

柳叶刀子刊：15%的 SARS 和 MERS 患者出院后 3 年内受精神问题困扰
新冠疫情后警惕精神问题高发

▲《医师报》融媒体记者 蔡增蕊

近日，《柳叶刀·精神病学》杂志发表了对冠状病毒感染疾病导致的精神疾病后果进行的首次系统回顾和 Meta 分析，结果发现约有 15% 的非典型肺炎 (SARS) 或中东呼吸综合征 (MERS) 住院患者在离开医院后的 3 年内遭受精神问题困扰。(Lancet Psychiat. 5 月 18 日在线版)

这项研究纳入 3550 例新冠肺炎、SARS 和 MERS 住院患者，年龄在 12~68 岁，随访时间在 60 d~12 年。

系统回顾分析揭示，急性病期间，SARS 和 MERS 患者中有 28% 出现精神错乱，33% 情绪低落、36% 焦虑、34% 记忆力减退和 42% 失眠的状况。对病后恢复的人群 (6 周~39 月) 研究发现，患者中 11% 出现情绪低落、12% 失眠、12% 焦虑、13% 易怒、19% 记忆障碍、19% 疲劳、30% 创伤性记忆，以及 100% 睡眠障碍。

Meta 分析显示，在发病后阶段，创伤后应激障碍的时点患病率为 32.2%，抑郁发生率为 14.9%，焦虑障碍患病率为 14.8%。

研究人员表示，医学界应重视当前新冠疫情后，常见精神问题高发病率的可能性。



分阶段应对疫情所致精神心理问题

“2008 年汶川大地震后，我们马上开始了灾后心理援助。”四川大学华西医院心理卫生中心主任李涛教授介绍，新冠疫情心理援助与地震等自然灾害后的心理援助有很大的区别，在工作方法和策略上表现得尤为明显。譬如，新冠疫情因其传染性，在疫情严重地区使用远程在线的心理服务方式更合适，不宜第一时间进行现场心理援助。同时，在疫情控制的整个过程

中，需要重视一线医务人员的心理健康，这也是与常规心理援助的显著差异之一。

心理援助专业性强，一定要科学有序地开展，而且要注意二次伤害等问题。李涛教授还指出，心理援助过程中还要考虑实用性和可操作性问题，譬如在平时状态下，做心理咨询可能要 30~60 min，心理医生和患者可以慢慢聊，“而在疫情中，我们需要更加简便、

快捷、有效的方式。”

新冠疫情早期、中期，及至目前的基本控制期，不同阶段开展的心理援助工作是有区别的，具体体现在创伤评估、治疗诊断、心理重建以及如何充分调动每个人潜在的心理潜质等多方面，不同工作只能在相应的阶段进行。“区别对待不同人群在疫情下出现的不同问题，并且分阶段应对疫情非常关键。”李涛教授强调。

提升全民精神心理健康水平是关键

创伤后应激障碍是指在面对突发性、严重的负面事件后，对人心理造成伤害的一类精神疾病。

面对疫情，人们自然会感到紧张、恐惧、焦虑。这些负面情绪是人体的正常反应，这已耕植于生物体的基因里，有利于人们险中求胜、逢凶化吉，所以要正视这些精神变化，不要人为地将其划归为病态，过度放大、解读这些负面情绪。

中华医学会精神病学分会主任委员、中南大学湘雅二医院精神科李凌江教授表示，“只有这些负性情绪过于严重，持续时间过长，已经损害了我们的社会功能时，才有可能需要医学或者心理干预的。”

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，精神心

理科医生目前面临的主要任务，一方面是讨论、优化患者出现心理问题的干预方案；另一方面，对于轻症患者，首要任务是减轻患者焦虑情绪，帮助其维持正常生活规律，保证良好睡眠，进行适当体育活动。“对于社会大众，精神心理科医生要通过科普、杂志、网络、电视等平台，传播科学抗疫知识，帮助公众认识情绪心理问题，学会自我调节办法。”

目前，国内已发表许多新冠肺炎心理干预的策略、手册、疏导方法等，并开辟心理热线，有助于为公众提供科学的心理健康指导，帮助大众正确面对疫情。

“精神心理专业医务人员的主要任务一定是围绕全民的精神心理健康水平的提升。”中国医科大学附属第一医院精神医学科朱刚教授表示，未来可从三方面开展工作：

- 第一，完善大众健康心理教育，宣传心理卫生知识。包括通过互联网向大众传递心理健康知识。完善心理咨询、心理干预等相关机制，让出现心理问题的人群在早期能够得到帮助；
- 第二，为一线医务工作者开展心理援助工作，确保抗疫期间医务人员心理问题能够得到及时、有效地解决；
- 第三，各精神专科医院或综合医院精神科应尽量保证就诊渠道畅通，保障已患有精神障碍需就诊或复诊的患者能够及时就诊和治疗，以确保全社会的安全与稳定。

加强我国精神卫生体系建设势在必行

新冠疫情给我国发展和老百姓的生活带来了巨大影响。同时也再次提醒，应在未来加强精神卫生体系建设，加强传染病规范化防治，加强全民健康素养与医学素养，从而尽早发现传染病，保护大众的身体及精神心理健康，减少对国家、公众造成的损害。

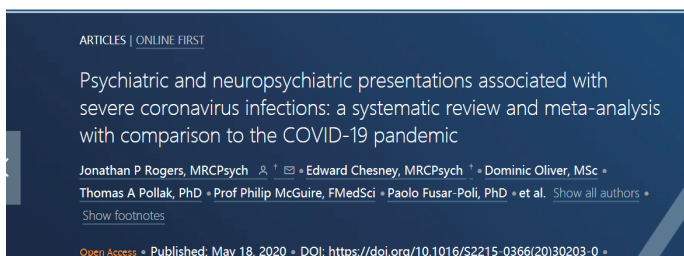
在抗击疫情中，还要及时总结经验教训，思考新冠疫情为何蔓延？应对措施有哪些需要改

进？应如何完善精神卫生体系建设？这都是亟待解决的问题。

随着国家城市化建设、人口流动增加，传染病的传播速度也会提速，更应引起重视。“未来建立完善的传染病防治体系至关重要。同时，加强应急干预措施的制定和落实，提高公众疾病科普知识和法律意识同样不可忽视。”复旦大学附属华山医院精神医学科主任施慎逊教授表示，未来应将重大公

共卫生事件发生时的心理危机干预作为精神科医生培训的必修课，以实现传染病的早发现、早隔离、早治疗，减少其对公众身心健康的危害。

“面对新冠肺炎疫情，我们心里要永远充满希望，保持规律生活、适当运动、合理饮食、健康心态，相信最终将取得疫情的全面胜利！”李凌江教授强调，在逆境中要永远充满希望、充满力量。

THE LANCET
Psychiatry

社论摘要

《柳叶刀·精神病学》社论也指出，今年 1 月，中国国家卫健委发布了一份新冠疫情下紧急心理危机干预指导原则。

该指导原则参考了 2003 年抗击 SARS 暴发的经验，建议应为感染新冠病毒的患者、治疗患者的医务人员、密切接触者、在家自我隔离的疑似病例以及患者的亲友提供心理健康服务。临床医生重点关注老年人、孕妇等其他可能遭受心理痛苦的易感群体，但人们很快就认识到这种易感风险关乎每个人。(Lancet Psychiat. 2020, 7, 5)

虽然新冠病毒传播、潜伏期和重症感染患者治疗等主题占据了新闻报道的主要篇幅，但令人振奋的是，心理健康问题同样得到充分的报道。在应激时期，人们出现焦虑症状和抑郁症状是正常的，而新冠肺炎的暴发可能会导致更为深远的影响。

此外，在疫情应对中必须收集创新性举措和高质量的数据，当有时间检验新冠肺炎大流行对人民心理健康的长期影响时，纵向队列研究将发挥不可或缺的作用，因此要在当下尽可能维护好全世界纵向队列研究的宝贵资源。

THE LANCET
Psychiatry