

怎样早期识别精神障碍

▲ 四川资阳市精神病医院 王明洪

精神疾病是一类影响人们思维、情感和行为的疾病，它会对患者的生活产生重大影响。早期识别精神疾病的重要性不容忽视。

精神疾病的类型有哪些？

常见的精神疾病有以下几种：（1）抑郁症，持续感到低落、丧失兴趣、喜悦感降低、精力不足和自卑等情绪和身体症状；（2）焦虑症，持续体验过度担心、紧张、恐惧和焦虑等情绪，可能伴随恐慌发作；（3）精神分裂症，包括幻觉、妄想、思维紊乱、情感淡漠等症状，可能导致现实感知和认知的扭曲；（4）双相情感障碍，交替出现情绪高涨（躁狂）和情绪低落（抑郁）两种极端情绪状态。

以上只是一些常见的精神疾病类型，实际上，精神疾病是一类非常广泛的疾病群体，每种类型又可以有不同的亚型和症状表现。需要由专业的医生或精神健康专家进行评估和诊断。

精神疾病的早期症状

精神疾病的早期症状因疾病类型和个体差异而有所不同。早期症状可能是轻微且不明显的，以下是一些常见的早期精神疾病症状。（1）情绪和情感变化。个体可能感到情绪不稳定，无法控制自己的情绪反应，或者出现情感迟钝，感觉无法体验到正常的喜悦或兴趣。（2）思维和认知变化。疾病早期可能影响个体的思维过程和认知功能，个体可能注意力不集中，难以集中精力进行任务，记忆力减退或注意力持续时间短暂。思维逻辑不清、速度变慢或难以组织和表达思想。（3）行为和社交变化。早期精神疾病可能导致个体行为和社交功能方面的变化，个体可能出现社交退缩，对社交活动失去兴趣，与他人保持距离。行为上可能表现出冲动行为、自我伤害行为、药物或酒精滥用等。（4）身体症状。某些精神疾病早期可能伴随着身体症状，这些症状通常没有明显的生

理原因，但与精神压力和情绪不稳定有关。常见的身体症状包括头痛、胃痛、肌肉紧张或疼痛、食欲改变以及睡眠问题等。（5）日常功能障碍。早期精神疾病可能对个体的日常功能产生明显影响，个体可能感到无法完成工作、学习或家务任务，丧失对自我照顾的兴趣，无法维持正常的生活节奏。

怎样早期识别精神病

自我观察 如果感觉长时间处于沮丧、情绪低落、无法享受平常感到愉悦的事物，或者情绪波动频繁而无明显原因，这可能是一个警示信号。

寻求专业支持 遇到情绪和行为问题，或身体和认知功能出现明显变化时，寻求专业支持是至关重要的。可以寻找心理医生、精神科医生或临床心理学家，这些专业人士在处理精神健康问题方面有丰富的知识和经验。

了解家族史 研究表明，精神疾病具有一定的遗传倾向。如果近亲中有人患有精

神疾病，自身就可能携带了相关基因变异，就更容易发展出相似的疾病，了解家族中精神疾病的发生情况可以意识到自己的潜在风险。

定期接受体检 某些身体疾病可以直接或间接地影响精神健康。例如甲状腺问题、神经系统疾病、慢性疼痛或慢性疾病等身体疾病可能会导致情绪变化、焦虑、抑郁或认知问题。通过定期进行身体健康检查，可以及早发现和治理这些潜在的身体疾病，从而改善精神健康状况。定期进行身体健康检查时，可以与医生交流，让他们了解自身的心理健康情况。

提前参与心理教育 了解有关精神疾病的常见症状、风险因素和治疗选项的知识可以帮助您更早地辨别潜在的问题。

提高公众对精神疾病的认识和早期识别的重要性非常关键。早期干预和治疗可以帮助患者更好地管理疾病、减轻症状、改善生活质量，并提供更好的长期结果。

这些知识孕妈们一定要知道

▲ 四川省德阳市人民医院生殖医学中心 张浩

随着生育政策的调整，高龄孕妇增加，发生胎儿出生缺陷的高危人群随之增加。通过规范的产前筛查和产前诊断，能够及时发现胎儿异常并避免出生缺陷的发生。下面为孕妈们科普下有关于产前筛查、产前诊断的一些知识。

什么是产前筛查和产前诊断

产前筛查是指在孕早期和孕中期，通过超声筛查、血清学筛查、无创DNA检测等检测手段评估胎儿出现染色体异常及结构异常的风险。值得注意的是，产前筛查并非诊断，检测出的高风险胎儿还需要通过及时的产前诊断明确其是否发生异常。产前诊断是指通过细胞遗传学、分子遗传学等检测手段明确胎儿染色体是否出现异常。目前常用的获取胎儿细胞的方法包括羊膜腔穿刺、绒毛膜穿刺、脐静脉穿刺等。

可以检出哪些疾病

产前筛查 超声可在早期发现无脑儿、严重脑膨出、严重开放性脊柱裂等胎儿结构异常。血清学筛查：评估胎儿患唐氏综合征、开放性神经管缺陷的风险度。无创DNA检测评估胎儿出现染色体非整倍体异常及致病性拷贝数变异的风险。

产前诊断 可以明确胎儿是否患有染色体疾病及单基因遗传病。此外，产前诊断还可通过影像学检查判断胎儿是否具有结构畸形、先天性心脏病、消化道闭锁、脑积水等异常。

常用技术有哪些

血清学筛查 又叫唐氏筛查，通过采集孕妇外周血并检测血清妊娠相关蛋白A、甲胎蛋白、人绒毛膜促性腺激素等血清学标志物，然后结合孕妇孕周、年龄、体重等相关信息评估胎儿患唐氏综合征、18三体综合征以及开放性神经管缺陷的风险度。血清学筛查根据检测时的孕周可分为孕早期血清学筛查和孕中期血清学筛查。其中，孕早期血清学筛查在孕9~13⁶周进行，孕中期血清学筛查在孕15~20⁶周进行。

无创DNA检测 采集孕妇外周血后使用高通量测序检测血清中的游离DNA片段，通过后续生物信息学分析评估胎儿出现染色体异常的风险度。无创DNA检测主要适用于血清学筛查临界风险的孕妇。此外，孕20⁶周以上并错过血清学筛查最佳时间的孕妇以及有介入性产前诊断禁忌证的孕妇（包括先兆流产、发热、出血倾向、慢性病原体感染活动期、孕妇Rh阴性血型等）也可选择此项检测。目前，无创DNA检测一般在孕12~22⁶周进行。

介入性产前诊断 通过绒毛膜穿刺、羊膜腔穿刺、脐静脉穿刺等侵入性操作获取胎儿细胞，然后通过核型分析、染色体高通量测序、染色体基因芯片、全外显子组测序等检测明确胎儿是否患有染色体疾病及单基因遗传病。

产前诊断适合哪些孕妇

1. 孕妇分娩年龄达到或超过35岁。2. 血清学筛查结果为高风险的孕妇。3. 夫妻双方一方具有染色体异常。4. 妊娠或生育过染色体病患儿的夫妇。5. 存在不明原因的自然流产史、畸胎史、死胎或死产史的夫妇。6. 夫妻双方中一方患有单基因遗传病。7. 胎儿超声检查提示异常的孕妇。8. 医师综合评估后认为需要进行产前诊断的孕妇。

请注意，筛查并不是诊治，通过这些方法可以把高危的人群检出来，以便提前采取措施，将危害降至最低。此外，以现阶段的医学水平不能做到所有的畸形都能在胎儿期筛查出来，所以大家也不要认为做了产前筛查就能万事大吉。



慢性病患者如何做好健康管理

▲ 深圳市保健委员会办公室综合门诊部体检科 文雅

慢性病即慢性非传染性疾病，这些疾病形成原因复杂，主要由生活方式、环境危险因素、遗传因素、精神因素等引起。具有以下特点：（1）常见病、多发病；（2）潜伏期长，发病隐匿；（3）多种因素共同致病，生活方式、环境因素对发病有重要影响；（4）一体多病，主要包括高血压、冠心病、脑卒中等循环系统疾病，慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病，痛风、糖尿病、肥胖等代谢性疾病，恶性肿瘤以及精神、行为障碍等。慢性病通常为终生性长期存在的疾病，表现为逐渐或进行性器官功能下降，病痛和伤残不仅影响劳动能力和生活质量，而且还给家庭和社会造成沉重负担。

健康管理是什么

健康管理是对个人的健康危险因素进行全面监测，评估与有效干预的活动过程，通过改善或改变健康服务手段，以最小的投入来获取最大的健康改善效果。在健康体检结果的基础上建立健康档案，给出健康状况评估，并有针对性的制定个性化健康管理方案，由专业人士为患者提供1对1的指导与跟踪服务，让患者从社会、心理、环境、营养、运动等多个方面得到全面的健康维护与保障服务。

致病因素、健康风险评估

慢性病是在多个遗传基因异常的基础上，长期紧张疲劳、不良生活方式、饮食习惯、环境污染物暴露、忽视自我、保健、心理调适能力差的众多高危因素长期积累共同作用而发生。其中不良生活方式是慢性病发生与发展的主要危险因素，比如精神紧张、长期静坐、不健康饮食、酗酒、吸烟等，而且各种危险因素之间往往是一因多果、一果多因、多因多果、互为因果。

除了吸烟缺乏体育锻炼与身体活动不合理，饮食等主要行为危险因素可以诱发

慢性病以外，某些慢性病特别是癌症，其发生可能与病原体感染或是由慢性传染性疾病演变而成。

如何管理健康指导和干预

养成良好的生活习惯 增强健康意识，适量运动，早睡早起，不熬夜，规律作息，保证充足的睡眠，每天睡眠时间不少于7h。

保持良好的个人卫生 在咳嗽或者是打喷嚏时，用纸巾掩住口鼻，勤洗手，不用脏手触摸眼睛鼻子或口腔。

保持室内卫生 室内勤通风，保持干净整洁，并定期消毒。

科学运动 科学运动，每天累积运动量不少于30min，一周最少5次。

合理饮食 坚持安全合理饮食，养成良好的饮食习惯，食用肉类与蛋类是要煮熟、煮透。食物种类要合理搭配并多样化，实现饮食平衡。每天要多吃新鲜的蔬菜与水果，摄入高蛋白类食物，多吃鱼虾类食物，少吃牛羊肉、猪肉。同时每天要摄入足够的蛋白质，饮食少油少盐、清淡饮食、进食要规律，且要充足饮水。戒烟戒酒，避免吸入二手烟，限制酒精摄入。

合理用药 根据医嘱备好充足的药量，并且按时服药，不要随便停药，如有需要可以通过电话或者是网络等多种形式向家庭医生咨询健康自我管理情况。

总结

综上所述，慢性病并不是传统意义上的一种疾病，而是一大类疾病，因此没有统一的治疗原则，临床治疗时要根据不同患者所患的疾病、生活方式、经济水平、健康知识、健康意识、心理状况等不同，采取针对性、个性化原则，共同点是需要长期不间断的进行治疗。同时要对患者的自身病情做好日常健康管理，确保疾病得到较好的控制。