



## 如何敏锐捕捉精神分裂症的早期预警信号

精神分裂症作为一种严重的精神健康障碍，其早期症状往往细微而复杂，容易被忽视。然而，早期识别与干预对于优化治疗效果

### 精神分裂症早期识别的关键信号

- 情绪波动:**患者可能经历显著的情绪起伏,如突如其来的抑郁、过度焦虑、情感淡漠或对小事过度反应。
- 认知扭曲:**患者形成一些难以理解或接受的古怪观念与想法,可能涉及偏执、妄想或不合逻辑的信念系统。
- 感知异常:**包括幻听(听到不存在的声音)、幻视(看到不存在的事物)等,这些体验严重干扰了患者的现实感知。
- 行为模式变化:**
  - ▲ 社交退缩,对曾感兴趣的活动中失去热情。

### 应对策略

- 提高意识:**家庭成员和朋友应提高对精神分裂症早期症状的警觉性,特别是当家族中有精神病史时。
- 及时就医:**一旦发现上述症状,应立即寻求精神健康专家的评估与诊断。
- 综合治疗:**确诊后,遵循医生制定的个性化治疗方案,结合药物治疗、心理疗法及必要时的物理治疗。
- 定期随访:**保持与医生的定期沟通,以便及时调整治疗方案,监测病情进展。
- 规范用药:**严格遵照医嘱服药,避免自行停药或更改剂量,确保治疗效果的稳定性。

果、减少复发风险具有不可估量的价值。株洲市三医院精神科医生就如何甄别早期精神分裂症关键信号及应对策略做如下阐述。

- 过度敏感,无根据地怀疑他人的动机和意图。**
- 社会功能受损,影响工作、学习及人际交往能力。**
- 可能对哲学、宗教或迷信问题产生异常浓厚的兴趣,探讨方式超出常人理解范畴。**
- 生理症状:伴随睡眠模式的变化(如失眠)、食欲下降或增加,以及非特异性的身体疼痛,如头痛、背痛等。**
- 强迫行为:在某些青少年患者中,强迫症状可能作为精神分裂症的首发表现,表现为重复性的、难以控制的动作或思维。**

- 家庭支持:**家庭成员的理解、鼓励与陪伴是患者康复过程中不可或缺的力量,应积极参与患者的治疗计划。
  - 健康生活方式:**鼓励患者建立规律的作息习惯,保持适度的体育锻炼,均衡饮食,以维护良好的身心状态。
- 株洲市三医院精神科医生提醒,精神分裂症的治疗与管理是一个长期且复杂的过程,需要患者、家庭、医生及社会的共同努力。通过早期识别、及时干预与持续支持,可以显著改善患者的生活质量,促进其全面康复。
- (通讯员/谢堂华)

## 立秋养生 中医智慧引领秋季健康之道

随着立秋的脚步悄然而至,自然界逐渐从夏日的炽热过渡到秋日的凉爽与宁静。这一节气不仅是季节更迭的标志,也是中医养生理念中调整身心、顺应自然变化的重要时期。

立秋后,虽然早晚温差逐渐增大,但白天

### 1. 润燥养肺

立秋后,养生应以润燥养肺为主。中医认为,肺主秋季,而燥又为秋季之主气。因此,应多吃具有润肺功效的食物,如百合、银耳、梨、

### 2. 收敛神气

立秋时节,应顺应自然规律,收敛神气,保持内心的宁静与平和。避免情绪波动过大,尤其是悲忧伤感,以免损伤肺

### 3. 调整饮食

在饮食方面,应少吃辛辣刺激性食物,如葱、姜、蒜、胡椒等,以免加重秋燥症状。同时,可多吃清淡、易消化的食物,如莲藕、山

### 4. 适当运动

立秋后,可适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力。但需注意,此时白天气温仍高,应避免剧烈运动导致大量出汗,以防

### 5. 按摩保健

立秋后,可通过按摩来保健养生。点揉迎香穴具有清热散风、去燥润肺、宣通鼻窍的作用。按摩时,将双手中指指尖点于迎香穴,待有酸胀感后,再两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20~30次,以迎香穴发酸、发胀、发热为度。此外,还可按摩合谷穴、足三里穴等穴位,以疏通经络,调和气血。

依然高温难耐,且空气湿度逐渐降低,变得干燥。这种“燥”气对人体健康构成一定威胁,尤其是肺部,因肺为“娇脏”,不耐寒热,且与外界相通,极易受到秋燥的伤害。本文将带您探索立秋时节的中医养生智慧,引领您步入秋季的健康之道。

甘蔗、蜂蜜、杏仁等。这些食物能滋阴润肺,缓解秋燥带来的不适,如鼻孔干燥、嗓子干燥、皮肤干燥等。

气。此时,可适当进行冥想、瑜伽等放松身心的活动,帮助调整情绪,保持神志安宁。

药、莲子、大枣等,这些食物具有健脾益胃、清热利湿的功效,有助于恢复脾胃功能,排出体内湿热浊气。

中暑和脱水。建议选择慢跑、健身操、太极拳等中等强度的运动方式,并在清晨或傍晚进行,以避开高温时段。

立秋是秋季的开始,也是养生的关键时期。通过润燥养肺、收敛神气、调整饮食、适当运动和按摩保健等措施,我们可以有效应对秋燥带来的不适,增强体质,提高免疫力,为整个秋季的健康打下坚实的基础。在这个收获的季节里,让我们以更加饱满的精神状态迎接每一个美好的日子。

(全文综合自网络)

## 市人民医院成功实施首例高龄老人颈内动脉剥脱术

近日,市人民医院神经外科团队成功实施了该院首例高难度颈动脉内膜剥脱手术,为一名81岁高龄脑梗患者带来了新生希望。

前段时间,家住新化县的刘爷爷突发急性脑梗死,入院后病情恶化,出现了失语和肢体瘫痪等症状。考虑到其颈动脉达到99%的狭窄,介入治疗难以实施,市人民医院神经外科团队决定采用颈动脉内膜剥脱手术。

手术当天,神经外科手术团队以精湛的技术,在20分钟内顺利、快速地剥除了增厚的血管内膜,患者恢复了正常的脑部供血。

市人民医院神经外科主任罗亚介绍:“手术的成功很大程度上依赖于围手术期的血压控制,术前要升高血压,保证患者脑灌注,防止脑梗死加重。术中,要争取在最短的时间内把血管内的颈动脉内膜剥脱下来。术后要密切关注,调控患者的血压。”

目前,老人病情稳定,语言和肢体功能显著恢复,预计在血压控制平稳、伤口愈合后,患者能顺利出院。市人民医院专家介绍,颈动脉内膜剥脱术是一种安全有效的治疗颈动脉狭窄的方法,对于预防脑卒中、保障大脑健康具有重要意义。

(通讯员/李鹏飞)

## 17岁少女脖子里长了颗“枣子” 年轻人成为甲状腺疾病高发群体

今年17岁的小婷,原本应该在校园里安稳度过高中生活,可一年前,小婷无意间发现自己颈部有一肿块,大小同枣子一般。

因为并无疼痛感,所以她也没有把此事放在心上。直到两个月前,小婷在吃东西时感觉到吞咽困难,“那种感觉就像是块东西抵在喉咙处,吞咽时不适感很强。”小婷在父母的陪同下,来到市内某二级医院做了检查。彩超显示,小婷颈部的肿块为右甲状腺肿块。这让小婷一家开始忧虑,甲状腺肿块?是甲状腺癌吗?带着这个疑问,小婷来到株洲市二医院(株洲市肿瘤医院)普外科就诊。

“其实您不必担忧,甲状腺肿大不一定是甲状腺癌。引起甲状腺肿大的原因包括结节性甲状腺肿、弥漫性甲状腺肿以及甲状腺炎,只有甲状腺腺瘤和甲状腺癌称为甲状腺的肿瘤。”柳涵主任解释道。

考虑到肿块已经影响到正常生活,加之也存在病情进展的可能,小婷与家人商议后,选择接受手术将肿块彻底切除。

“在我的印象里,手术就会留下很丑的‘蜈蚣’疤痕,尤其是在脖子这种明显的位置。”得知小婷的顾虑后,柳涵主任综合评估了小婷的情况,决定行腔镜甲状腺手术。“这种手术会将切口放在口腔、乳晕或腋窝这类隐蔽的地方。通过在皮肤下‘打隧道’的方式进入颈部切除甲状腺病灶,不会留下难看的疤痕,同时利于患者后期恢复,住院时间也大大缩短。”

手术当天,柳涵主任及唐钢奇医生为小婷进行腔镜甲状腺手术,术中切除肿块进行了快速病理诊断,显示为结节性甲状腺肿,并伴有囊性改变,至此,小婷和家人悬着的心总算落了地。

为何甲状腺结节,甚至是甲状腺肿瘤盯上了年轻人?株洲市二医院普外科主治医师唐钢奇介绍,这可能与年轻人不良的饮食生活习惯有关,甲状腺疾病的发病与几个高危因素有关,包括电离辐射、遗传因素、超重肥胖、缺碘和过多摄入碘等,尤其女性在生理期、怀孕、妊娠、绝经期间,激素水平波动剧烈,包括雌激素和孕激素在内的女性激素,可能参与甲状腺癌的发生和发展,所以女性较男性更容易患上甲状腺疾病。

唐钢奇建议,普通人每年查一次甲状腺功能和甲状腺彩超,有家族史人群每6个月检查一次。同时,应该保持健康的生活方式,情绪稳定,睡眠充足,适量运动,合理膳食,保护好免疫力,避免肥胖;减少放射线接触,如果工作不能避免需要接触放射线和辐射,做好相关保护措施很重要;控制碘摄入量,碘成分摄入过多或者是过少,都会对甲状腺的功能造成影响和伤害。

(通讯员/陈恺祺)



### 巴黎奥运会落幕

## 40金! 中国创境外奥运夺金纪录

**新华社消息** 北京时间8月11日,随着中国选手李雯雯在女子举重81公斤以上级的比赛中夺得金牌,本届奥运会,中国体育代表团的金牌数定格为40枚。

这一成绩超越了伦敦奥运会中国体育代表团取得的39金成绩,成为中国队参加境外奥运会金牌数最多的一次。

本次巴黎奥运会,中国体育代表团在男子100米自由泳、网球女单、艺术体操团体、花样游泳、女子拳击等项目实现了历史性金牌零的突破,在乒乓球和跳水项目上,包揽了所有金牌,最终,中国体育代表团共获得金牌40枚,银牌27枚,铜牌24枚,总计91枚奖牌。

此前的奥运会历史上,在伦敦奥运会中,中国体育代表团取得39金31银22铜的成绩,系参加境外奥运会最佳。此次在巴黎奥运会上,中国代表团取得的40枚金牌已经超越了伦敦奥运会的39枚金牌,创造了新纪录。



中国跳水队首次包揽全部金牌。新华社图片

## 来这就业,既能挣钱又能顾家

新芦淞工业园有个“零工之家”,提供了200多个灵活就业机会

**本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/易楚瞳 通讯员/柳玉琪 刘家琳)** 8月10日,在芦淞区富贵人服装加工厂,记者尚未进门就听见“哒哒”的缝纫机声。车间里,“90后”宝妈杨娟(化名)正有条不紊地将一块块普通布料裁剪、缝纫、平整、打包……

“我是一名全职家庭主妇,在零工岗不仅能补贴家用,还能兼顾家庭,真是方便又灵活啊。”杨娟说,车间的零工岗有前袋、五线、上腰、脚口等多个工种,工人薪酬分计件和计时两种模式,仅仅三天的零工活,她便挣得了800多元。

“不仅如此,像我这样缺乏专业技能的家庭主妇也能实现灵活就业。”家住芦淞区龙泉街道龙泉社区的黎女士在“零工之家”

顺利找到一份家政“零工”工作后,高兴地说。

“零工之家”,是龙泉街道办事处今年3月设置在新芦淞工业园物业公司的微型就业站。30平方米的会议室改造后,休息座椅、空调、应急药箱、饮水机、无线WiFi等便民设施一应俱全。

街道劳服务站站长李勇军表示,新芦淞工业园“零工之家”吸引不少灵活就业人员前来求职登记,仅今年上半年,其即精准推荐、解决近200名零工的求职需求,40余名家庭主妇、“40、50”妇女实现灵活就业。

此外,新芦淞工业园“零工之家”还帮助100余名零工人员成功申请灵活就业社保补贴,60余人顺利拿到补贴资金。



## 可以向往秋天了

高温煎熬里,日历已经翻到了八月,大街上月饼已经上市,秋天似乎若隐若现地露了一点苗头,人们向往凉爽秋天的心,也已经被撩拨起来。

好如昨天,比起前一天的晴热,昨天的热里多了一丝风,虽然不算大,风力3-4级,但东风算是凉爽,能感觉一丝凉意。

依然有点热,但感觉高温已经开始“乏力”。本周多阵雨,最高气温35℃以下,不再是高温。

不过,话说回来,热的感觉,并不仅仅取决于气温的高低,还跟当天的湿度、风力等有关。在相当干燥的空气中,健康的人能在50℃

的高温中呆上两个小时,在70℃的高温中呆上15分钟,在100℃的高温中呆上1分钟,而不受任何损害。

但如果加上空气湿度的要素,当气温高于28℃,湿度又比较大时,就会感到又闷又热;如果在45℃的湿空气中呆上1小时,就会中暑昏迷。

所以说,北方朋友感怕南方的湿热。(王娜)

今天	多云有中等降雨,局地大到暴雨
29~33℃	
明天	多云有中等降雨,局地大到暴雨
26~32℃	
后天	多云有中等降雨,局地大雨
26~32℃	
风向:南风	
风力:2~3级	
(市气象台8月11日16时发布)	

## 百名单身职工七夕联谊

**本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/何春林 通讯员/彭芳)** 8月10日,“会聚良缘·爱尚株洲·穿越时空的爱”株洲市婚恋关爱联盟周年活动在动力谷举行。市人大常委会副主任、市总工会主席李余粮参加活动。

现场,单身女士们身穿汉服,通过一场精彩的国风古礼走秀让大家体验了一次美轮美奂的穿越之旅。活动中,来自全市各个企事业单位的100多名单身男女,通过互动闯关等游戏互相认识、了解。现场氛围热闹温馨,浪漫和谐。不少男士为了牵手心仪的女生,主动出击,全方位展示自己的优势。

去年,市总工会、团市委、市妇联携手成立了株洲市婚恋关爱联盟,旨在为全市广大单身职工群众搭建一个拓宽交际、展示自我、结识朋友的平台。该联盟成立一年来,已累计组织开展相亲交友活动67场,通过活动及一对一牵线,服务单身职工群众11200余人次,促成牵手1076对。

## 湖南省自考10月进行 本月进行入籍申请

**本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凇)** 湖南省2024年10月高等教育自学考试将于10月26日至27日进行,本月将办理考籍入籍申请。

本次入籍时间为8月19日至8月28日,市州(县市区)、主考学校审核截止时间为8月28日,未审核或审核不通过的考生可以在8月28日前修改入籍信息。

未在我省取得考籍的新考生,由本人登录“湖南省高等教育自学考试综合管理平台”(https://nzksks.hncaocn.)、或者通过手机下载“潇湘自考”App填报相关信息,并按要求上传相关材料进行入籍申请。入籍申请审核通过并产生准考证号后(审核时间截止后再生成准考证号)方可进行报考。如果审核不通过,考生须按审核不通过原因,完善有关资料,并主动联系审核单位再次进行审核。入籍市州(区县)一经确认不可变更,请谨慎选择。