

每年就诊量上升 10%~15%

# 强迫症到底有多难治?

一遍遍地洗手但总觉得没洗干净、反复擦掉做正确的作业、关了十几遍窗户还要让人查看……出现这些“极端”行为,是患上了强迫症。

在精神疾病领域,按照治疗的难度等级来分,尽管强迫症是一种常见病,但是属于最难治的一类,甚至让很多医生望而却步。

上海市精神卫生中心副院长、临床心理科医生王振表示,该院近年来的统计数据,强迫症患者就诊量每年呈 10%~15% 的上升趋势。

## 多数人会有强迫现象

“强迫”是普通人也会有的现象,按照严重程度划分,最轻的叫做“强迫现象”。90%以上的人都会偶尔出现“强迫现象”,如出门后担心门没有锁好,但不会给生活带来影响。如果这种现象每次出门时都会发生,可能就达到了“强迫症状”水平。但仅仅凭这一个症状,也称不上是“强迫症”。

王振进一步表示,如果这些行为自己完全无法控制,每天要消耗掉很

多精力(比如一个小时以上),给自己和周围人带来痛苦和麻烦时,那就需要接受治疗了。

## 精神类疾病治疗须被重视

“社会上很多人认为癌症会给家人甚至社会带来很大影响,但对于很多精神疾病,人们没有这个意识,认为因病致贫不会发生在诸如强迫症这类精神疾病上,但事实上很多人会因此失业、失学,甚至失去社会生存能力。”王振说。

“强迫症的诊断和治疗难度都较大,有些病例的治疗是长期的,无论是我国还是世界上其他国家和地区,都存在着强迫症治疗不规范的情况,如果无法对症下药,极有可能让整个家庭因病致贫。”

王振表示,前些年,经常能够在患者身上见到治疗不规范的情况,近些年来,随着学术团体的专业推广,药物治疗逐渐规范化,但心理治疗和综合治疗能力还有很大的提升空间。

陈斯斯

# 轻度认知障碍≠阿尔茨海默病

自理,还没有达到痴呆的阶段,如果在这个阶段予以干预和治疗,效果将远比进入痴呆期干预有效。

患者出现典型的阿尔茨海默病(AD)临床症状前,脑部组织会发生一系列改变,在此过程中会出现轻度的认知障碍,常被称为AD源性轻度认知障碍,需要引起高度关注。

值得注意的是,不是所有的轻度认知障碍都会发展为阿尔茨海默病。AD源性的轻度认知障碍患者,随着病情进展,最终会发展为阿尔茨海默

病,但两者是一个疾病谱连续时间线上的不同时期。

AD源性轻度认知障碍会让患者出现认知功能减退的现象:如学习能力下降、近期记忆力减退、出现重复提问等;他们的基本日常生活能力正常,但购物、出访及理财等日常能力或社会功能轻度损害;部分患者出现精神神经症状,如淡漠、抑郁及焦虑等。一旦进入下一个时期,患者将被诊断为阿尔茨海默病。此时不仅记忆力会大幅下降,还会出

现生活不能自理等情况。

日常生活中,可从以下几个方面来干预轻度认知障碍。

首先,老年人要有适度锻炼,尤其推荐对改善认知障碍有益的养生气功和体育运动如八段锦。其次,老年人要合理处理应激性事件,避免焦虑、抑郁等不良情绪。最后,清淡饮食,多食蔬果,食物以蒸煮为主,尽量避免煎炸,且要规律睡眠。

上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任医师 王刚

# 肝硬化患者 饮食应“白、软、通”

临床中,常常见到肝硬化病人因为饮食不注意,导致出现上消化道出血等并发症。肝硬化患者应当充分了解肝硬化的饮食禁忌,注意“白、软、通”。

“白”即要适量补充高蛋白食物。肝硬化患者会因肝功能减退导致合成白蛋白的能力下降,出现低蛋白血症。补充白蛋白可以保护肝

细胞,提高血浆白蛋白水平,减少腹水生成。

“软”是指饮食以软食、宜消化的食物为主。肝硬化病人存在门静脉高压,常引起食道和胃底血管变粗、管壁变薄,粗糙、坚硬的食物可能刺破或擦破血管而引起大出血,所以肝硬化患者应忌食粗糙、坚硬食物,比如坚果、骨

头等,避免划破血管引起消化道出血。

“通”指的是肝硬化病人可以多吃富含纤维素的食物,促进肠道蠕动、保持胃肠道通畅。肝硬化病人每日排2~3次软便为佳,这样能减少肠道“氨”等毒性物质的产生,避免肝性脑病的出现。

邹国强

# 贪吃奶酪或易患乳腺癌

美国最新研究发现,摄入过多奶酪,可能大幅提升乳腺癌患病风险。不过,多喝酸奶会降低患乳腺癌风险。

研究人员历时11年追踪,调查了3000余名女性乳制品摄入

情况,其中1941名女性罹患乳腺癌。结果显示,吃太多奶酪,特别是切达干酪和奶油奶酪,患乳腺癌的风险会升高53%,而多喝酸奶则能将患乳腺癌的风险降低30%。

研究人员表示,乳制品“成分复杂,既有营养物质,也有非营养物质”,这些成分中哪些会提高乳腺癌风险、哪些能降低风险,目前尚不明确,需要进一步研究。

琳华

# 多说“废话” 亲子关系不会差

青春期是孩子从儿童转变为成人的关键阶段。对很多家长来说,处于青春期的孩子总是显得十分“叛逆”。

在这个关键期,家长首先要做好准备去理解并接受孩子的成长。其次,为了更好地与青春期的孩子相处,我们需要在家里建立起合适的沟通渠道。

建议每天一定要说一些“废话”。所谓“废话”,可以是家长里短的闲聊八卦,也可以是孩子在学校里的所见所闻。假如每天都有半个小时的闲聊时间,说些无关痛痒的“废话”,孩子会更愿意与家长沟通。双向的沟通无碍之后,亲子关系必定不会太差。

心理学博士 任丽杰

# 秋凉时节也需防晒

秋季天气干燥,人体皮肤更容易受到紫外线损伤,恢复时间甚至比夏季时更长。因此,秋季防晒仍然不可懈怠。

建议尽量避免在正午前后出门,避免日光曝晒,外出时要做好防护措施,如打伞、戴帽子、手套等,还可以外用一些防晒霜。平时应在阳光不强烈的时候,积极参加户外锻炼,使皮肤产

脊柱脊髓损伤一直都是脊柱外科的研究热点和难点,其高发病率和致残率给社会和家庭带来了沉重的负担。而在脊柱脊髓损伤的治疗过程中,各科室往往又是“各自为战”,无法为脊柱脊髓损伤的患者提供系统性的医疗服务。

近日,上海市第十人民医院与上海同合骨科医院共同创立的“脊柱脊髓损伤诊疗康复中心”(以下简称“中心”)在上海同合骨科医院揭牌。作为国内首家脊柱脊髓损伤诊疗康复中心,其将为脊柱脊髓损伤的患者提供一体化、贯穿全生命周期的诊疗与康复服务。

“当前,由意外事故、运动外伤、肿瘤等造成的脊髓损伤患者越来越多,由于该病的复杂性,脊髓损伤患者需要终生进行康复治疗。”该中心主任、上海市第十人民医院骨科主任贺石生介绍,“在脊髓损伤的治疗过程中,往往需要涉及到多个科室。以往,为了追求治疗的‘短、平、快’,各科室往往各自为战,无法形成合力。”

事实上,脊髓损伤的患者往往终生遭受泌尿系统感染、压疮、肢体疼痛、深静脉血栓、肌骨关节功能障碍等后遗症的困扰,这些并发症或并发症都将严重影响其生存质量与生命安全。上海同合骨科医院院长宋振顺表示,“该中心成立后,将把手术科室与早期生命支持、后期功能康复及提高生活质量等相关科室整合起来,采用多学科联合会诊(MDT)的模式,为不同的患者提供个性化的诊疗与康复方案。”

# 多学科综合诊疗 关注脊柱脊髓损伤

# 轻刷舌苔 可预防口腔癌

舌苔较多的人呼气中乙醛浓度较高,而乙醛被认为是一种可以引发口腔癌和咽喉癌的物质,因此清理舌苔或有助于预防这些癌症。

舌苔是舌头表面存在的一层白色苔状物,它是由食物残渣、口腔中脱落的黏膜细胞以及细菌等构成的。口腔干燥时就容易出现舌苔,还会导致口臭。清理舌苔后,呼气中乙醛的浓度也随之下降。专家认为,乙醛是口腔癌和咽喉癌的致癌物质,因此保持舌头的清洁或有助于预防上述癌症。

在日常生活中,舌苔并不用刻意去清理,平时刷牙时附着用牙刷轻轻刷舌头表面即可。千万不要太用力,更不能硬东西使劲刮除舌苔。轻轻刷几次后就用自来水或者盐水漱口。值得一提的是,当自己发现舌苔颜色很不正常,或者异常厚重,应立即去医院检查。

朱涵



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

# 六味地黄丸 吃错变“毒药”

有人认为腰膝酸软就需要服用六味地黄丸。其实,腰膝酸软属中医肾虚的范畴,但肾虚可细分为肾气虚、肾精虚、肾阴虚和肾阳虚,六味地黄丸较适合于肾阴虚的患者。

还有人认为六味地黄丸是保健品,多吃点也没有关系。其实,盲目地长期服用六味地黄丸,可能会出现腹胀、便溏等脾胃失调的症状,从而影响健康。

上海市瑞金康复医院中医科 梁婷



图片来源于 IC photo

生黑色素,以增强皮肤对日光的耐受度。 钱伟