

正视心中那个“小恶魔”

■乔颖

最近看门诊，遇到了一个焦虑的丈夫，他说，“医生，老婆说我在她的饭菜里下毒！她是不是发神经病了？”我是一名精神科大夫，每天都在和精神疾病患者以及患者的家属打交道，这类情况已经司空见惯。“神经病”这个词，在我们日常生活中出现的频率非常高。而老百姓口中的神经病，在医学术语中应当是精神疾病。

大家一定知道《美丽心灵》中的纳什，也一定记得《情深深雨濛濛》中的“可云”，他们时而兴奋躁动、时而自言自语、时而低落抑郁的表现给观众留下了深刻的印象。由于艺术的加工和渲染，人们会认为精神疾病患者都存在人格问题或道德败坏，这种认知是错误的。

对精神疾病的探索，早在近代欧洲，精神医学的先驱者们就已经作出了卓越的贡献。无论是法国精神病学家皮内尔当众“解除精神病患者的脚镣”，还是德国医学克雷丕林对于“早发性痴呆”的再定义，都包含了对精神疾病的认识和对患者的人文关怀。这在当时诊疗手段极度缺乏、教会思想禁锢浓重的大背景下，令无数患者在黑暗中看到了曙光，也正是从那时开始，精神疾病患者不再惶惶不可终日地担心什么时候有人会在自己脑壳上凿洞来驱魔，也不再害怕一觉醒来被绑在了绞刑架或火刑架上。

随着首个具有划时代意义的抗精神病药物——氯丙嗪的诞生，精神疾病的神秘面纱也逐渐被揭开。原来，精神疾病是由于中枢神经系统结构和功能的变化所导致的。正是由于脑内的神经通路发生了异常，患者才出现了幻觉、猜疑、伤人、自杀自伤等表现。

说到这里，有人会说：“你是在说教吧！”并没有。作为一名精神科



医生，我从事精神卫生事业已经 15 个年头。刚到医院工作时，我也曾害怕过这些患者。查房时，我常躲在高年资医生们背后。这十几年的工作使我慢慢认识到精神痛苦，也越来越接纳和理解他们。

正是在精神卫生中心，我看到了患病而不自知苦痛的患者，看到了因为停药而反复住院的患者，更看到了由于患上了疾病而不被旁人甚至是亲人所接纳的患者。

我慢慢认识到精神科医生的职业除了治病救人，还有一项更艰巨的任务，就是让精神疾病逐渐被人们所熟知、理解，最终被全社会接纳。

正因如此，我们发现，相对于其他综合医院，精神卫生中心院区更加优雅、宁静，我们也体验到“2013 新精神卫生法”给患者带来的福利和保障，我们组织了形式多样的专家访谈、义诊、开放日、公益广告等，向患者、家属、社会人士传递精神卫生的知识，普及精神疾病的诊疗。

这既是一种认识的传承，更是一种接纳的延伸、一种爱的传递。

曾有人名说，人生有三样东西是不该挥霍的：身体、金钱和爱。人生还有三样东西是无法挽留的：生命、时间和爱。你想挽留，却渐行渐远。这种接纳、这种爱就是除了药物以外更好的治疗方法。

随着国家对精神卫生事业的重视和支持，我们相信精神疾病终将被认识和接纳。我们愿与患者守望相助。以下是我治疗过的患者所说的话，与大家共闻：

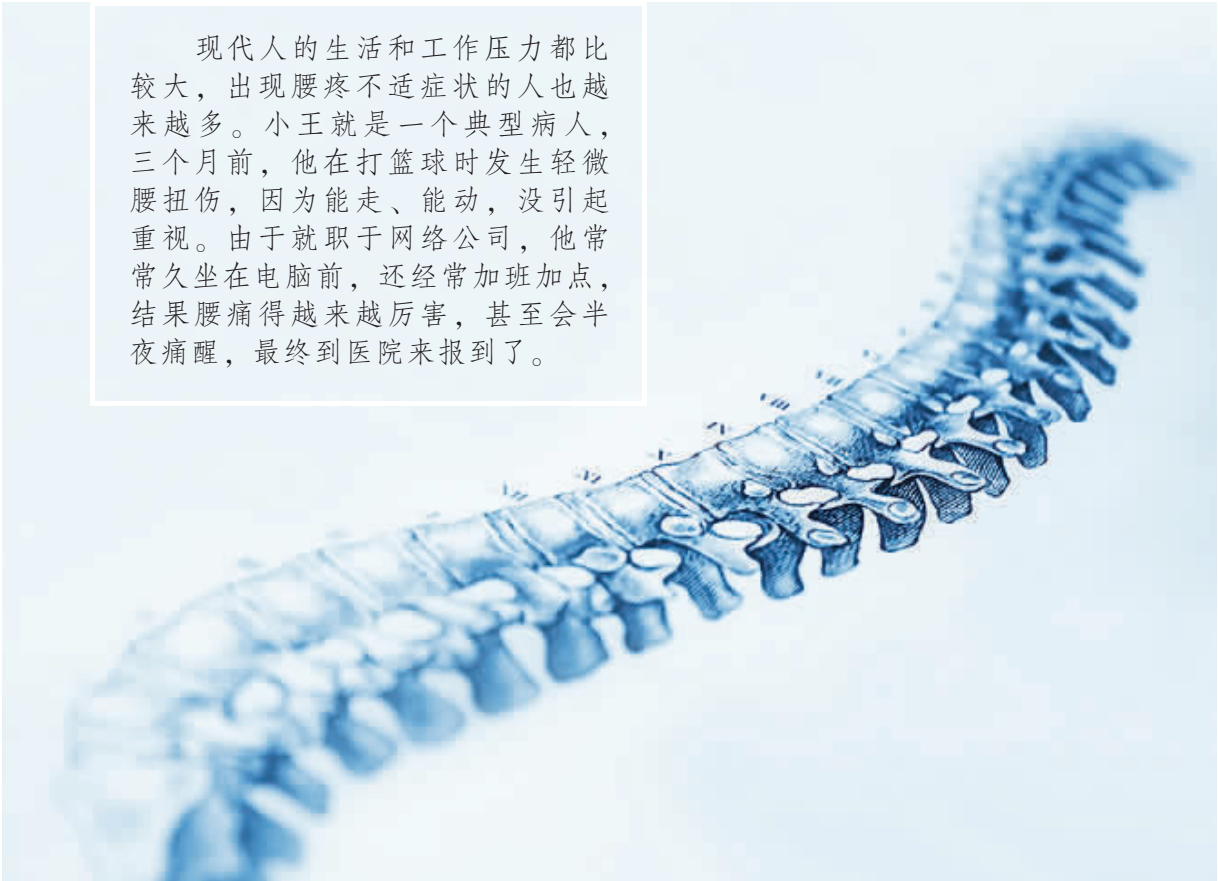
“我眼中的世界在旋转，事物在我眼中变大变小，周围的人就像从地里冒出来的怪物，冲着我张牙舞爪。”“我每天对自己说，我要自由，可是我永远都无法出院了，我的家人不要我了。我将永远住在精神病院，直到我死亡。”

“我从小就没人喜欢，大家都觉得我怪。小的时候我和我的影子玩，嘿嘿！现在我和耳边的声音玩。”

其实，我们每一位精神科大夫都会有许许多多的体会和感受，所以我们会用自己的双手为精神疾病患者撑起一片生命的蓝天，让精神卫生的绿丝带飘扬在每一个人的心中。今天我们的口号是：治疗疾病、减少复发，从精神疾病的认识到接纳开始。

（作者为上海市精神卫生中心精神科副主任医师）

腰肌劳损防患之策



现代人的生活和工作压力都比较大，出现腰疼不适症状的人也越来越多。小王就是一个典型病人，三个月前，他在打篮球时发生轻微腰扭伤，因为能走、能动，没引起重视。由于就职于网络公司，他常常久坐在电脑前，还经常加班加点，结果腰痛得越来越厉害，甚至会半夜痛醒，最终到医院来报到了。

■叶洁

腰肌劳损并非一日养成

如今，抱怨腰酸背痛的人很多，这其中，很多人是发生了腰肌劳损的情况，上班族尤其别轻视腰肌劳损！

腰肌劳损是骨伤科门诊的常见病、多发病，也是临床上造成腰痛的原因之一。它是腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症，反复发作，疼痛可随气候变化或劳累程度而变化，如日间劳累加重，休息后可减轻。

腰肌劳损的发病因素较多，外伤迁延失治、长期劳损、感受寒湿是最常见的。其日积月累，可使肌纤维变性，甚至少量撕裂，形成瘢痕、纤维索条或粘连，遗留长期慢性腰背痛。

正常情况下，腰椎两侧横突所附着的肌肉和筋膜在相互拮抗或协同的作用下，可维持人体重心相对的稳定，完成腰部各种活动。当坐下工作时，前侧腹肌放松，仅依靠背侧肌肉紧张收缩维持，当长时间处于紧张状态，如果不注意做伸展运动，背部肌肉长时间处于紧张状态，就会使一侧或两侧止于脊柱横突（特别是第三腰椎横突）的肌肉、筋膜发生劳损。随着病情不断发展，局部软组织渗出、出血，甚至出现无菌性炎症，引起横突周围肌肉筋膜粘连、增厚、肌腱挛缩等病理变化，使穿过肌筋膜的神经血管受到炎症刺激和机械性挤压，就会产生腰肌劳损的一系列临床症状。

警惕“没法坚持弯腰”的信号

如果腰部隐痛反复发作，就要警惕腰肌劳损了！这里介绍一些腰肌劳损的症状，供大家自查引起重视。

1.腰部酸痛或胀痛，少数患者可能有臀部牵制感，一般没有下肢放射痛。

2.腰痛在劳累时加重，休息时减轻，适当活动和经常改变体位时减轻。

轻，活动过度又加重。

3.不能坚持弯腰工作。常被迫时时伸腰或锤击腰部以缓解疼痛。一旦出现下半夜痛或早上痛，说明肌筋膜的粘连、疤痕比较明显，压迫局部血管，晚上自然会不时地出现缺氧性疼痛。

4.疼痛可随气候变化或劳累程度而变化，时轻时重，缠绵不愈。

那么，得了腰肌劳损怎么治疗？急性期建议休息，保暖，日常避免不良体位。药物包括有解痉止痛药、活血通络药等，口服或局部外用均可，石氏伤科就有很多特色的口服中药及外用敷药。可配合针灸、理疗、推拿、按摩等舒筋活血疗法。如果有固定压痛点者，可行封闭疗法。

缓解期建议配合科学合理的功能锻炼，增强腰肌的力量，加强腰椎的稳定，减少病情复发的可能性。

腰部锻炼的方法有：

1.小燕飞法
俯卧床上，去枕，双手背后，后仰头颈，用力挺胸抬头，通过颈部肌肉使头胸离开床面，同时膝关节伸直，通过腰部肌肉使双下肢上翘也抬高床面，持续 3—5 秒，然后肌肉放松休息，就完成了练习。

2.五点支撑法
仰卧在床上，去枕屈膝，双肘部及背部、双足顶住床，脊柱和臀部抬高床面，依靠头肩（一个点）、双肘部（二个点）和双脚（二个点）这五个点撑起整个身体的重量，持续 3—5 秒，然后腰部肌肉放松，放下臀部休息。

这两种方法能很好地锻炼腰背肌力量，要循序渐进，锻炼的强度要根据个人情况调整，以不觉得不适为度，逐渐加大锻炼量，不能急于求成，一蹴而就。需要注意的是，锻炼时每个动作都要做到位，不要只追求数量，每个动作做充分才是最重要的。

自我按摩防治腰肌劳损

生病了再治毕竟是下策，能否防患于未然？

这里介绍一些腰肌劳损的预防

多病共存如何居家养老？

■陈朝婷

随着生活水平提高和医疗条件改善，曾经 70 岁“古来稀”，如今八九十岁也不稀罕了，越来越多的老年人开始面临着这样的问题，如何在多种疾病共存下居家养老，安享晚年，保持较好的生活质量和较高的寿命呢？

居家养老并不是提倡老年人有病不治，相反，我们提倡 60 岁以上的老人最好每年进行一两次的体检。无病最好，有病要及时发现和及时。尤其

是高血压、冠心病和糖尿病等慢性病，及早诊治，把疾病控制在稳定、安全的阶段，而不是等到出现脑卒中、心肌梗死和肾功能衰竭等严重后果时才去就医，这就无法保证良好的预后和晚年的生活质量。

除了定期体检“小洞及早补”，我们也建议存在慢性疾病的老年人应当在治疗过程中加强自我检测和门诊随访。随着保健意识增强，如今市面上正规的血压计和血糖仪已相当普及，这极大地方便了老年人在家庭监测中了解自身血压、心率和血糖等指标控制情况，最好还能够用表格形式记录下来。这样，在就诊时就能方便医生进一步判断：疾病是否控制稳定，是否需要调整方案或进一步检查。

不少老年人认为门诊就是配药，其实重视日常治疗的记录反馈有利于医务人员提供更加切实合理的“个性化定制”方案，才能让自身疾病控制于最佳状态。

此外，当身体出现变化发出异常信号时，很多老年人出于怕麻烦的心理，不太严重就“熬过去”，这样硬撑往往容易错失最佳治疗时机甚至危

要点：

首先，应重视腰扭伤，要避免一些容易引起“闪腰”的动作。一旦腰扭伤，必须积极治疗，充分休息，避免脊柱不断活动干扰损伤软组织的修复，防止转成慢性。

其次，日常生活中必须保持良好的姿势，长期坐位的劳动者要纠正不良的工作姿势，如弯腰过久或伏案过低等。因工作需要长期弯腰姿势的劳动者，必须要保持下腰部平坦，使身体重心位于髋关节和足部，这样不易引起腰肌疲劳。

第三，还要防止潮湿、寒冷受凉。不要睡在潮湿的地方。根据气候的变化，随时增添衣服，出汗及雨淋后要及时更换湿衣或擦干身体。

第四，体育运动或剧烈活动时，要做好准备活动。防止过劳，腰部作为人体运动的中心，过度劳累必然造成损伤而出现腰痛。

自我按摩防治腰肌劳损六法：

1.推。两手对搓发热之后，重叠放于腰椎正中，由上向下推搓 30 次，至局部产生热感为止。

2.揉。采取坐姿。两手五指并拢，分别放在后腰左右两侧，用掌心上下缓慢揉搓，至发热为止。

3.叩。用双手半握拳，用两拳的背面轻叩腰骶部，以不引起疼痛为度。左右同时进行，各轻叩 30 次。

4.抖。两手置腰间，掌根按于腰眼处，快速上下抖动 15 次。

5.滚。两手握拳，从腹部向上下滚动、按摩。先自下而上，再自上而下，重复 15 次。

6.压。两手叉腰，大拇指分别按于两侧腰眼处，用力挤压，并旋转揉按，先顺时针，后逆时针，各 10 圈。

腰痛是普遍的健康问题，尤其像腰肌劳损此类疾病，不良的工作与生活习惯其实是祸首。如果腰背酸痛影响生活和工作了，休息也不能缓解，还是建议来医院就诊，让医生来帮您诊断和治疗。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院骨伤科副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

twj@whb.cn

问 如何避免动物毛屑过敏？

肖园

上海交通大学医学院附属仁济医院过敏科主任

现代生活，人们与动物的关系很密切，不仅猫狗宠物随处可见，就连鸟类家禽等也时常会有接触。然而，这些动物的毛屑其实也是常见的过敏原，需要引起过敏人群的重视。

过敏原又称为变应原或致敏原。凡是能诱发人体产生过敏反应的物质都属于过敏原，生活中常见的就有上百种，绝大多数是来源于环境中的物质，因此有较强的地域差别。这些物质在正常人群体内不会出现过度反应，但在过敏人群的体内会被当作“异己”而产生过敏反应。

首先，过敏原作为抗原，通过吸入、食入、接触或注射等方式进入人体，产生相应抗体并致敏，当再次接触这种过敏原后，就会发生过敏反应，产生过敏症状。一般而言，第一次接触到的物质不会引起过敏，反复接触后才会出现过敏症状。临床上可以通过皮肤检测或血清学检测来发现过敏原。

那么，养猫、狗等宠物会引起过敏吗？大多数研究认为饲养猫、狗等宠物会引发过敏。这些宠物身上有许多可能诱发过敏的蛋白，我们称之为“致敏蛋白”。比如猫、狗的皮屑、毛、唾液等都含有致敏蛋白。如果家里有许多只猫，那么室内过敏原的浓度也会随之叠加。此外，猫毛还可能粘附螨虫、花粉等，这些也都是常见的过敏原。

动物皮毛过敏的症状主要有：打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、鼻水肿所致面部疼痛、咳嗽、胸闷、呼吸急促、喘息、眼睛流泪、红肿、发痒、皮疹、荨麻疹等。

如果想确认是否对这些宠物过敏，可到医院进行相关过敏原的检测。血清特异性抗体（sIgE）检测或皮肤点刺试验都是很好的选择。若确认对某种宠物过敏，最好的办法是将宠物转赠他人，

避免与此类宠物再次接触。如果实在舍不得或因故必须与它们生活在一起，应该注意几点：

1、让宠物远离卧室，限制它们的活动范围；

2、不要抚摸、拥抱和亲吻它们，如果不小心做了，要尽快用肥皂水洗手；

3、在室内使用空气净化器以减少空气中过敏原的浓度；

4、定期使用吸尘器进行室内清洁以降低空气中过敏原的浓度；

5、宠物每周至少要洗 1—2 次澡；

6、有条件者可针对过敏原进行特异性免疫治疗（脱敏治疗），以增加患者对此过敏原的耐受力。

另外，禽类羽毛也能引发过敏吗？是的。鹅、鸭、鸡、鸽子、鸚鵡、天鹅等鸟类的羽毛都是重要的过敏原，而且不同禽类羽毛间还存在较明显的交叉过敏反应，即如果发现某人对某一种禽类羽毛过敏，则往往会对其它禽类羽毛也过敏。

对羽毛过敏的患者除了规避鸟类之外，还应该避免使用和接触羽绒制品，如鸭绒、鹅绒填充的羽绒服、羽绒枕、羽绒被，以及一些羽毛艺术品等相关物品。

更值得关注的是，羽毛中会寄生大量螨虫，故对螨虫过敏者也要远离羽毛类。因此需要通过规范的过敏原检测将两者区分开来，据此采取相应规避、治疗措施。

羽毛过敏可引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性血管炎，甚至可引发多系统严重过敏反应而危及生命。羽毛过敏最常出现的症状主要有流泪、眼痒、眼睛肿胀、鼻塞、涕多、咳嗽、气短、脸颊部疼痛、瘙痒等，甚至可能出现异常，睡眠质量差，感觉疲劳、抑郁等。



问 诺如病毒怎么防？

肖园

上海交通大学医学院附属瑞金医院儿内科医生

孩子因为急性肠胃炎导致呕吐、腹泻，到医院检查说是诺如病毒感染。很多家长为此对诺如病毒很惧怕。到底什么是诺如病毒？家长该如何保护自家娃？感染诺如病毒与其他类型的急性肠胃炎有何区别呢？

诺如病毒其实是引起儿童和成人感染性腹泻的常见病原体，主要靠粪口传播，病毒常多发于冬季早春，今年的倒春寒正迎合了病毒在冷季活跃的特性。

在春季，造成急性肠胃炎的元凶绝大部分都是肠道病毒。轮状病毒一直是造成婴幼儿急性肠胃炎的首恶，不过由于已经有疫苗可以接种预防，危害程度逐渐降低。而“新晋”的诺如病毒则大小通吃，发病急，传播速度快，常常造成聚集性流行，危害严重。虽然病原不一样，但症状几乎都以呕吐、腹泻、发热、腹痛为主。诺如病毒造成的呕吐症状比轮状病毒更普遍些，不过它来得快，去得快，病程更短些。

尽管元凶是病毒，但这些症状都是自限性的，并不需要进行相应的抗病毒治疗。由于腹泻、呕吐以及饮食减少，急性肠胃炎造成的危害主要是脱水和电解质紊乱，因此轻症的孩子通常居家治疗就可以。

主要的措施包括：

1.不限制饮水，利用第三代口服补液盐防止和治疗脱水，这是最重要的。

2.补充锌剂。

3.可以选择吸附剂（蒙脱石散）和益生菌（布拉氏酵母菌、乳酸杆菌等）辅助止泻。

4.不用抑制肠道蠕动的止泻药（如易蒙停）、不用抗生素。

但是，一旦出现以下症状，需要送往医院就诊：

1.婴儿数小时不吃不喝。

2.剧烈腹痛。

3.大便出现较多粘液或者大便中有血。

4.孩子表情淡漠，对你不理不睬。

5.出现明显脱水的表现：例如体重

丢失超过 5%，口唇、皮肤明显干燥伴有口渴；哭时无泪、眼窝凹陷，婴儿 4—6 小时、大孩子 6—8 小时没有解尿。

总的来说，在感染期间，只要不伴有剧烈呕吐，可以继续根据孩子的胃口正常饮食，母乳喂养的婴儿也不必断奶。以下食物都是可以食用的：

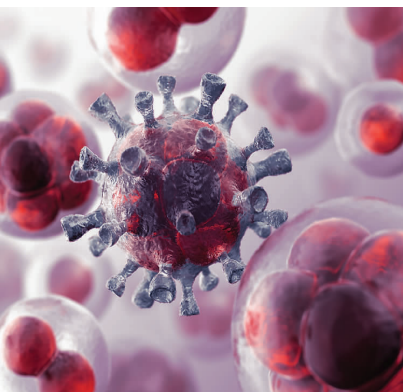
精肉、淀粉类主食（米饭、白馒头、面条、面包）、酸奶和牛奶、水果、蔬菜。

主要回避以下饮食：高脂肪食物、高糖饮料和果汁、碳酸饮料。

此外，市场上各种运动饮料和功能饮料并不适合急性肠胃炎的口服补液，孩子不能喝。

对婴幼儿而言，在流行季节前去服用轮状病毒疫苗，可以有效防止轮状病毒造成的急性肠胃炎。但对诺如病毒而言，由于该病毒变异极大，尚无有效疫苗可以使用。

预防急性肠胃炎的发生，主要是个人卫生要做好。饭前便后洗手，注



意饮用水卫生、不喝生水，不吃变质食物，生吃瓜果蔬菜要洗净，这些良好习惯一直是预防肠道传染病的重要原则。此外，不和感染者密切接触，家中病患需要分餐，生病的家长更不能亲吻孩子，不要将呕吐、腹泻的孩子送往学校也是防止疾病传播的有效措施。

