

让“心疾病”不再难启齿

株洲市三医院:多关爱,早治疗,精神疾病不是“洪水猛兽”

赖杰琦 梁好

【核心提示】

每年10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题是“营造良好环境,共助心理健康”。近年来,随着生活节奏加快,竞争压力加剧,心理行为异常和精神障碍患者逐渐增多,病情发展严重时,甚至会出现危及生命安全的极端行为,给社会和家庭都造成巨大影响。与高发病率相对应的,是较低的就诊率,而其中一个重要原因就是“病耻感”。为此,众多专家强调,加强精神卫生宣传刻不容缓。株洲市三医院作为一所精神专科为主的市属综合性医院,多年来专注于精神卫生相关疾病的诊疗,并积累了丰富的经验。本期健康周刊,我们围绕“世界精神卫生日”这一主题,邀请到了市三医院的几位专家,为大家进行精神卫生相关知识的健康科普。

市三医院是一所精神专科为主的市属综合性医院。



株洲市三医院院内一角。

专家名片

谭立夫

副主任医师,株洲市三医院中西医结合心理科主任,株洲市第八、九、十届政协委员,中国中西医结合委员会精神疾病专业委员会青年委员,湖南省康复医学委员会物质依赖组委员,株洲市心理卫生协会副会长,支持性心理治疗师。

2006年参加全国精神科医生规范化培训,2009年在上海精神卫生研究中心进修学习,2015年赴北京回龙观医院学习中医治疗精神病。擅长各类精神疾病诊断与治疗,应用独特中西医结合等综合治疗体系,对于治疗精神分裂症、心境障碍、严重的焦虑、慢性疼痛、酒精戒断综合征、失眠、头痛、新型毒品戒断综合征及器质性精神病、癫痫发作尤有心得。

科室简介

中西医结合心理科是我市首个收治精神病人的中西医结合病房,也是我市特色专科和市三医院重点学科建设病房。该科临床使用中西医药物,结合长期个体化心理和行为康复为主要手段,采用独特的中医、西医相结合的绿色疗法、心理测试、心理治疗、低频脉冲治疗仪、经颅磁重复刺激治疗仪等综合治疗体系治疗焦虑障碍、抑郁障碍、睡眠障碍、强迫障碍、进食障碍、躯体化障碍、双相

专家名片

石欢

株洲市三医院临床心理科主任,精神科主治医师,国家心理咨询师、治疗师,湖南省科普协会会员。大学本科毕业于齐齐哈尔医学院精神卫生专业,曾先后在长沙湘雅医院、北京安定医院进修、学习,临床经验丰富。擅长焦虑症、抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症、儿童青少年情绪行为障碍、器质性精神障碍等基本的诊治,关注女性心理健康。专攻认知行为治疗、森田治疗等心理治疗。

科室简介

临床心理科是市三医院首个精神科开放病房,同时也是该院重点专科。该科集预防、医疗、教学、科研于一体,协助市精防办负责株洲地区精神卫生防治工作。现有工作人员15名,精神科副主任医师1名,主治医师3名,医师2名,心理治疗师4名,心理咨询师8名,定期开展心理健康科普、社会科研及心理疾病防治等工作。

该科治疗理念、模式与国际接轨,设有心理评估室、独立个体心理治疗室、团体心理治疗室、康复治疗室。采取药物、心理、物理、康复等多元化的个体化治疗,并联合中医理疗科、内外科开展多学科合作服务。

医疗服务范围包括:

1.亚健康的心理问题;网络成瘾、学习和人际

情感障碍、精神分裂症、癫痫发作、器质性精神病、阿尔茨海默病、酒精戒断综合征、新型毒品戒断综合征等疾病,降低了医疗副作用和远期复发率,充分显示了中西医结合的综合治疗优势。

该科拥有床位63张,病房分封闭式、开放式两种。每间病房配有彩电、空调,有单独的卫生间、阳台,24小时供应开水,有热水淋浴,还设有单间,能满足不同人群的需求。

交往问题等。
2.心理因素相关的生理障碍:神经性厌食、神经性贪食等。
3.睡眠障碍:入睡困难、早醒、多梦等。
4.各种神经症:焦虑症、强迫症等。
5.应急相关障碍:急性应激障碍、创伤后应激障碍等。
6.情感性障碍:抑郁症、躁狂症、双相情感障碍等。
7.精神分裂症谱系障碍:精神分裂症、分裂样精神病等。
8.躯体疾病引起精神心理问题及疾病:脑血管疾病所致精神障碍、阿尔茨海默病等。
9.各种儿童精神疾病。



干净整洁的就医环境。



1 中西医结合 找到精神心理疾病治疗新方向

西药治疗、物理治疗、心理治疗,被誉为传统精神疾病治疗手段的“三驾马车”。在株洲市三医院,除了这几种传统方式外,还加入了中医治疗的方式,中西医结合心理科主任谭立夫总结多年工作经验发现,中西医结合开展精神心理疾病治疗,效果十分明显。

年过六旬的赵爹爹(化名)总怀疑自己“命不久矣”,因为身体不时会出现诸如头晕、头痛、心慌、想呕等各类症状,为此,他常年辗转于各级医院各个科室就诊,可效果并不明显,往往这个症状刚好了没几天,另一个症状又来了。家人对此颇为无奈,听说市三医院中西医结合心理科曾经治疗过类似的病例,于是慕名前来。

“经过中医的辨证论治,和西医的心电图、胃镜等各类检查,赵爹爹最终确诊为躯体性焦虑症。”谭立夫介绍,躯体性焦虑症的症状是躯体的一种焦虑表现,临床上非常常见,尤其是中老年人更常见,“患者往往觉得自己有各种身体上的不适,但检查后要么没有找到相关疾病病灶,要么相关疾病不足以引起如此强烈的身体症状。”

根据赵爹爹的实际情况,谭立夫开出相关的西药和中药汤剂,经过半个月的住院精心治疗,赵爹爹开心出院了。“出院时,整个人的状态焕然一新,也不再嘟囔

着身体哪里不舒服。”谭立夫说,随后的巩固期内,他根据赵爹爹恢复的实际情况,每十天调整一次汤剂药方,如今五个多月过去了,赵爹爹的病再也没有复发过。

“以往在大家的印象当中,中西医属于两种不同的理论体系,但是在‘治疗疾病,维护健康’这个共同的目标上结合起来,却能产生协同、相辅相成的理想疗效。”谭立夫介绍,中药对于患者整个生活质量的提高和社会功能的恢复,有着不可替代的优势,对于服用西药后产生的一些不良反应,也可以通过使用中药予以缓解。

据悉,早在2014年,谭立夫就在我省率先成立了中西医结合开展精神心理疾病治疗的科室,而这也是目前株洲的唯一一家。8年来,患者就诊人数从最开始的每年千余人发展到如今的每年六千余人,数量大幅攀升。谭立夫介绍,科室开展的个性化诊疗服务、特色汤药、针灸理疗等辅助康复治疗手段,效果十分明显,患者接受度也较高。不仅如此,科室还开展了“中医传统减压放松疗法”、健身气功“八段锦”、瑜伽等特色项目帮助患者调节情绪,让患者不仅享受到了精湛的医术,更感受到了家的温暖。“让患者从心理上接受我们,从而更好地接受治疗。”谭立夫说。

2 发病率高治疗率低 抑郁症需专业医生进行专业治疗

“明明是个性格要强的高知女性,可在面前说起自己的那些事情,却是‘欲语泪先流’。”时隔半年,市三医院临床心理科主任石欢仍然对前来就诊的易女士(化名)印象深刻。

易女士是名抑郁症患者。离婚一事让她大为受挫,工作中的不如意和独自带娃的艰辛,更是令她陷入自我否定的循环中。意识到自己的不对劲后,易女士也曾向心理专家进行咨询,并有意识地进行运动、出去旅游,试图换个环境来调整一下心情,但总体效果不佳。“站在家里阳台上,我也曾有过‘干脆跳下去,一了百了’的念头,但回头看女儿熟睡的面孔,又实在下不了决心。她才6岁,我不在了,谁来照顾她呢?”易女士泪眼婆娑地和石欢倾吐着内心的苦闷,石欢感觉到了她明显的抑郁状态。

经过检查,排除服药、身体状况等其他因素所致的抑郁后,易女士被确诊为重度抑郁症,随即入院接受治疗。“一般对于抑郁症的治疗,有药物治疗、心理治疗、物理治疗等几类,在不影响患者日后生活、工作的前提下,我们会根据其实际情况来制定个体化的治疗方案。”石欢介绍,4周后出院时,易女士仿佛判若两人,“做事麻利、干练,显示出了她职场高知女性的工作能力,而且为人热情,用自己的专业知识帮助不少病友解决了难题。”

日常生活中,“抑郁症”三个字早已不是新鲜词,因其最严重时可产生自杀、木僵等后果,越来越受到国人关注。近日,人民日报健康客户端、抑郁症研究所等共同发布《2022年国民抑郁症蓝皮书》,数据显示,抑郁症的全球患者超过3.5亿人,而中国就有高达5400万人患有抑郁症。这相当于平均每1000个人里,就有4个抑郁症患者。与高发病率相对应的,是就诊率的偏低,石欢坦言,这与国人对抑郁症的认识仍然不够有着直接关联,“抑郁症是一种疾病,不是普通的心情不好,不是到外面散散心、想开一点就能解决的,很多人认识不到这一点。”

石欢介绍,家族遗传、童年不愉快的经历、性格偏激易受挫折、独居等,均为抑郁症的高危因素,一旦出现心境低落、兴趣减退、感受不到快乐等抑郁核心症状时,就需要警惕是否患上了抑郁症,并及时去医院寻找专业医生的帮助。“不必将抑郁症视为洪水猛兽,早发现、早治疗,抑郁症是完全可以治好的。”石欢同时强调,足量足疗程治疗是治疗抑郁症的关键,否则两年内复发的风险很大。在市三医院,病人出院前将接受专业的指导,了解服药后发生药物反应时的应对措施,以及在和家庭、朋友相处的社交状态时可能面临的挫折和处理方式,“简单来说,我们就是患者的后盾,出院后有任何问题都可以回来向我们寻求帮助。”石欢说。

06
株洲日报
健康
JIAN KANG
周刊



责任编辑:赖杰琦 美术编辑:李璇 校对:陈卓
2022年10月10日 星期一 | 2882390E

公益广告

营造良好环境 共助心理健康

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣