,无论是热炒进口食盐,还是将“全民换盐”当作宣传噱头,都只不过是借盐生财。消费者对此要保持警惕,认识到合理控制食盐摄入量才是管用的健康生活方式。监管部门更不能任由商家自说自话,要加强监管,对虚假宣传等问题严惩不贷。(据《健康报》)

热烈祝贺合川区人民医院建院九十周年

区人民医院

## 多学科协作成功救治椎管内外巨大沟通肿瘤患者

本报讯(记者 王灿)近日,记者从区人民医院获悉,该院成功为一名39岁女士摘除了椎管内外巨大沟通肿瘤,多学科协作再创“奇迹”。

据悉,不久前,吴女士因双腿无力、不能行走达1周以上,到区人民医院就诊。经影像检查提示,患者胸部椎管内及椎旁有阴影,并且相应脊髓受到压迫移位,考虑为椎管内外巨大沟通肿瘤。考虑到手术难度大,区人民医院立即启动多学科诊疗模式,组建麻醉科、神经内科、神经外科、胸心外科、放射科等多学科参与的救治专家组。

经专家组充分讨论,对手术术式及

术中可能出现的各种情况进行了全面地研判与周密地部署。由于肿瘤位于椎管内外,涉及胸椎近四个节段,并突入左侧胸腔,需充分显露以利于肿瘤完全切除,同时需要避免去除过多骨质以免术后患者出现椎体不稳,更要竭尽全力保留运动、感觉神经、保护血管等,对于主刀医生的解剖功底和手术技术要求都极高。经过科学缜密分析,指定由神经外科博士李成才联合胸心外科主任牟兵为其开展手术治疗。

经过周密地安排和准备,医院专家组在全麻下为患者实施了多学科联合手术,为减少患者失血,术中采用自

体血回输。李博士带领的手术团队实施显微镜下胸椎管(T2-T4)占位性病变更切除术,术中见肿瘤血供极其丰富,与硬脊膜粘连紧密,且硬脊膜严重受压,分别向胸2-4椎间孔外生长,胸2/3椎间孔已被破坏,肿瘤经此孔突向胸腔,显微镜下小心分离粘连,谨慎刮出椎间孔肿瘤。通过团队精密协作,手术最终取得成功。术后吴女士的不适得到显著改善,可搀扶站立,目前进一步康复中。

据医院相关负责人表示,脊柱椎管内肿瘤的手术治疗历来是神经外科的难点,且手术风险巨大,稍有不慎若触碰到

“娇嫩”的脊髓、神经、血管,将导致患者终身瘫痪甚至死亡。该手术病例的成功体现了区人民医院多学科团队协作精神,同时也标志着医院诊疗水平又上升一个新台阶。

**合川区人民医院**  
宗旨:全心全意为人民服务  
愿景:建百年强院,树医林典范  
院训:仁爱、敬业、博学、创新  
核心理念:精医崇德 尚善三江  
医院地址:重庆市合川区希尔安大道旁  
联系电话:023-42824243

## 我区唱响健康主旋律 筑牢健康新阵地

本报讯(记者 王灿 通讯员 王丽惟)10月8日,记者从区卫生健康委获悉,我区唱响健康主旋律,筑牢健康新阵地,取得了健康科普新成效。

连日来,我区结合“党建赋能·赶考亮卷”行动和健康中国重庆行动,举办2022年合川区健康科普讲解技能大赛,展现健康科普工作者应有风采;以典型人物宣传为契机,推出“2022年合川区最美护士评选”活动,评选出最美护士10名,做到了立足前沿,讲好主流故事。

依托“健康合川”科普矩阵,以微信公众号、视频号、抖音、头条、微博为基础,全方位、多角度输出优质内容。在新冠肺炎疫情常态化防控背景下,拍摄制作真人及动画版视频18条,浏览量达10万余次;推出“节气养生”栏目,在传统节气定期发布健康科普短视频;连接时代脉搏,立足重要时间节点,宣传权威疫情防控科普、爱眼日、世界狂犬病日等知识,做到了健康科普分时段、成体系。

积极打造线下阵地和线上直播阵地。抓实重庆市首家健康科普馆建设,围绕青少年心理健康、老年人营养需要等热点健康话题开展健康讲座,同时定期举行急救培训;围绕疫情防控开展健康坝坝会,让戴口罩、勤洗手、一米线等防控知识入脑入心;做大做强线上公益直播品牌,邀请健康科普专家、医疗大咖开展线上直播22期,共5万余名群众在线观看,做到了科普阵地强建设、提效能。



社会主义核心价值观

富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善

# 光盘行动

## 拒绝舌尖上的浪费 从我做起

讲文明树新风公益广告  
重庆市合川区文明城区建设指导中心(宣)  
重庆市合川区融媒体中心