

浅谈常见的几种精神障碍及其早期症状

田红艳

随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,精神压力也越来越大。在这样的环境下,精神障碍的发病率也在逐年上升。因此,了解精神障碍的早期症状,及时发现并治疗,对于维护人们的身心健康具有重要意义。本文将介绍几种常见的精神障碍及其早期症状。

一、抑郁症

抑郁症是最常见的一种精神障碍,主要表现为情绪低落、兴趣丧失、精力不足、自我评价降低、睡眠质量差等症状。抑郁症的早期症状包括:情绪波动大、易怒或易怒,焦虑不安,睡眠质量差,食欲下降,思维迟缓,注意力不集中等。如果出现这些症状,应及时就医。

二、焦虑症

焦虑症是一种以焦虑为主要临床表现的

精神障碍,常常伴随着紧张不安、失眠、肌肉紧张等症状。焦虑症的早期症状包括:经常感到紧张和不安,难以放松,对未知事物感到恐惧,注意力难以集中,记忆力下降等。如果出现这些症状,应及时就医。

三、失眠症

失眠症是一种常见的睡眠障碍,主要表现为入睡困难、睡眠质量差、早醒等。失眠症的早期症状包括:入睡时间越来越长,睡眠质量越来越差,白天感到疲倦、注意力不集中等。如果出现这些症状,应及时调整作息时间,保持良好的生活习惯。

四、双相情感障碍

双相情感障碍是一种既有躁狂又有抑郁的精神障碍,常常伴随着情绪波动大、易怒或

易怒等症状。双相情感障碍的早期症状包括:情绪波动大、易怒或易怒的同时伴有情绪低落、兴趣丧失等症状。如果出现这些症状,应及时就医。

除了以上几种常见精神障碍外,还有许多其他的精神障碍也可能影响人们的身心健康。比如恐惧症、强迫症、创伤后应激障碍等等。这些精神障碍的早期症状也各不相同,因此需要及时关注自己的情绪和心理状态,如有异常及时就医。

为了预防精神障碍的发生,我们还需要注意以下几点:

1.保持良好的生活习惯:合理安排作息时间,保证充足的睡眠和适当的运动;保

持健康的饮食习惯,避免过度饮食和饮酒等不良习惯;减少不良刺激的接触,避免过度压力和紧张。

2.建立良好的人际关系:与家人、朋友保持良好的沟通和交流,寻求他们的支持和帮助;积极参与社交活动,拓展社交圈子;学会处理人际关系中的冲突和矛盾。

3.学会自我调节:学会放松身心的方法,如深呼吸、冥想等;遇到问题时及时寻求帮助和支持;保持积极的心态和乐观的情绪;学会面对困难和挫折,积极应对挑战。

总之,了解精神障碍的早期症状并采取积极的预防措施对于维护身心健康具有重要意义。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

脑梗死的预防和治疗有哪些

王荣辉

脑梗死,也称为缺血性卒中,是一种由于血液供应不足或血液中的异常物质阻塞脑血管而导致的神经系统疾病。脑梗死的症状包括头痛、眩晕、视力模糊、失去平衡感、肢体麻木无力等,严重者可能出现意识障碍。不同患者出现的症状和严重程度存在个体差异。脑梗死发病率、复发率、致残率、致死率都非常高,是中老年人致残和致死的重要原因。

脑梗死的预防是降低卒中风险和避免症状发生的关键。以下是一些有效的预防措施:

1.控制血压:高血压是导致脑梗死的主要危险因素之一。定期检查血压,并采取健康的生活方式,如低盐饮食、规律运动和避免过

度压力等,有助于控制血压。

2.控制血糖:高血糖也会增加脑梗死的风险。维持健康的生活方式,有效控制血糖水平对预防卒中的发生是有益的。

3.健康饮食:富含水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪的均衡饮食有助于降低脑梗死的风险。减少高脂肪、高糖和高盐的食物摄入也很重要。

4.规律运动:定期进行有氧运动,如散步、游泳或骑自行车,可以提高心肺功能,降低血压和血糖水平,并有助于减少血栓形成的风险,但需注意避免过度运动。

5.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加脑梗死的风险。戒烟和限制酒精摄入可以大大降低脑梗死的发生率。

6.定期检查:定期进行身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检查,有助于及时发现并处理潜在的健康问题。

在治疗方面,以下是一些常见的脑梗死治疗方法:

1.药物治疗:医生可能会开具药物来控制血压、血糖和血脂水平,以防止血栓形成和减少脑部损伤。

2.溶栓治疗:在脑梗死发作后的6小时内,医生可能会使用溶栓药物来溶解血栓,恢复血液供应,因此建议发病后尽早到有溶栓条件的医院就医。

3.血管成形术或支架植入术:对于严重的血管狭窄或阻塞,医生可能会建议进行血管成形术或支架植入术来恢复血液供应。

4.康复治疗:脑梗死发生后,患者可能需要接受康复治疗来恢复身体功能和适应新的生活方式。这可能包括物理治疗、针灸治疗和心理咨询等。

5.良好的护理:在脑梗死的初期阶段,患者需要得到良好的护理以避免并发症的发生。这可能包括定期翻身、保持呼吸道通畅、防止感染等。

总之,了解脑梗死的预防和治疗对于降低风险和改善预后非常重要。通过采取健康的生活方式、定期检查和及时就医治疗,可以有效预防和减少脑梗死。如果您有任何疑问或担忧,请及时咨询医生以获取专业的建议和治疗方案。

(作者单位:河北省邢台市第三医院)

女性尿道逆行性感染的日常护理方法

许少娜

尿道逆行性感染是一种常见的妇科疾病,主要是指细菌从肛门或直肠逆行进入尿道,引起感染。这种情况可能会导致尿频、尿急、尿痛等症状,对女性的生活质量造成很大的影响。

一、女性尿道逆行性感染是什么?

女性尿道逆行性感染是指病菌通过尿道进入膀胱等部位,引发的一系列泌尿系统疾病。这种感染途径主要是由于女性生理结构的特点,尿道短而直,距离膀胱近,容易受到病菌的侵袭。同时,女性在月经期、产褥期、更年期等特殊生理时期,由于激素水平的变化和生殖器官的改变,也容易发生逆行性感染。

二、女性尿道逆行性感染的日常护理方法

1.保持良好的生活习惯

(1)保持充足的睡眠,避免熬夜,以提高身体免疫力。

(2)合理饮食,避免辛辣刺激性食物,多摄入新鲜的蔬菜和水果,以保持大便通畅。

(3)避免长时间久坐,适当进行运动,以促进血液循环和预防感染。

2.保持个人卫生

(1)勤换内裤,保持外阴清洁干燥。建议每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性的洗液或肥皂。

(2)养成良好的排尿习惯,避免憋尿。每次排尿后,可以用温水或湿巾擦拭尿道口和会阴部。

(3)避免使用不洁的卫生用品,以免交叉感染。如果需要使用卫生用品,如卫生巾、护

垫等,建议选择透气性好、质量可靠的产品。

3.避免过度劳累和精神紧张

(1)合理安排工作和休息时间,避免过度劳累和精神紧张。

(2)保持良好的心态,学会调节情绪,避免焦虑、抑郁等不良情绪的影响。

4.定期进行健康检查

(1)定期进行妇科检查和尿液检查,以便及时发现并处理感染问题。

(2)如有异常症状,如尿频、尿急、尿痛等,应及时就医。

5.合理使用抗生素

(1)如有感染症状,应在医生的指导下合理使用抗生素,避免滥用抗生素。

(2)如自行使用抗生素,应遵循药品说明书上的使用方法和剂量,避免长期或过

量使用。

6.预防措施

(1)加强宣传教育,提高女性对尿道逆行性感染的认识和防范意识。

(2)推广正确的性健康知识,提倡安全的性行为 and 正确的避孕方式。

(3)加强公共卫生设施的建设和管理,如卫生间、淋浴设施等,为女性提供更加便捷和卫生的生活环境。

总之,女性尿道逆行性感染的日常护理方法包括保持良好的生活习惯、保持个人卫生、避免过度劳累和精神紧张、定期进行健康检查、合理使用抗生素以及采取预防措施等。通过这些措施,可以帮助女性更好地预防和减少尿道逆行性感染,提高身体健康水平。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

探讨超声检查的原理及应用

张岩

你是否曾对医院里的B超检查充满好奇?那个探头在皮肤上滑动,就能看到身体内部的图像,这是怎么做到的呢?其实,这一切都归功于超声技术。今天,让我们一起探索超声背后的神奇世界。

超声,顾名思义,就是超过人耳能听到的声波。它的频率很高,一般在20000赫兹以上,所以我们无法直接听到。但这并不妨碍它成为一种强大的诊断工具。

一、超声是如何产生图像的呢?

当探头接触皮肤时,它会向人体内部发送一系列声波。这些声波在遇到不同组织和器官时,会发生反射和折射。探头接收到这些反射波后,通过计算机处理,将其转化为我们能看到的图像。

除了诊断疾病,超声还可以用于治疗。例如,在一些肿瘤的治疗中,医生可以利用超声引导将药物直接送达肿瘤部位,提高治疗效果。

二、做超声检查是否需要特殊准备?

取决于检查的部位和目的。通常在进行肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等腹腔脏器的超声检查时,建议检查前清淡饮食,避免油腻食物和产气食物。

在进行膀胱、输尿管、前列腺等泌尿系统检查及子宫、附件等妇科检查前,患者需要进行适当的憋尿,适度充盈膀胱,以减少肠管气体干扰并提供良好的透声窗。一般建议在检查前喝约800ml的水,憋尿1小时左右。

经直肠或经阴道观察前列腺、子宫附件

等器官时,不需要憋尿,而且较经腹观察更为清晰。

三、超声检查对孕妇有影响吗?

超声波是一种高频率的声波,在人体内传导时遵循声波的特性,其能量在人体内逐渐衰减,不会像X线等有辐射的检查方式一样在人体内产生电离辐射。

超声检查是孕期中评估胎儿和孕妇健康状况的重要手段。在孕期,医生会根据需要安排多次超声检查,以确保胎儿的生长和发育符合预期。

四、彩超为什么是黑白的?

彩超通常指彩色多普勒超声,它是一种医学超声检查技术,用于诊断和监测各种疾病。虽然被称为“彩超”,但实际上彩超图像并

不一定是彩色的,常常以黑白图像的形式显示。

彩超技术的原理是利用多普勒效应来检测血流的方向和速度。当声波遇到运动的物体(如血液中的红细胞)时,它们会反射出不同频率的声波。通过分析这些反射声波的频率差异,彩超设备可以生成彩色图像,用于显示血流的情况。

然而,在实际应用中,彩超图像通常以黑白图像为主,这是因为血流的显示通常是通过在黑白图像上叠加彩色编码来实现的。彩超设备会根据血流的方向和速度,在黑白图像上用不同的颜色表示血流的情况,如红色表示朝向探头的血流,蓝色表示背离探头的血流。

(作者单位:同济大学附属东方医院胶州医院)