

精神分裂症如何科学有效治疗

▲ 广西玉林市退役军人医院 甘记兴

在环境、遗传等因素的影响下，精神分裂症已经不再是一个陌生的词汇了，那么你了解精神分裂症吗？你知道精神分裂症有哪些治疗方式吗？

精神分裂症概述

精神分裂症属于慢性精神障碍，主要涉及到感知觉、思维、情感以及行为的异常。相关数据表明，精神分裂症的患病率较高，且90%的精神分裂症发病于15岁~55岁，其中男性发病时间更早一些。同时，在发病时无论是身体感觉、思维逻辑、行为表现还是情感体验等多个方面都可能会出现障碍，但是很少出现智商等问题。

精神分裂症的治疗

实践结果表明，在经过治疗后部分精神分裂症患者症状可以得到彻底缓解，且一些患者的症状不会再复发。但精神分裂症的治疗效果会受到多种因素的影响，例如治疗方式、发病年龄、病程长短等，为此需要根据患者自身情况选择科学有效的治疗方式，尽可能地促进患者的恢复，减少障碍对患者身心的不良影响。

药物治疗 药物治疗在精神分裂症的治疗中发挥着重要作用，可有效改善患者的症状，避免患者出现更严重的情况。常用的药物有第一代抗精神病药物与第二代抗精神病药物，其中第一代抗精神病药物较为传统、典型，具有价格低等优势，主要



包括五氟利多、奋乃静、氯丙嗪等，这些药物会对患者的情绪、性欲、乳腺组织等方面产生一定影响，而第二代抗精神病药物是首选药物，具有不良反应少、可减少患者自杀行为等优势，主要包括利培酮、氯氮平、奥氮平等，但这些药物可能会导致患者出现体重增长、血糖升高等情况。总之，若想科学有效治疗精神分裂症就需要合理选择药物，在减少不良反应的同时缓解症状。

无抽搐电痉挛治疗 部分精神分裂症患者存在严重的症状，例如严重抑郁、狂躁甚至有自杀倾向等，仅利用药物无法有效减轻患者症状，此时就需要利用无抽搐电痉挛治疗方法。这种治疗方法是以电痉挛

治疗为基础的，主要是在治疗前先利用静脉麻醉机和肌肉松弛剂对骨骼肌神经进行选择性的阻断，从而减轻或消除治疗过程中的痉挛，避免患者出现抽搐的情况，减轻患者身体的负荷。在应用这种治疗方法时需要先制定多种治疗方案并对各种方案的优势与不足进行对比分析，最后从中选出最佳的方法。

认知行为治疗 药物与无抽搐电痉挛治疗可有效改善患者的症状，而认知行为治疗可以帮助患者构建正常化的思维模式，使患者能够自主管理和控制自身症状，从而减少患者在生活中的痛苦，所以需要提高对认知行为疗法的重视程度，通过行为与认知疗法的结合改变患者的歪曲认知与

非适应性行为。常用的认知行为疗法有很多，例如辩证行为疗法、理性情绪疗法以及问题解决疗法等。在应用这种治疗方法时需要先与患者进行沟通交流，通过询问疾病的具体表现、经历的事情等问题引导患者回忆相应的经历，了解患者如何看待当时的场景、希望能够改善哪些症状，之后再根据实际情况转变患者的功能不良性想法或行为应对模式，促进患者好转。

心理社会支持治疗 从实际情况来看，人生活在特定的社会环境中，会受到生理、心理以及社会等多个层面因素的影响。且从社会支持理论来看，一个人所拥有的社会支持网络越强大就能够更好地应对环境中的各种挑战。因此，心理社会支持治疗也在精神分裂症的恢复中发挥着重要作用。在应用这种治疗方法时需要坚持为患者提供适当情感支持、调整患者对挫折的看法、和患者一起进行分析并对患者进行适应方法指导等原则。且需要先对患者进行自我监控治疗，即让患者学会应对压力并识别疾病复发的预警；进行社会技能培训治疗，让患者学会与他人进行沟通、与社会进行互动；进行职业康复与就业支持，即帮助患者制定相应的计划，增强患者的适应性。

总之，精神分裂症是一种较为严重的障碍，会对身心健康产生较大影响，一旦出现这种情况需及时通过药物等方式进行治疗，从而控制症状的发展、减轻身心痛苦。

血脂检测需要注意什么

▲ 广西富川瑶族自治县人民医院 陈可可

目前随着人们生活水平的提升，高血脂症发病率有逐年上升的趋势。目前已经有研究都显示，高血脂是增加心血管疾病发生的重要因素。因此血脂检测已经成为临床体检中的必备项目，一般血脂检测的项目主要有：总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇等。但是血脂检测中的各个项目都会受到各种因素的影响，尤其是饮食的影响，因此在抽血检测前要做好各种准备。下面就来详细讲解一下血脂检测需要注意什么。

血脂检测注意事项

三天内避免高脂饮食 在短期内，由于食品中含有大量的脂肪，血脂特别是甘油三酯很容易增加。有些人在做血脂检查的时候，头天吃了许多烤鸭，第二天就发现自己的血呈乳糜状，透光度不好，会出现“浑浊”，从而对检查的结果产生一定的影响。因此，在抽血前三天，不能吃太多的高脂食物，比如参加一些聚会等，避免出现血脂升高的假象。

保持平时饮食习惯 有些人因以往血脂异常正在吃药治疗，后面复查的时候很希望检查结果正常，因此吃饭的时候特别注意，任何油腻的食物都不吃。这种做法也是不对的，因为这样虽然有可能拿到一张正常的检查结果，但是却是假象，很可能让高血脂“逍遥法外”。因此在血脂检测前两周要保

持平时的饮食习惯，让真实血脂情况在检查中被显示出来，这样才可以判断目前是否需要采取治疗。

抽血前一天不可饮酒 饮酒也会对血脂的浓度产生影响，会使甘油三酯的浓度增高，使高密度脂蛋白胆固醇的浓度降低，这样会影响最终的检查结果。在临床有很多研究都发现了，大量饮酒者体内2~3天血脂浓度都会增高，尤其是甘油三酯的浓度。因此在血脂检测前三天内不可大量饮酒，24 h内少量饮酒都不可以。

空腹10~12 h 临床上有很多患者只知道血脂检测前需要空腹，但是关于具体空腹时间和其他的一些注意事项却不太了解。在餐后，血脂尤其是甘油三酯的浓度会明显升高，餐后2~4 h，血脂浓度达到最高峰，8 h后基本恢复至空腹水平。但由于不同个体的代谢能力不同，为了准确起见，最好是空腹10 h以上再化验。不过，如果空腹时间过长，也可因身体里储存的脂肪被“动员”起来，使甘油三酯浓度升高，影响血脂测定结果，所以饿的时间也不要太长，以空腹10~12 h为最佳。

休息5分钟后再抽血 有些人在去医院进行血脂检测时，因赶车等剧烈运动后才到医院，这时如果立即抽血也会对结果造成一定影响。体位会使水分在血管内外的分布情况受到影响，从而对血脂的浓度产

生影响。有研究显示，一个人站立5 min，能够使机体内的血脂浓度增高5%，若站立15 min能够使体内的血脂浓度增高16%。因此在检查当天乃至前一天都最好不要做剧烈运动。在抽血前可以先在椅子上休息5~10 min再抽血检查，如果没有座位可以坐下，那么至少要先保持安静，等休息5~10 min后再抽血。

感冒好了再检查 血脂水平可随一些生理及病理状态变化，如创伤、急性感染、发热、心肌梗死，还有妇女的月经期、妊娠期等，这时候检查出来的血脂都不是真实的。尤其是急性感染期，血脂会明显异常。因此在血脂检查时要确保当前的身体状态处于稳定水平，例如近期未发生一些急性疾病、出现手术、外伤等情况。另外妊娠

和哺乳期的女性各项血脂检测指标也会增高，因此就算妊娠期和哺乳期行血脂检测，检测结果也仅仅只能作为参考。若是想要得到准确的检测结果，需要在停止哺乳后的3个月再做检查。

一次异常结果无需紧张 有些人一次血脂检查得出异常的结果，就认为自己患上了高脂血症，这是不对的。因为在判断是否患上高脂血症之前必须要有至少两次异常检查结果。相关研究，个体内的胆固醇平均变异系数为8%，但是甘油三酯可以达到20%。另外还有以上这么多影响血脂检测的结果。因此如果一次检查后得出的结果接近或刚超过参考值，要等一周之后再次在同一家医院行血脂检查，如果仍然得出异常的结果，需要立即控制饮食，进行适当运动，等一个月之后再次复查血脂，此时若是还异常就要及时用药治疗。所有的药物都有其不良反应，因此能不用药就尽量不用药。另外治疗血脂异常的药物也有很多，大家不可以根据别人的经验去自行买药，必须在专业医生的指导下用药。

小结

影响血脂检测结果的因素有很多，其中以饮食为最主要的因素，因此在行血脂检测前必须明确这些注意事项，最大限度减少相关因素的干扰，得出准确的检测结果，为诊断和治疗疾病提供参考依据。

