



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 808 期 | 2020 年 9 月 7 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

康健园

精神障碍患者康复携手共进『最后一公里』

精神障碍患者从康复到完全回归社会恢复工作,看似平淡无奇,而这“最后一公里”对于精神障碍患者及其家庭来说绝非易事。现如今,患者及其家庭不再孤苦无援,医院社区一体化治疗模式以及“阳光心园”社区精神康复模式,为患者托起了新生的希望,渐渐铺平了通向正常生活之路。

● 精神障碍患者康复 曾经布满荆棘的“一公里”

根据近年来的临床统计数据,精神障碍轻症患病率略有升高,精神分裂症等重型精神障碍发病情况平稳,没有明显波动。但是,精神分裂症等重型精神障碍患者治疗难度相对更大,病情容易反复发作,其中一部分患者正处于青壮年期,家庭对其康复乃至踏上社会的愿望强烈,因此,精神障碍患者需要得到妥善的照料、康复与管理。

包括精神分裂症在内的严重精神障碍一直是中国面临的重大公共卫生挑战之一,给患者及其家庭以及社会带来沉重的负担。精神分裂症是一种慢性且严重的精神障碍,对患者的工作和生活会产生严重影响。高复发是精神分裂症治疗的主要难题和挑战。精神分裂症患者出院后一年的复发率约为 40%。中断药物治疗是疾病复发的主要原因,停药患者在一年内的复发率高达 77%。

精神分裂症患者在饱受疾病苦楚的同时,还遭受来自社会的歧视和不理解。截至 2020 年 7 月,我国登记在册的严重精神障碍患者有 629.9 万例,绝大多数患者缺乏劳动能力,需要长期服药治疗和监护照料。精神疾病负担占疾病总负担的排名居首位,约占 25%,超过了心脑血管疾病、呼吸系统疾病及恶性肿瘤等,成为我国各地因病致贫、因病返贫的重要因素。

● 开拓“阳光心园” 医院社区一体化治疗模式

严重精神障碍患者医院社区一体化治疗模式正在全国范围陆续开展。精神分裂症需要全程的长期治疗,这种全程治疗和康复模式,是为精神分裂症患者提供一个连续的、全面的医疗服务;服务场所不仅仅是在医院,还包括社区,方法不仅包括药物治疗,还包括指导社会功能和认知功能的康复,最终实现使患者更好回归社会的目的。

作为精神康复体系的关键一环,社区康复是院内康复和家庭康复之间的纽带,是世界卫生组织提倡的有效康复形式之一。但在我国,社区精神康复尚处在起步阶段,社区康复机构对于应该如何组织、如何管理、如何提供



服务,仍在不断地探索。

上海交通大学医学院附属精神卫生中心党委副书记、上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心常务副主任蔡军介绍,上海率先在上海市精神卫生中心建立防治科,从市、区到街道,形成了上海市精神疾病三级防治网络。这种模式在上世纪 80 年代被世界卫生组织誉为“上海模式”,上海也是全国最早探索建立社区服务管理体制的特大城市。现在,每家社区卫生服务中心都有一名社区精防医生,负责整个社区卫生服务中心所有在册的严重精神障碍患者。精防医生的工作职责是,定期上门随访患者病情;提供相应的咨询以及医疗对策,包括是否需要转诊到区精卫中心;承担区级疾控分中心跟社区医生之间互联互通的桥梁作用。所以,凡是确诊患者都可以在社区卫生服务中心找到精防医生,并获得专业的支持和帮助。

2008 年,本市在街道或乡镇建立了针对精神障碍患者的日间康复照料站,名为“阳光心园”,覆盖全市 99% 以上的街道或乡镇。患者在“阳光心园”完成康复训练,逐渐过渡到职业训练,慢慢地从“阳光心园”迈向社会。在社区精神康复的探索中,上海走在了全国的前列。

● 回归社会的前提 给予患者包容与接纳

精神分裂症和许多重型精神障碍患者对自己患病缺乏自知力,出院后以为自己已经恢复而不愿意服药;然而一不吃药病情就复发,不得不再入院,这个过程像过旋转门一样,患者频繁地多次“进宫”,也被称作旋转门现象。其实,医院社区一体化治疗模式完全可以帮到他们。

和其他医生出诊穿白大褂不同,社区精防医生上门随访时穿便服,就像熟识的老朋友串门一般,保护患者家庭隐私。在提升患者治疗依从性方面,今年 7 月,市卫生健康委、市医保局、市财政局和市公安局联合出台《上海市社区严重精神障碍患者使用长效治疗药物工作方案》,《方案》提出,对经过评估的适用对象将定期接受长效药物治疗,这势必能发挥显著的作用,提升医疗质量。与口服抗精神药物相比,长效治疗药物具有多重优势,包括提高患者的依从性、避免反复提醒患者用药、治疗更便捷、降低意外或过量服药风险等。另外,只要患者纳入免费治疗保障体系,治疗精神疾患的口服药物是免费提供的。

为了帮助患者回归社会,蔡军主任医师呼吁社会各界消除歧视和冷漠,给予精神障碍患者更多的理解、包容、接纳与关爱。

魏立 图 TP

诊治溃疡性结肠炎 结肠镜的作用大



专家点拨

8 月 28 日,日本现任首相安倍晋三宣布自己辞去首相职务,原因是痢疾溃疡性结肠炎复发,已严重影响个人身心健康,甚至会影响进一步执政及日本政坛稳定性。消息一出,举世震惊。现代医学如此发达的今天,能让一国首相被迫辞职,可见此病诊疗难度非常大,而且不能彻底根治。细心的读者可能已经发现,在一次长达 7 个多小时的体检中,结肠镜检查在溃疡性结肠炎的诊疗中发挥着重要的作用。

溃疡性结肠炎是一种多发于 20-30 岁之间年轻人的慢性疾病,主要表现在结肠和直肠的慢性非特异性炎症,但病变局限于结肠黏膜及黏膜下层。病因尚不清楚,临床认

为其发病可能是宿主反应、基因和免疫影响三者相互作用的结果。

患者会出现血性腹泻,腹痛、血便、体重减轻、里急后重、呕吐等不同的临床表现,多伴有体重减轻和面色苍白,重症患者甚至发生危及生命的并发症,如中毒性巨结肠、肠穿孔、消化道出血等。

临床诊断溃疡性结肠炎主要是通过结肠镜检查并同时进行活组织病理诊断来完成的。电子结肠镜下可看到水肿和充血的结肠黏膜,质地脆并且容易出血。进展期的结肠黏膜中可看到溃疡,周围有隆起的肉芽组织,类似假性息肉。部分患者的结肠腔可明显缩小,甚至发生僵硬狭窄。

结肠镜检查评估是溃疡性结肠炎临床管理的重要部分。结肠镜下结肠黏膜愈合以

及临床缓解,已成为现如今溃疡性结肠炎临床治疗的目标。

虽然溃疡性结肠炎无法根治,让人沮丧,但是只要患者做好长期有效的疾病管理,仍然能够实现长久地维持无需使用类固醇激素的缓解期。同时给予患者适当的社会心理支持,使其拥有正常的高质量生活。

考虑到诊断为溃疡性结肠炎的患者有恶性变化的可能,其癌变潜能也可能发生在疾病的早期,建议患者每隔 1 至 3 年应重复一次结肠镜检查,可以实现控制疾病进展的临床目标,也可以显著降低恶性变化的风险。具体的结肠镜检查频率应取决于年龄、疾病持续时间和炎症程度等。

刘靖正 钟芸诗 周平红
(复旦大学附属中山医院内镜中心)



医护到家

吸入治疗选对装置 患者无需“用力深吸气”

夏秋更迭,正是呼吸道疾病高发时节,慢阻肺患者需重视换季保健和疾病防治。慢阻肺包括慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等,患病率随年龄增长而增加,据统计平均每四个老年人中就有一位是慢阻肺患者。

除了口服药之外,慢阻肺治疗药物绝大多数都是通过吸入装置给药。吸入治疗是慢性气道疾病的一线基础疗法,医护人员、患者和吸入装置的选择以及使用都关系到吸入治疗的疗效,吸入装置与药物强强联合才能更好地治疗疾病。

广州呼吸健康研究院教

授、广州医科大学附属第一医院主任医师郑则广指出,患者“用力深吸气”的能力对于吸入装置选择至关重要。传统的吸入装置例如干粉吸入剂,虽然操作比较简单,但需要患者用力、快速地吸气配合,这对于肺功能不佳的老年人、特别是本来就呼吸困难的慢阻肺患者来说,难度很大。在实际吸入过程中,经常存在没有吸到药物,或者吸入药物的剂量出现波动的情况从而影响药物的效果。

随着科技和医学的进步,创新型的吸入装置应运而生,

如软雾吸入装置,它能主动喷雾、气雾速度慢且运行时间长,无需患者“用力深吸气”也能够稳定地递送药物,确保了高效的肺部沉积,也有利于保证药物的疗效。

但部分患者用惯了干粉吸入剂,对换用新型吸入装置有抵触心理。对此,郑则广教授建议患者可以通过医护人员的帮助、阅读说明书上的操作指示等方式进行训练,从而正确掌握吸入装置的操作方式,保证规范治疗,达到理想的疗效,更好地控制疾病进展,提高患者生活质量。乔闯



养生周记

“白露凋花花不残,凉风吹叶叶初乾。无人解爱萧条境,更绕衰丛一匝看。”这是唐代诗人白居易描绘的白露景象。白露是天地气温变化的重要节令,它的到来意味着夏暑结束,预示着肃秋的开始。“水土湿气凝而为露,秋属金,金色白,白者露之色,而气始寒也。”这是白露之名的由来。白露来临后,万物随秋凉逐渐萧落,成熟,丰收的秋季馈赠人们养生的习俗。

■ 注意起居,暖身不露

春夏暖风逐渐被秋冬凉风所更替,气温下降也是越来越快。正所谓“白露秋分夜,一夜冷一夜”,于是便有“处暑十八盆,白露勿露身”,意思是说,处

暑时天气还很热,每天洗澡需用一盆水,过了十八天,就到了白露,就不能赤膊露体了,应注重保暖,以免损伤脾胃阳气,导致感冒、腹泻等不适。

■ 饮食清淡,注重养阴

白露节气要注意饮食,尤其对过敏体质的人来说,在饮食调节上更要慎重,建议以清淡、易消化且有营养的食物为主。白露起,秋燥起,容易耗伤人体津液,从而出现口苦咽干、大便干结、皮肤干裂的表现。中医认为,肺与大肠相表里,以上症状具有相关性,应注意滋阴润肺,多吃梨、银耳、百合、枸杞、萝卜等。蔬菜要选

富含维生素 C 的,比如南瓜、胡萝卜、芥蓝、菠菜等。针对过敏体质者,鱼虾、螃蟹、韭菜花、黄花菜、胡椒等发物尽量避免,谨防发病。

■ 加强锻炼,舒畅心情

秋季时,呼吸系统疾病发病率升高,咳嗽、哮喘、慢性支气管炎都可能发作。因此,白露节气的养生重点是加强身体锻炼,可以进行散步、慢跑等。秋易悲,容易调动抑郁情绪,要注意情志养生,保持愉悦的心情,多与他人交流,不要憋屈自己。

俞捷 周建华(主任医师)
(上海市第八人民医院中医科)