

守护精神卫生 共筑心理健康

10月10日是世界精神卫生日，今年我国的宣传主题是“共建共治共享，同心健心安心”。根据我国2019年发布的流行病学调查研究显示，我国的精神分裂症患病率为0.6%，大约有650万人受其影响。

精神分裂症有哪些表现？

据上海市精神卫生中心精神科李春波主任医师介绍，精神分裂症的症状主要分为阳性、阴性和认知症状。阳性症状包括大众熟知的妄想、幻觉以及言语行为紊乱等；阴性症状则相对隐匿，常表现为情感淡漠、缺乏动力和

社交退缩，患者往往失去与外界互动的兴趣；而认知症状则易被人们忽视，具体表现为注意力难以集中、记忆力减退、计划和执行能力受损，以及造句和思维流畅性降低等。

研究揭示，精神分裂症的病因可能是基因与环境相互作用的产物，涉及复杂的生物学机制。虽然无单一基因直接导致该病，但多个基因的组合会增加患病风险。同时，孕期并发症、早年生活应激等环境因素也扮演着重要角色。然而，社会上对精神分裂症仍然存在着误解和偏见，患者及家属也常因病耻感而延误治疗，这加剧了疾

病的负面影响和疾病负担。

更需要社会关注

目前，抗精神病药物在缓解精神分裂症急性发作期症状方面成效显著，但从长远来看，仍缺乏有效“根治”的治疗手段。

李春波强调，治疗精神分裂症不仅依靠药物等医学干预方法，还需社会各界共同努力，构建全面、包容的支持体系，让每位面临精神健康问题的个体都能获得所需的关怀与帮助。

为打破这一困境，无论是政府层面还是社会民众层面，各界都在积极行

动。比如上海市精神卫生中心的“600号画廊”项目，通过展示患者及相关人士创作的艺术作品，增进公众对精神疾病的理解，促进患者的社会融入。此外，“心声公益”等公益组织也通过社区支持和心理健康教育，减轻患者及家属的病耻感，增强社会对他们的接纳度。

精神卫生领域也于近日发布了两份重要的报告：《精神分裂症——致力政策改革正当时》与《心理健康和精神卫生医疗服务再思考：利用新方法》的中文版，以期提高公众对精神疾病的整体认知水平，进一步探索精神卫生服务的新途径。 记者 梅一鸣

会遗传的高血脂症

高脂血症，这一体检报告上的常见疾病，多数情况下悄无声息，却能慢慢地侵蚀血管健康。虽然很多人将其视为生活方式病，但实际上，高脂血症是会遗传的。

临床常见的单基因遗传性血脂异常主要包括高胆固醇血症和高甘油三酯血症，即“家族性高胆固醇血症”和“家族性高甘油三酯血症”。

前者是一种常染色体显性遗传代谢性疾病。若父母都携带致病基因并遗传给下一代，子代低密度脂蛋白胆固醇会显著升高，可能导致严重的心梗、脑梗等动脉粥样硬化疾病。而后者则表现为躯干和四肢的黄色瘤、视网膜脂血症、胰腺炎反复发作等症。

对于存在高血脂症遗传风险的人群，建议年龄超过18岁就每年监测血脂。特别是当父母血脂非常高、患有早发冠心病或脑梗死、以及出现黄色瘤、角膜弓等情况时，更应提高警惕。

上海同仁医院内科 蒋利(主任医师)

孩子脸上的“白色秘密”

在儿科门诊，不少家长们常因孩子脸上的白斑而焦虑，担心是寄生虫感染或是白癜风的前兆。然而，这些白斑多数情况下是“白色糠疹”。

这是一种表浅性皮肤炎症，常见于儿童面部，特别是面颊和口周区域，偶尔也见于颈部、肩部等部位。这些白斑通常呈指甲盖大小，边缘模糊，表面有细碎皮屑，给人以干燥脱屑的印象。

不过，“白色糠疹”并非真菌感染，也不会演变为白癜风。

该病症在3至16岁的儿童中尤为常见，特别是皮肤干燥或肤色较深的儿童。春夏季节，由于紫外线增强和空气湿度变化大，更容易诱发或加重“白色糠疹”。

除了皮肤干燥、脱屑，其典型症状还有瘙痒以及色素减退等。治疗时，医

生会根据具体情况制定个体化方案，常使用口服维生素、局部使用软膏等方式。

想要预防“白色糠疹”的发生或复发，家长们应确保孩子均衡饮食，摄入足够的营养素；在户外活动时做好防晒工作；选择适合儿童的温和洗护用品，避免过度清洁；鼓励孩子进行体育锻炼，提高身体免疫力和皮肤的抵抗力。

上海交通大学医学院附属仁济医院 儿科 屠志强

哮喘患者如何“忌口”

海鲜作为众多“吃货”难以割舍的美食，是哮喘患者最需要重视的饮食禁忌种类。不过，现代医学研究显示，对那些规律用药、哮喘控制良好的患者，不需要特别限制海鲜摄入。

整体而言，哮喘患者饮食需清淡，

避免辛辣、刺激性食物导致气道不适而诱发哮喘加重。此外，某些含有亚硫酸盐的食物，如加工后的土豆和小虾、干果、果仁、啤酒和葡萄酒等也容易诱发哮喘急性加重，平时需少吃或不吃。

上海龙华医院肺病科 鹿振辉

哮喘患者的饮食应该营养均衡，包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和七大营养素，其中尤其要重视的是足够的膳食纤维摄入和总热量摄入控制，避免肥胖和代谢综合征，从而改善肠道菌群功能和机体免疫能力，降低哮喘急性加重风险，促进哮喘症状的控制。

养生进补有“膏”招

10月11日，上海合川莱茵中医医院(原闵行区中医医院)第十六届膏方节启动。现场，除了众多老年人，还有不少年轻人的身影。“我是80后，以前总看家里长辈服用膏方，现在了解到，原来我们这种工作压力大、生活节奏快的中青年也可以用膏方调养身体。”市民王女士介绍。

民间历来有“冬令进补，来年打

虎”之说。该院中医科郑祥副主任医师介绍，膏方可以帮助适宜人群调理滋补、改善体质。“优质有效的膏方应包含有经验的中医辨证处方、精良的制作技艺、道地的原材料和正确的服用方法等多个方面。”

他强调，中医膏方讲究“一人一方”，即个体化地处方与给药。“膏方擅长补虚益损，但须先辨清体质



类别，如气虚、血虚等，这样才能因症施药。” 明轩

眼镜与健康

别让隐形眼镜伤害角膜

爱美的女生经常选择各种日韩网红隐形眼镜，无色透明的和各种颜色的彩片轮番使用。有些人在一段时间后会发现，眼睛有些充血、怕光、流眼泪，视力还会出现减退。去眼科检查后发现是“角膜水肿、角膜新生血管”。

在医生看来，长时间使用低透氧量的隐形眼镜容易出现这种情况。而且，角膜慢性缺氧还会对角膜缘产生不易觉察的长期慢性损伤，甚至会使角膜上皮干细胞逐渐丢失，影响它的再生能力。

戴隐形眼镜(包括彩片)和闭眼时都会影响氧气输送，不管是彩片还是透明片，透氧量过低会让角膜缺氧，无

氧代谢增加，导致乳酸聚集，引发角膜水肿。此外，还会导致上皮损伤，抑制角膜细胞再生，影响角膜知觉。

那么要如何选择隐形眼镜？想保护角膜，长期戴隐形眼镜一定要注意氧传导性(透氧量: Dk/t值)。《接触光学》建议的隐形眼镜透氧量: 1.理想日戴型: 要使角膜水肿为0, Dk/t值要大于24。2.理想长戴型: 要使角膜水肿低于4%, Dk/t值需大于87; 要将水肿减到3.2%, Dk/t值则需大于125。

而要找透氧量高的隐形眼镜，材质上优选硅水凝胶，硅水凝胶的透氧量通常是水凝胶镜片的5~6倍。氧

溶解在硅中的程度高，就像镜片有很多透气孔。相比水凝胶，硅水凝胶多了个“VIP通道”，氧气通过更顺畅。

此外，高含水量镜片更易导致眼干等不适。有人以为买含水量超高的隐形眼镜能让眼睛特别水润，其实这是个误区。含水量过高的镜片，为了保持含水量需要从泪液中吸收水分，反而容易造成眼睛干涩，镜片还会更厚些，因为高含水量镜片如果做薄，镜片脱水更快，易导致角膜干燥；而且脆性更高，容易损坏。所以如果隐形眼镜易干，或戴镜时间较长，建议选择含水量40%~60%的镜片。也更建议选硅水凝胶材质：硅水凝胶更依赖硅通道增

国家集采政策惠及白内障患者

10月8日，66岁的倪女士前往上海市静安区市北医院眼科中心复查。眼科中心主任陈吉利惊喜地发现，倪女士的“近中远”各程度的视力均达1.0。

一年前，倪女士在国外被诊断为白内障，需排队两年才能进行手术，且只能植入普通晶体。得知市北医院眼科中心手术经验丰富，她毅然回国进行治疗。经检查，倪女士患有双眼老年性白内障、老花眼及散光。陈吉利决定为她植入蔡司散光矫正型三焦点人工晶状体。据介绍，国家集采政策实施之前，患者植入这类晶体需自费3万多元，现在只要自费3000多元。今年9月，倪女士接受了双眼白内障日间手术，她表示手术迅速无痛，次日即可清晰视物。

陈吉利介绍，我国白内障手术已进入屈光性手术时代，人工晶状体不断创新。此次采用的散光矫正型三焦点人工晶状体，不仅能解决白内障问题，还能矫正散光、近视、老花、远视等多种屈光不正现象，为患者提供全程清晰的视觉体验。

通讯员 喻文龙

秋季止咳食疗方

入秋后，天气干燥易咳嗽，此时可进行食疗，推荐三款止咳食谱：

银贝雪梨汤：银耳、雪梨、川贝母与冰糖同炖，可清燥润肺、止咳化痰、生津止渴。

萝卜干贝粥：白萝卜、干贝与大米共煮成粥，能补脾益肺、开胃消食、润肺化痰。白萝卜切丝，干贝加热切丝后与大米同煮1小时，调味即可。

荸荠百合银耳羹：将荸荠、百合、大枣、银耳与冰糖煮熟，可滋阴润肺、化痰止咳、清热止渴。制作时，将荸荠去皮捣烂，百合泡软，大枣去核切丁，银耳打碎后加水煮熟。 亚运

茂昌眼镜 特约专栏

地址：南京东路762号 服务热线：63223839

加透氧量，还能维持泪膜渗透压和黏蛋白的相对生理平衡，改善干眼状态。

现在还有某些品牌的产品使用了新一代硅水凝胶，属于透氧量高隐形眼镜里的多边形战士，其优点是：1.透氧超高，角膜供氧足。2.镜片抗压强、不易变形、中心厚度很薄，能提供更好的视觉效果。3.含水量适中，添加保湿因子，不易导致眼干。4.有些产品添加了紫外线吸收剂，还能抵御紫外线。

为了角膜的健康，一定要谨慎选择隐形眼镜。



金舒