

你的精神健康如何?

10月10日是“世界精神卫生日”,它是由世界精神病学协会于1992年发起。我国自2000年举办首次“世界精神卫生日”活动,向社会公众进行专题宣传,以促进对精神卫生和心理健康的重视和发展。今年,我国“世界精神卫生日”的宣传主题是“心理健康,社会和谐”。



我市开展宣传活动

关注心理健康

本报讯 通讯员黄飞雄报道:10月10日是第25个“世界精神卫生日”,市卫计委组织市、区精神卫生专家在咸安区双溪桥镇中心卫生院开展了以“心理健康、社会和谐”为主题的宣传活动,呼吁公众关注心理卫生、维护精神健康。

活动现场,市精神病医院专家为80余名严重精神障碍患者家属开展了精神障碍患者家庭护理、康复、危机行为及应对措施等精神卫生知识健康大课堂讲座,开展心理咨询,为疑似严重精神障碍患者进行现场诊断和复核,向50多位严重精神障碍患者免费发放治疗药品3000多元,受到群众的热情关注和欢迎。

随着社会生活节奏加快,工作压力增大,社会竞争日趋激烈,精神疾病发病率不断攀升。目前,我市发现的严重精神障碍患者有近1.1万人。

精神疾病可防可治,要从建立心理防御机制抓起,健全精神卫生服务体系,加强救治救助,同时要打破社会对精神病人的歧视,消除病人的病耻感,形成政府主导、部门配合、全社会共同参与、理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围,保障公众心理健康,促进社会和谐。

赤壁食药监局

给扶贫村送温暖

本报讯 通讯员贺葵华报道:10月10日,赤壁市食药监局在第十个基层工作日以“精准扶贫、你我同行”为主题,由班子成员组成的7人工作组到余家桥乡洪山村走访慰问。

为进一步了解现实困难,促结对精准扶贫行动在年底取得实效,工作组共走访了10户贫困户,给每户扶贫对象送去了冬衣。给余家桥福利院送去了主题党日+活动中药监局党员们捐赠的爱心款1000元。

工作组还实地查看了该局出资修建的乡村公路进展,工作组指出,“现在秋高气爽,在好天气下,修路进展要加紧,争取在落雪下雨的日子前完工”。下一步,该局将根据本次走访了解的情况,对精准扶贫工作做进一步的落实。

秋天,炖羊肉最滋补

萝卜豆腐、带皮生姜是最佳搭档



秋风瑟瑟,天气转凉,时下正是吃羊肉进补的大好时节。羊肉性属温热,可补虚劳、防寒冷、温补气血,做法更是多样,到底哪种烹饪方法既美味又营养呢?

炖羊肉最滋补。蒸、炖、焖都是以水为媒介把肉煮熟,是最健康的做法。一方面,加工温度较低,产生的致癌物较少;另一方面,维生素破坏少,能最大限度地锁住营养。三种方法中首推炖羊肉,肉嫩汤鲜最滋补。炖羊肉时,可先用羊腿骨、脊骨大火炖半小时,成奶白色汤后捞出汤骨,再将洗过的羊肉放入锅中,加入葱、姜小火炖制。另外,羊肉加冬瓜、萝卜,不仅能润燥清火,平衡寒热,还有助去除膻味。

涮吃营养足。由于涮羊肉的加热时间短,所以营养保存相对较好。另外,人们吃涮羊肉时往往会搭配多种食材,尤其是各种绿叶菜,能保证摄入更多营养。涮羊肉时,可加入冬瓜、菠菜、蘑菇、莲藕等凉性或温性食材,能很好地中和羊肉的热性,吃了不易上火。

爆炒能发汗。爆炒羊肉是因为用旺火急炒,加热时间相对较短,所以营养损失不会特别多。爆炒时,可选用鲜嫩的羊后腿肉或里脊,切成薄片,配上新鲜葱白,浸渍后用旺火急炒。大葱是温通阳气的养生佐料,葱的主要功能是去除荤、腥、膻等油腻厚味及菜肴中的异味,并产生特殊的香味,还有较强的杀菌作用。这道菜喷香扑鼻,发汗解表,是抵御冷空气的绝佳菜品。

烧烤油最大。烤羊排、羊肉串等用油多、烹饪温度高,营养损失最严重。肉类经过高温烹调后还可能产生致癌物,对健康十分不利。如果特别馋烤羊肉,最好在家吃,路边摊的烧烤,腌制环节可能添加羊肉精等,腌制时间也可能比较长,易产生亚硝酸胺,对健康无益。在家做羊肉时,可用孜然、香叶、盐腌1小时后上锅蒸,再放在180℃左右的烤箱中烤,这样能减少油分。

做羊肉时,还要注意选对“最佳搭档”。一是萝卜,萝卜性寒凉,和羊肉在一起时能充分发挥萝卜消积滞、化痰热的作用。二是豆腐,做羊肉时加点豆腐,不仅可以消减羊肉的热性,还能补脾益胃、清热润燥,在发挥其补中益气作用的同时,对羊肉的“燥”起到一定的缓冲作用。三是生姜,放点不去皮的生姜,有散火除热、止痛祛风湿的作用,因为姜皮性凉。

A 我国每13人中就有1人患有精神障碍疾病

随着社会经济的快速发展和竞争压力不断加大,我国精神疾病的发生逐年增多。目前大多数精神疾病的病因和发病机理均不明,有针对性的防治措施和手段均不足,一旦患病,治愈率低、病残率高。在我国,精神疾病是造成许多家庭因病致贫的重要原因。

国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强介绍,目前我国在册的严重精神障碍患者已达510万例。而据中国疾病预防控制中心精神卫生中心2010年初公布的数据:我国各类精神障碍患者人数在1亿人以上,严重精神障碍患者人数已超过1600万。

B 许多精神疾病患者的尊严得不到保障

由于精神障碍不像癌症、心血管疾病一样有较高的概率会直接导致死亡,所以不管是在中国还是在国际上,对精神障碍患者以及精神卫生的忽视普遍存在。

虽然早发现、早治疗,许多精神疾病是容易痊愈的,即便是精神分裂症,如果有适当的治疗和社会支持,患者可以过上正常的生活,融入社会。但现实是许多精神障碍患者的尊严得不到保障:

他们经常被关入医院,与社会隔绝并遭受不人道的待遇;

他们中的许多人在医院乃至社区中受到身体和情感方面的虐待与忽视;

他们无权获取一般卫生保健和精神卫生保健;

被剥夺受教育 and 就业的机会;不能充分参与社会生活。

C 发现精神障碍的苗头应该怎么办?



首先,要掌握精神健康知识,正确认识精神疾病,破除传统观念影响,不因为出现精神障碍而自卑或悲观失望。

其次,要争取尽早接受干预和治疗,不要误以为精神障碍只是性格问题,延误治疗导致病情加重。

目前,社会上提供心理帮助的机构很多,如心理热线、心理咨询中心、心理门诊等。患者可根据自身问题的特点,选择合适的机构,以获取专业的心理帮助。

D 关于精神卫生,你了解多少?



精神卫生又称心理卫生或心理健康。狭义的精神卫生是指预防精神疾病的发生,早期发现、早期治疗,促进慢性精神障碍患者的康复,重归社会;广义的精神卫生是指促进健康人增进心理健康以及精神医学方面的咨询。

精神疾病主要包括:抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症和其他精神病、

痴呆症、智力残疾和包括自闭症在内的发育障碍。

抑郁症 抑郁症是一种常见的精神疾患,也是世界范围内造成精神障碍的主要原因之一。大家所熟知的一代巨星张国荣、美国演员罗宾·威廉姆斯、青年翻译家孙仲旭都是因抑郁症而采取了

决绝的方式离开世界。抑郁症可能长期持续或反复发作,严重影响人们正常工作、学习和日常生活的能力,最严重时可能导致自杀。

双相情感障碍 即我们通常所说的躁郁症,患者通常有躁狂期和抑郁期,之间有情绪正常期。全世界有约6000万人受这种障碍影响。

精神分裂症 精神分裂症是严重的精神疾患,全世界约有患者2100万人。包括精神分裂症在内,常见的精神病症状包括幻听和妄想,让人无法正常工作或学习。

痴呆症 痴呆症在全世界影响着超过3500万人。它影响记忆、思考、理解、语言和判断等能力,患者通常还伴有情绪控制、社会行为能力方面的退化。

发育障碍 发育障碍是智力残疾和包括自闭症在内的广泛性发育障碍的总称。发育障碍会导致与中枢神经系统成熟有关的功能损伤或延迟,造成社会行为、沟通和语言能力受损。

E 不同年龄阶段的人都应注意心理健康

心理专家提示,现在很多人认为只要身体没有毛病就是健康的,往往忽视心理上的健康。不同年龄阶段的人群,都应注意维护自身心理健康。

老年人 老年人退休、生病、丧偶,都会对心理状态产生影响,出现失落感、孤独感、怀旧心理、衰老感。这些一般的心理问题得不到纾解,容易导致焦虑和

抑郁症。老年人获得良好的心理状态,要保持愉悦情绪,正视现实,对人对事想得开、放得下。

中年人 “上有老,下有小”的中年人,在生活和工作中都面临着很大的压力,容易出现心理疲劳、紧张焦虑、烦躁易怒、失眠多梦等症状。遇到烦恼、苦闷或是气愤的事,不要把不良情绪积压在心里。尤其是一些中年男性,不善

于向他人表达自己的感情,这对身心健康是不利的。

青少年 青少年的心理问题较多,如学习困难、考试焦虑、冲动脆弱、偏执焦虑,社交恐惧、适应能力差等。如果长期得不到正确疏导,很容易导致精神疾病。青少年要多学习自我调节心理的知识,理性面对不良情绪,保持心理平衡和良好的心态。(本报综合)

链接

抑郁症有哪些表现? 你是否有抑郁倾向?

世界卫生组织(WHO)报告指出,抑郁症是最能摧残和消磨人类意志的疾病,预计到2020年,在全球范围内,抑郁症将成为第二大致残疾病。

“没有人对抑郁症有绝对的免疫力。”著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。如何摆脱抑郁,值得我们每个人关注。

抑郁症的主要表现

心情低落 主要表现为显著而持久的情感低落,抑郁悲观。在心境低落的基础上,患者会出现自我评价降低,产生无用感、无望感、无助感和无价值感,且常伴有自责自罪。

思维迟缓 患者思维联想速度缓慢,反应迟钝,思路闭塞。临床上可见主动言语减少,语速明显减慢,声音低沉,对答困难,严重者无法顺利与他人交流。

意志活动减退 患者意志活动呈显著持久的抑制。临床表现为缓慢,生活被动、疏懒,不想做事,不愿和周围人接触交往。严重时连吃、喝等生理需要和个人卫生都不顾,蓬头垢面、不修边幅。

认知功能损害 研究认为,抑郁症患者存在认知功能损害。主要表现为近事记忆力下降、注意力障碍、反应



时间延长等。

躯体症状 主要有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘等。躯体不适的体征可涉及各脏器,如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等。

养发从保护头皮开始



本报讯 记者赵晓丽报道:近日,市民小郑每天梳完头发后,都心惊不已:“最近掉了好多头发,这样下去以后会不会秃顶啊。”

对此,市中医医院治未病科主任王先锋表示,秋季掉头发和天气干燥有关。因为秋季天气比较干燥,而头发的发根是在皮肤的毛囊里,干燥的天气导致皮脂腺分泌减少,毛囊萎缩,毛发容易变脆、干枯、折

断,如果人体缺少头发需要的营养,很容易发生脱发现象。

他说,头发也像肌肤一样需要补水,在秋季这样干燥的季节,如果不给秀发补充足够的水份,头发也很容易干枯掉落。

此外,从中医角度来说,秋季掉头发和情绪有关。所谓情志不遂、肝气郁结,会导致头发脱落。所以在秋季,人们更要保持乐观良好的心态,享受秋天的天高气爽。

那像小郑一样的市民应当如何预防掉发呢?王先锋表示,预防掉发的有效方法是梳头,经常梳头不仅会疏通头皮上的血液,也能清除头发中的尘土、污垢、皮脂腺及汗腺的分泌物等,起到天天“干洗”的效果。

同时,饮食不要过于油腻、辛辣,避开有刺激性的、油炸类食物。多吃一些护发食物,如大豆、鸡蛋、瘦肉等,以及海藻类、贝类,蔬菜类比如菠菜、芦笋、香蕉、猪肝等,都保护头发、延缓老化有好处。

喜欢抽烟喝酒的也要戒烟戒酒,因为吸烟会使头皮毛孔收缩,而喝酒会导致头发产生湿气,从而导致头发脱落。进入秋季后,每天也都要保证有充足的睡眠,睡前用热水泡脚不仅使精力充沛,也有利于头发的养护。

皮肤干痒要注重保湿

本报讯 记者朱亚平报道:寒露过后,市民周宁明显感觉身上的皮肤干痒,昨日,她来到社区医院咨询,希望医生能帮其出招,赶走她的烦恼。

花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,皮肤干燥、瘙痒与气候有关,由于咸宁的气温急剧下降,早晚寒凉气温来袭,空气变得干燥,市民会出现皮肤干燥、瘙痒、过敏等症状,只要平时做好保湿,症状就会消减。

苏艳红解释,入秋后,从比较温暖潮湿的季节转入干燥寒冷的季节,人的皮肤就会受到一定的刺激,表现为干燥、脱水。皮肤干燥,表皮容易出现细小的龟裂,龟裂的皮肤刺激皮肤末梢的感觉器官,就会出现瘙痒等症。

首先,在秋冬季减少沐浴的次数,减少使用碱性的沐浴露、香皂等洗浴用品,洗澡时水温控制在37℃至40℃。洗完澡后,应及时涂抹带有油性的润肤霜,以阻隔皮肤水分蒸发的通道。保证皮肤在秋冬季足够湿润,预防皮肤干燥、龟裂。

再次,减少刺激。现在市面上有许多化纤纤维的衣物,这些衣服在人运动时会产



生静电,静电会刺激皮肤,出现异样的感觉。她建议,贴身的衣物要选择纯棉的,隔绝静电的刺激。

最后,在饮食上,要多吃水果蔬菜;在生活上要保持良好的卫生习惯,勤剪指甲,而在皮肤瘙痒时,许多人都会去抓痒,而指甲缝容易滋生细菌,当把皮肤抓抓后,皮肤就会出现裂隙,异样感就更强烈,同时皮肤的保护功能下降,就会导致感染。

另外,苏艳红提醒市民,如果在生活中自己不能解决皮肤瘙痒的问题,应及时求助专业医生。