

这类人容易患上双相情感障碍

▲ 绵竹市精神病医院 邓建

双向情感障碍会使患者的心情在狂躁和抑郁之间来回转换，比起单一的狂躁或者抑郁来说，双向情感的病症要比单一的病症“刺激”的多，患者的情绪时而高涨，时而低落，在日常的生活中，如果患者患有双向情感障碍，又得不到及时的治疗，就会使患者的情绪在狂躁和抑郁之间反复发作，从而导致患者出现自杀的情况，因此当患有双向情感障碍后，其危险系数非常大，但是在生活中，哪些人容易被双向情感障碍“盯”上，估计很少人知道。在这里我们做一次科普，可以让大家及时了解到双向情感障碍的一些情况，做好预防，避免被双向情感“盯”上。

1. 双向情感障碍的特点

双相情感障碍是指患者既有狂躁又有抑郁的一种疾病，由于生物、心理等作用导致患者发病，通常患者的表现是狂躁和抑郁混合发作，双相情感障碍的患者会有

狂躁和抑郁的表现，当狂躁时患者情绪以及精神都非常高涨，并且伴有话多的特点，但做起事来却没有任何成效，同时患者容易发脾气，很容易生气，而当患者抑郁时，就会对任何事情没有兴趣，通常每天的表现就是萎靡不振，精神恍惚。

易患双相情感障碍的人群

性格问题 对于环性人格或者情感旺盛型人格的患者，他们患有双相情感障碍的概率要比其他人高的多，这是因为环性人格或者情感旺盛型人格的患者，他们在日常生活中总是处于一种不稳定的性格因素，因此导致他们情绪在狂躁和抑郁之间不断的互相转化，从而形成了双相情感障碍。

遗传问题 一般情况下，双相情感障碍由遗传导致的几率非常大，如果患者的父母患有双相情感障碍的时候，那么子女就有很大的概率患有双相情感障碍，和

其他人群相比遗传的概率高的多。

季节变化 通常人的情绪会跟随季节的变化而有所变化，临床上，患有双相情感障碍的人群中，狂躁的患者一般在春季容易发病，而抑郁的患者则大多数在冬季容易发病，因此季节因素在很大程度上影响双相情感障碍的发病率。

感障碍的发作 因此在日常的生活当中遭到感情的挫折，或者在工作中受到委屈等情况，当患者自身无法调节这些悲观的情绪时，就容易出现狂躁或者抑郁的症状，因此应激事件会诱发双相情感障碍。

生化因素 通常情况下，当患者的甲状腺激素超过神经中枢递质 5-羟色胺时，就会导致患者出现狂躁的症状，反过来，如果患者的甲状腺激素低于神经中枢递质 5-羟色胺时，就会出现抑郁的症状。

年龄因素 一般情况下，在 15-20 岁或者 35-50 岁之间的人群，容易患双相情感障碍，对于女性而言，在怀孕后很容易出现产后抑郁症，因此当女性出现抑

郁的时候就需要有所注意，因为产后抑郁有可能发展成双相情感障碍。

双向情感障碍的治疗方法

首先对于患有双相情感障碍的患者，在治疗期间，需要给患者构建一个好的治疗团队，团队中包括医生和患者家属，因此在日常的治疗中，家属应随时注意患者的病症情况，及时督促患者吃药，患者通过药物，可以有效的控制病情发作，同时医生要做好相关的记录，通过患者的日常用药时间、病情发作时间等做好相关的记录，通过记录数据，可以安排患者后续的用药情况。

其次对于双相情感障碍的患者，如果患者平时沉默寡言，但突然变得开朗活泼，这种突然性的改变，就有可能双相情感障碍的发病期，需要家属多加注意，并及时和患者进行交流，可以有效的阻止双相情感障碍的发生。

癫痫患者的家庭护理方法

▲ 四川省自贡市精神卫生中心 李雪英

癫痫作为一种常见的慢性神经系统疾病，在日常生活中应遵循“三分治，七分养”的原则，因此癫痫患者的家庭护理非常重要，那么我们具体该如何进行癫痫家庭护理呢？

癫痫的常见症状

癫痫在医学上被称为痫病，是一种慢性脑部疾病。主要是大脑神经细胞异常放电，导致大脑出现短暂的功能失调。典型癫痫发作主要症状表现为病人意识短暂消失，身体控制不住抽搐，在经过 10 至 20 秒后，患者身体还会出现痉挛症状，每一次痉挛都有一个发作的周期，且周期会逐渐延长，最终在经过一次剧烈的痉挛后，病人发作停止，此时会发现病人的瞳孔放大，口吐白沫，甚至还会出现短暂性的休克症状，还有的病人在发作期间会牙关紧闭，大小便失禁，后续上述症状逐渐消失，渐渐恢复正常。癫痫的发病原因比较复杂，一般年龄越小，发病概率越大，比较常见的癫痫发病原因有脑外伤、脑部肿瘤压迫、中枢神经系统感染等，一旦发生癫痫，病人将会陷入一种“不受控制”的状态，容易出现身体受伤、窒息等危险，严重时威胁到病人的生命安全。

癫痫患者的家庭护理方法

针对于癫痫患者的家庭护理，需要注意以下几点：

一是维持一个好的居家环境，减少一些诱发因素。保持室内通风良好，光线柔和刺激，从而为患者提供一个安静舒适的静养家庭环境。值得注意的是，如果患者癫痫比较严重，发作的频率比较频繁，应限制在室内进行活动，并在卧床等位置加装护栏，防止患者癫痫发作时，能够及时发现，及时处理，必要时及时送往医院救治。

二是在日常生活方面，应指导癫痫患者保持一个健康的生活习惯。每天早睡早起，不

要熬夜，随着季节及时更换衣物，避免着凉和发热。注意劳逸结合，不宜干一些过重的体力劳动，同时脑力劳动也应适中，注意及时休息。为提高身体免疫力，每天可以进行适当的锻炼，但应以有氧运动为主，禁止做一些剧烈的体育运动。

三是在饮食方面，应禁烟禁酒，忌食辛辣、油炸等刺激性食物，不喝咖啡、浓茶等具有兴奋作用的饮料，多吃一些蔬菜水果，补充一些优质蛋白质。如果是女性患者，在月经期间，还应注意不要吃生冷食品，不要沾凉水，尽可能的减少一些不良的刺激，更有助于降低癫痫发病频率。

四是当患者突发癫痫时，家属要保持镇静，可以让患者就地平躺，并注意保护患者的头部，四肢。保持呼吸道通畅，可使其头转向一侧，如果有口腔分泌物，及时给予清除。同时，还应及时解开患者的衣领、腰带等。为避免患者在无意识的情况下咬伤舌头，可以在患者嘴里塞入毛巾保护，但注意不要堵塞嘴巴。另外，在患者癫痫发作时，注意不要强行压住患者四肢，以免造成骨折。另外可以教会患者识别癫痫发作先兆，做好自我保护。

五是做好癫痫患者的心理护理。癫痫患者由于疾病原因，如反复发作，疾病不易根治，病耻感等可能产生自卑、抑郁，甚至发生人格改变，家庭成员要多学习一些心理方面护理的知识，多与患者进行沟通交流。

关心、爱护患者，让患者保持一个良好的心情，多给予患者积极的心理支持与鼓励，从而使得患者能够积极乐观的去面对疾病，主动配合医生进行治疗。

六是坚持规范治疗，提高治疗依从性。家属应经常提醒患者按时按量服药，最好在一旁进行指导监督，以免患者出现少服、漏服或多服，不要私自更改癫痫患者的用药剂量，癫痫是一种慢性疾病，应坚持规范治疗，减少疾病复发。

肺水肿的防治措施

▲ 绵阳市骨科医院 林兮

西风起高原，万象动秋色，高原的美景对于很多人具有不可抗拒的诱惑。当下时节，即将迎来欣赏高原绝美秋色的最佳时机，与此同时肺水肿的危险也悄然隐藏在前往高原旅游的人们身后。随着高原游客量的不断增加，高原性肺水肿发病率也将逐渐增加。

肺水肿的常见症状

肺内正常的解剖和生理机制间质水分恒定和肺泡处于理想的湿润状态，以利于完成肺的各种功能。任何原因引起肺血管外液体积量过度增多和渗入肺泡，引起生理功能紊乱，称之为肺水肿。

肺水肿作为呼吸系统肺循环疾病的重要病种，除了高原性肺水肿以外，还有多种类型，其表现和治疗方式也有所不同。肺水肿一般分为高压性肺水肿、常压性肺水肿、负压性肺水肿和混合性肺水肿四类。

肺水肿的直观表现为呼吸困难、咳嗽、发绀、咳白色或血性泡沫痰。根据分类不同，症状表现也有一些不同，具体表现为以下这些情况。

高压性肺水肿 常见心源性、肺静脉受累和神经源性疾病所导致。临床表现出心脏病体征。在肺水肿早期，自感咳嗽、胸闷、呼吸困难浅速。随病情发展，可出现咳白色或血性泡沫痰，严重呼吸困难和端坐呼吸。

常压性肺水肿 常见于吸入有毒烟雾、可溶性气溶胶或刺激、有毒液体、高原反应、新生儿暂时性呼吸急促等因素导致等。此类肺水肿表现因病而异，且同一病因的肺水肿也因不同患者呈现不同的临床表现。总体来说，吸入毒性气体后患者可表现咳嗽、胸闷、气急。吸入胃内容物后主要表现为气短、干咳。高原性肺水肿的症状主要为咳嗽、呼吸困难、乏力、咯血、胸骨后不适，发绀、心动过速，吸氧或回到海平面后，症状多得到改善。

负压性肺水肿 主要见于上呼吸道梗

阻。表现为呼吸困难，伴有痛苦表情、情绪激动、咳粉红色泡沫痰。

混合性肺水肿 常见于药物源性肺水肿、肾源性肺水肿及急性呼吸窘迫综合征（ARDS）。患者表现为昏迷、鼻腔和口腔喷出粉红色泡沫状水肿液。肾源性肺水肿表现为少尿、水肿等，同时出现急性肺水肿的表现。急性呼吸窘迫综合征表现为气急、呼吸次数增快，频率大多在 25-50 次/分之间，肺损伤越严重，气急和呼吸次数增加越明显，甚至伴有吸气时鼻翼扇动、锁骨上窝、胸骨上窝、和肋间隙凹陷等呼吸困难体征。早期自主呼吸能力强时，常为深快呼吸，出现呼吸机疲劳后，可表现为浅快呼吸。

肺水肿的预防措施

要避免肺水肿的产生，可参照以下预防措施进行预防和改善病情。

心脏疾病患者定期复查，规律治疗，癫痫发作后、颅脑外伤尤其是老年人颅脑外伤或颅内压升高，一定要严密观察有无咳嗽、胸闷、呼吸困难、咳白色或血性泡沫痰、湿罗音等临床表现，以便及时处理。

在特殊工作环境时，注意做好呼吸道防护措施，佩戴专用防护面罩，尽量避免吸入有毒有害气体和刺激性液体。

远离毒品，珍爱生命。对于吸毒或者注射毒品的患者来讲，肺水肿是最严重的并发症之一。

高原旅游时，可提前服用西洋参、红景天、丹参丸等药物，以缓解高原反应。初进高原几天内，不急速行走或跑步，要避免过度疲劳和感冒。多吃含糖、易消化食物，以给机体提供更多能量。在没有便携式制氧设备和抗缺氧药物的情况下，贸然进入 5000 米以上的高海拔地区，以免出现急性高原肺水肿。心脏病、高血压、支气管扩张、消化性溃疡等疾病患者尽量避免高原旅游或高原作业。