

常见的精神科疾病有哪些

□ 吕雅静

在浩瀚的心灵宇宙中，每个人的内心世界都如同一个错综复杂的迷宫，充满了未知与挑战。精神科疾病，作为这一迷宫中的暗角与曲折，常常让人感到困惑与无助。然而，通过科学的探索与理解，我们能够逐渐揭开这些疾病的神秘面纱，为心灵的迷途者点亮希望之光。

1. 精神分裂症：思维的迷宫

精神分裂症，作为一种严重的精神疾病，以其独特的思维迷宫著称。患者常出现幻觉、妄想等与现实严重脱节的症状，仿佛置身于一个由自己臆想构建的世界。这种疾病的病因复杂，涉及遗传、环境等多方面的因素。治疗方面，抗精神病药物和心理治疗是主要的手段，旨在帮助患者恢复现实感，重建与社会

的连接。

2. 抑郁症：情绪的深渊

抑郁症，是现代人心理疾病中最为常见的一种。它以长期且持续的心情低落为主要特征，患者常常感到自卑、痛苦、悲观，甚至产生自杀倾向。抑郁症如同一个深不见底的情绪深渊，吞噬着患者的快乐与希望。治疗抑郁症，需要综合运用药物治疗、心理治疗和社会支持等多种手段，帮助患者走出阴霾，重拾生活的色彩。

3. 焦虑症与强迫症：恐惧与强迫的循环

焦虑症和强迫症是另一类常见的精神科疾病。焦虑症患者常常无明确对象地感到紧张不安，伴随着心悸、手抖等生理症状；而强迫症患者则被一系列无意义的强

迫思维和强迫行为所困扰，无法摆脱。这两种疾病往往形成恶性循环，严重影响患者的生活质量。治疗时，认知行为疗法和药物治疗是常用的方法，旨在帮助患者调整思维模式，减轻焦虑和恐惧。

4. 人格障碍：行为的偏航

人格障碍是指个体在人格特征上明显偏离正常，形成了一贯的异常行为模式。这些行为模式不仅影响患者的社会功能与职业功能，还常常导致他们与周围环境的冲突。例如，依赖性人格障碍的患者过度依赖他人，无法独立生活；而反社会人格障碍的患者则可能表现出攻击性和冷漠无情的行为。治疗人格障碍需要深入的心理干预和长期的社会支持。

5. 精神分析：照亮迷宫的灯塔

在探索心灵迷宫的旅途中，精神分析如同一座灯塔，为我们提供了照亮前行道路的光芒。精神分析通过解析梦境、无意心理活动和童年经历，揭示个体内心深处的奥秘，帮助人们理解自己的行为模式和情感反应。这种探索不仅有助于治疗精神科疾病，更促进了人类对自身复杂性的深刻认识。

总之，精神科疾病是心灵迷宫中的暗角与曲折，但通过科学的探索与理解，我们能够找到通往光明的道路。无论是精神分裂症、抑郁症、焦虑症、强迫症还是人格障碍，每一种疾病都有其独特的挑战与治疗方法。让我们携手并进，在探索心灵迷宫的道路上不断前行，为每一个迷途的心灵点亮希望之光。

(作者单位：河北省第三荣军优抚医院)

浅谈孕期营养策略

□ 陈薇

孕期是每位女性生命中至关重要的阶段，良好的营养摄入不仅关乎孕妇自身的健康，更是胎儿健康成长的重要保障。科学的饮食安排，能够有效促进胎儿的生长发育，减少孕期并发症的风险，确保母婴平安。以下是孕期营养的全攻略，帮助每位准妈妈科学饮食，助力母婴健康。

一、全面满足营养需求

胎儿在生长发育过程中，需要大量的营养物质，如蛋白质、铁、钙、叶酸等。这些营养物质全部来源于母体，因此孕妇需要合理安排饮食，确保营养的全面供给。

蛋白质：每天保证摄入1-2个鸡蛋，并适当摄入鱼、禽、肉、奶等富含优质蛋白质的食物。蛋白质是胎儿生长的重要组成部分，对母婴健康至关重要。

铁和钙：铁是红细胞生产的重要元素，钙则对胎儿的骨骼和牙齿发育至关重要。孕妇应多吃红肉、豆类、绿叶蔬菜等富含铁的食物，以及奶制品、豆腐等富含钙的食物。

叶酸：叶酸是预防神经管缺陷的重要营养素，孕妇应多吃菠菜、菜花、西蓝花等深绿色蔬菜，以及动物肝脏、豆类等富含叶酸的食品。

二、主食调整与多样化

主食是孕期饮食的重要组成部分，提供了孕妇和胎儿所需的能量和碳水化合物。孕妇不需要摄入过多的主食，但需适当增加食物的种类和数量，保证营养均衡。

谷类、薯类和杂豆类：每天保证摄入适量的谷类、薯类和杂豆类等主食，如大米、玉米、燕麦、红薯等。这些食物富含膳食纤维，有助

于维持正常的肠道功能。

三、合理摄入新鲜蔬果

新鲜蔬果富含维生素、矿物质和纤维，对孕妇和胎儿的健康都非常有益。

蔬果种类：多吃菠菜、西红柿、猕猴桃、橘子、樱桃、苹果、香蕉等富含维生素和矿物质的蔬果。这些食物不仅有助于补充营养，还能提高孕妇的免疫力。

四、适量摄入坚果与奶制品

坚果类富含不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素和矿物质，是孕期零食的好选择。奶制品则有助于补充钙质，促进胎儿的骨骼发育。

坚果：适量食用杏仁、核桃等坚果，不仅营养价值高，还能提供丰富的能量和营养物质。

奶制品：建议喝新鲜的热牛奶，每天适量摄入，有助于补充钙质和其他营养成分。

五、避免不良饮食习惯

控制加工食品：尽量减少加工食品和快餐的摄入，因为它们通常含有高盐和不健康的脂肪。

控制咖啡因：怀孕期间尽量不要喝咖啡，咖啡中的咖啡因对胚胎有影响，可以与细胞中的DNA结合引起基因突变，建议平时爱喝咖啡的孕妇，在怀孕前戒掉咖啡。

避免过度进食：孕妇应控制饮用量，避免过度进食导致肥胖、妊娠期糖尿病等问题。

总之，孕期营养是母婴健康的重要保障。通过科学饮食、全面满足营养需求、合理调整主食与多样化摄入、适量摄入新鲜蔬果与坚果奶制品、避免不良饮食习惯以及关注特殊需求，孕妇可以为自己和胎儿的健康提供坚实的基础。

(作者单位：河北省迁安燕山医院)

消化性溃疡的成因、症状及治疗方法

□ 林立娇

消化性溃疡是一种常见的胃肠道疾病，主要发生在胃和十二指肠。这种疾病的典型症状之一是胃痛，其疼痛特点具有周期性、节律性和长期性。了解消化性溃疡的成因、症状以及治疗方案，对于患者及时缓解病痛、预防复发至关重要。

一、什么是消化性溃疡？

消化性溃疡是指胃肠道黏膜被胃酸或胃蛋白酶自身消化而引起的溃疡。这种病变可深达黏膜肌层或更深层次，常见于胃和十二指肠，尤其是胃溃疡和十二指肠溃疡最为常见。

二、消化性溃疡的成因

1. 幽门螺杆菌感染：这是消化性溃疡的主要病因，约80%的十二指肠溃疡和60%的胃溃疡与此有关。

2. 胃酸和胃蛋白酶的作用：胃酸和胃蛋

白酶分泌过多，会破坏胃黏膜的保护屏障，导致溃疡形成。

3. 胃黏膜保护作用减弱：长期饮食不规律、吸烟、饮酒等因素会削弱胃黏膜的保护功能。

4. 药物因素：长期使用非甾体类抗炎药(NSAIDs)等药物会损伤胃黏膜，增加溃疡风险。

5. 其他因素：遗传因素、环境因素和精神因素等也可能与消化性溃疡的发生有关。

三、消化性溃疡的症状

1. 上腹部疼痛：疼痛呈周期性、节律性发作，尤其是空腹时(十二指肠溃疡)或餐后(胃溃疡)更为明显。

2. 其他症状：包括唾液分泌增多、烧心、反酸、嗝气、恶心、呕吐等胃肠道症状。长期疼痛还可能导致体重减轻和失眠等全身症状。

四、消化性溃疡的解决方案

1. 一般治疗：

生活调节：保持健康的生活方式和心理状态，戒烟、戒酒，避免过度劳累和精神紧张。

饮食调整：规律饮食，定时定量，避免辛辣、刺激、油腻和难消化的食物。建议选择易消化的软食，如粥、面条等。

2. 药物治疗：

抑制胃酸分泌：常用质子泵抑制剂(如奥美拉唑、兰索拉唑)和H₂受体拮抗剂(如雷尼替丁)，以降低胃内酸度，缓解疼痛。

保护胃黏膜：使用胃黏膜保护剂(如铋剂、胶体铝制剂)，在胃黏膜表面形成保护层，防止胃酸侵蚀。

根除幽门螺杆菌：采用四联疗法(两种抗生素+质子泵抑制剂+铋剂)，疗程一般为1-2周，以根除幽门螺杆菌感染。

3. 中医治疗：

辨证施治：中医根据患者的具体病情，采用理气和胃止痛的中药，如元胡、白芷、香附等，以及健脾和胃的中药，如白术、茯苓等。对于寒凝腹痛，可用良附丸配合艾灸、理疗等方法。

4. 内镜下治疗：

对于合并出血、穿孔等严重并发症的患者，需要进行内镜下治疗，如止血、修补穿孔等。

5. 手术治疗：

在极少数情况下，如溃疡恶变或并发症严重时，可能需要手术治疗。

消化性溃疡是一种常见的胃肠道疾病，其症状以胃痛为主，具有周期性、节律性和长期性。通过一般治疗、药物治疗、根除幽门螺杆菌感染以及内镜下治疗等综合措施，可以有效控制病情，缓解疼痛，预防复发。

(作者单位：河北省廊坊市妇幼保健院)

乳腺疾病的诊断方法、治疗手段及预防措施

□ 韩萌萌

乳腺疾病是女性常见的健康问题之一，涉及乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维腺瘤及乳腺癌等多种类型。了解这些疾病的诊断方法、治疗手段及预防措施，对女性保持乳腺健康至关重要。

一、乳腺疾病的诊断

1. 乳腺增生的诊断：乳腺增生是女性最常见的乳房良性疾病，主要表现为乳房周期性疼痛及肿块感。诊断时，医生会通过详细的乳房体检、乳腺超声检查等方法进行评估。超声检查能够清晰地显示乳腺组织的内部结构，评估病情严重程度，并排除其他病变可能。

2. 乳腺炎的诊断：乳腺炎是乳腺组织的炎症性疾病，常见于哺乳期妇女。其症状包括乳房疼痛、红肿、发热及乳汁流出不畅。医生

通过患者的主诉及临床症状观察即可初步诊断，血液检查可发现白细胞或中性粒细胞升高，进一步确认感染情况。

3. 乳腺癌的诊断：乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因素作用下发生的恶性肿瘤。诊断时，医生首先进行体格检查，结合乳腺超声学、乳腺X线摄影及乳腺磁共振成像等影像学检查，初步判断病情。对于疑似病例，需进行乳腺活检以明确结节性质。此外，乳腺癌肿瘤标志物检查及免疫组化检查也是常用的诊断手段。

二、乳腺疾病的治疗

1. 乳腺增生的治疗：对于症状较轻的乳腺增生患者，通常无需特殊治疗，只需定期复查即可。对于症状较重的患者，可采用药物治疗或手术治疗。中医治疗也是一种有效的调

理方法，通过刺激穴位、应用药物、施行针灸等手段来改善病情。

2. 乳腺炎的治疗：乳腺炎的治疗主要包括抗生素治疗和局部热敷。保持乳头清洁、避免乳头损伤、学习正确的哺乳姿势和养成良好的哺乳习惯，是预防乳腺炎的关键措施。

3. 乳腺癌的治疗：乳腺癌的治疗需根据患者的具体情况制定个性化方案，包括手术切除、放疗、化疗、内分泌治疗及靶向治疗等。手术治疗根据乳腺癌的分期和部位，可选择乳房部分切除术、乳腺全切除术及乳房重建术等。化疗和放疗则用于控制癌细胞的生长和扩散，内分泌治疗和靶向治疗则针对特定的分子靶点进行精准治疗。

三、预防乳腺疾病的措施

1. 定期体检：定期进行乳腺自我检查和

乳腺检查，有助于及早发现并治疗乳腺疾病。女性可以在每个月的固定时间进行乳腺自我检查，观察乳房是否有肿块、疼痛、皮肤改变等症状。

2. 保持良好的生活习惯：保持心情舒畅，情绪稳定，适当控制脂肪摄入，多食含有复合维生素B的食物，戒烟限酒，避免使用含有雌激素的面霜和药物，尽量不染发，积极防治妇科疾病等，都有助于预防乳腺疾病的发生。

3. 适时婚育、哺乳：妊娠、哺乳对乳腺功能是一种生理调节，适时婚育、哺乳有助于降低乳腺增生和乳腺癌的风险。

通过了解乳腺疾病的诊断、治疗及预防措施，女性可以更好地保护自己的乳腺健康，享受更高质量的生活。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)