

情绪就像过山车？小心这是病

专家提醒：时而亢奋时而沉郁可能是“双相情感障碍”



注意症状：躁狂和抑郁交互发作

海南医学院第二附属医院睡眠心理科主任王新源表示，双相情感障碍，是指患者既有躁狂发作又有抑郁发作的精神障碍，这两种情况交互出现。

王新源介绍，在患者躁狂发作时，会发现自己情绪非常愉快，自我感觉良好，对外界反应灵敏，话也会比平时多，变得精力充沛而且爱管闲事。但这样的“好景”并不长，过

了一段时间，患者会出现情绪低落，不爱说话，反应迟缓的状态，也就是出现了抑郁症状。

双相情感障碍在临床上分为两种情况，一种为双相Ⅰ型，抑郁发作时是重度抑郁，而躁狂发作时也是重躁狂。“重躁狂发作时，患者的情绪会特别亢奋，话非常多，特别爱管闲事，出现夸大妄想症，让人能够明显觉察出其精神状况的异样。而重抑郁发作时，则情绪特别低落，思维迟缓，疲乏失眠甚至出现自杀倾向。”王新源说。

热点

■ 本报记者 符王润 通讯员 谭莹 实习生 邓欣

“国航监督员”一词近日登上热搜。一位国航女乘客牛女士自称是“国航监督员”，要求其他旅客不能使用手机，这名牛女士不仅在客舱大声指责相关人员违反安全规程，下了飞机后还报警，将相关乘客扣留调查7小时。对此，国航当事人宣称牛女士患有双相情感障碍。这种被称为“一念天堂，一念地狱”的精神类疾病，也引起了人们的关注。

另一种双相Ⅱ型则表现为轻躁狂重抑郁。轻躁狂发作时，患者会觉得这段时间自己心情很好，反应很灵敏，能力也有所增强，但自己和外人都不容易察觉有何不对，隐匿性较强。“一般患者比较容易察觉自己的抑郁症状，但对自己的轻躁狂症状却很难察觉。这也很容易造成误诊，将患者当做单一的抑郁症患者来治疗。”王新源说。

王新源曾经遇到过一位患者，在自己出现抑郁症状时来就诊。经过王新源反复耐心询问，这位患者才慢慢回忆起，在抑郁症状出现之前，自己曾经有长达几个月的时间心情特别好，性格也发生了变化，变得格外开朗。但这段时间她并未觉得自己有什么不对头，只有出现情绪低落甚至想自杀的情况时，才意识到自己可能是得病了。

“很多患者在轻躁狂发作时，都会认为自己的状态很好，是好事。但问题是这样的状况并不能长久，随之而来的是抑郁的发作。”王新源说，判断一个患者是否患有双相情感障碍，就要仔细挖掘其是否出现躁狂和抑郁相互发作的一个过程，“如果单纯地将双相情感障碍

患者当做单一的抑郁症患者治疗的话，会导致治疗效果差，甚至会加重病情。”

观察确认：努力调节仍无法控制情绪起伏应早就医

王新源介绍，双相情感障碍的发病原因医学界至今还无法确定，可能与生活环境、基因等都存在联系。而这种精神疾病的治疗，最重要的也是早期发现。“如果一旦发现自己的情绪反复出现大的波动，或者是自己有一段时间能力突然提升，而且情绪亢奋，过了一段时间又出现情绪低落的情况，就需要引起注意了。”王新源说。

如何观察自己的精神状态？王新源建议，人们在平时可以感受自己内心情绪起伏的状态，如果自己在亢奋的时候，可以有意识地控制自己的情绪，如果在出现抑郁症状时，要主动去找些事情做或者更多地与人交流互动。如果出现躁狂症状，就要有意识地抑制自己的亢奋情绪。但如果自己努力调节依然无法控制情绪的起伏时，就应及时到医院就医。王新源表示，双相情感



障碍的患者中，自杀率比单一的抑郁症患者还要高，因此，一定要加大对这种疾病的重视。

避免误区：孩子性情大变未必是叛逆

王新源介绍，他接诊到的双相情感障碍患者以青壮年居多。而令人担忧的是，很多家长对孩子出现情绪的波动，会自认为是孩子在成长过程中性格的转变，而不愿意接受是孩子的精神状况出了问题。

“我曾经遇到过一个14岁的孩子，她因为出现抑郁特征特别痛苦，甚至出现自残。孩子强烈要求家长带着她到医院就医。而家长反倒觉得是孩子太矫情，认为她没有病，只是青春叛逆期的表现。”王新源呼吁，希望家长们能够正确对待孩子的情绪问题，及时关注孩子的精神状态，一旦发现问题要及时带孩子到医院就医。

王新源介绍，对于双相情感障碍的治疗，药物和心理治疗相结合，治疗效率能够达到90%以上。但由于双相情感障碍的复发率比较高，因此规范的治疗和定期随访也非常重要。

洗纹身并非“痛一次”就能完事

洗净纹身需一年左右时间

■ 本报记者 徐晗溪

一些年轻人喜欢纹身，但也有很多人纹过之后，过一段时间又会反悔，因此又要“洗”掉纹身。“洗纹身的多是十几岁到二十几岁的年轻人，这些人大多是为了就业、上学等原因需要洗纹身。”海南省皮肤病医院医学美容部激光科主任林飞燕表示，以前洗纹身疼痛感较明显，如今借助超皮秒激光祛纹身这项新技术，医生不仅可以更快地将纹身洗得更干净，纹身者在治疗过程中的疼痛感也减轻不少。

林飞燕说，以前用老技术洗纹身，由于色素爆破程度比较强、热效应传导，所以疼痛比较明显，但有了超皮秒激光祛纹身这项技术，纹身者的舒适度提升很多。

洗纹身并非“痛一次”就能完事了，彻底将纹身洗干净一般需要5次到10次治疗，而纹身花样复杂、纹身颜色丰富的人，耗时还会更久。“纹身常见的黑色最容易洗掉，借助超皮秒

激光，面对紫色、红色等复杂纹身，我们处理起来也更有底气了。”林飞燕说。

“祛除色素也不能洗得太勤，过度的能量和损伤叠加也可能会诱发瘢痕，洗纹身的时间间隔一般是2个月至4个月，超皮秒激光的作用温和、伤害小，间隔可以缩短为2个月至2.5个月。”林飞燕建议，市民如果有洗纹身的计划，最好要提前就诊，以免匆忙决定耽误正事。“术后也有一个恢复期，要注意防晒，多次治疗后可能留下色素沉着印，术后会有细小的皮下渗血，一般会在数月内自行消失。”林飞燕说。

“在大多数情况下，洗纹身的总疗程需要一年左右，复杂纹身甚至需要一两年以上，个人需要十余次，所以需要提前安排，留出治疗时间。”林飞燕提醒，洗纹身是专业的激光去色素治疗，术后可能会出现结痂、破损、瘢痕反应，甚至少数人会出现对纹身染料过敏导致的反应性大疱，需要专业的术后护理，因此，一定要选择正规医疗机构。

靠吸烟者的个人意志戒烟成功率仅为5%至7%

医生的帮助可提高戒烟成功率



关注

■ 本报记者 李艳孜

近日，国务院发布《关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动（2019—2030年）》等3份健康中国系列文件，提出实施控烟、心理健康促进等15个专项行动，并把主要健康指标纳入各级政府考核。其中，控烟行动为15个专项行动之首。

烟草对健康的危害，是当今世界最严重的公共卫生问题之一。据了解，烟草、烟雾中含有几百种有害物质，这些物质被吸入人体之后，有很大一部分有害物质会沉积在肺部，对肺部造成相当大的损伤。吸烟可以引起肺癌、慢性阻塞性肺病。

烟瘾是一种神经精神疾病

“吸烟的危害，我自己很清楚，但是很难戒掉。”30岁的于先生吸烟已有5年时间。与于先生一样，不少烟民面临着戒烟难的烦恼。资料显示，烟草依赖已被世界卫生组织明确界定为一种神经精神疾病，它是一种精神活性物质滥用所导致的疾病，主要是由于个体反复摄取尼古丁所致的一种慢性、高复发性的综合症。

“吸烟成瘾者对烟草有强烈的

渴望，其本质是对尼古丁的依赖性。吸烟者戒烟后出现的烦躁不安、易怒、焦虑等不良反应，属于尼古丁躯体依赖症状。”三亚中心医院公共卫生科科长黄丽菊介绍。

面临烟雾危害的，除了烟民本人，身边人也受其危害。“身边有很多同事、朋友都吸烟，碍于面子，我不好意思让他们不吸烟，因此也吸了不少‘二手烟’。”三亚市民赵女士遇到了吸“二手烟”的烦恼。

黄丽菊说，由于“二手”烟雾包

含有很多能够迅速刺激和伤害呼吸道内壁的化合物，即便是短暂的接触，也会导致健康人的上呼吸道损伤、血液黏稠度增加、血管内膜受损等严重后果，老人、孕妇、儿童等是高危人群。

黄丽菊介绍，帮助吸烟者戒烟可采取“5A”技能，具体包括询问（Ask）、劝告（Advice）、评估（Assess）、帮助（Assist）和安排随访（Arrange follow-up）。“戒烟的几个小时

症状，表现为渴望吸烟、烦躁不安、易怒、注意力不集中等，多数戒烟者在戒烟后的前1个至2个星期戒断症状最强烈，3周至4周后逐渐减弱至消失。”黄丽菊说，处理好戒断症状对戒烟成败很重要，戒烟者吸烟欲望强烈时可通过嘴里嚼东西、喝水、运动、与人交流等方式分散注意力，必要时咨询戒烟门诊，使用辅助戒烟药物，有助于缓解戒断症状。

电子烟存在健康风险

近年来，越来越多的人意识到香烟对于身体的危害，打着比传统卷烟“更健康”旗号的电子烟开始进入人们的生活。电子烟真能协助戒烟吗？中国疾控中心的调查显示，电子烟存在一定的健康和安全风险。电子烟产生的气溶胶含有许多有毒有害的物质，电子烟中的各种添加剂成份也存在着健康风险。另外，许多电子烟产品所含的尼古丁浓度标识模糊，容易导致使用者吸食过量。目前尚未有足够证据证明电子烟能够真正起到降低烟草危害的作用。

“吸烟者应积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定技巧，就能做到彻底戒烟。如果有吸烟成瘾且难以戒断者，可以到各大医院戒烟门诊寻求帮助。”黄丽菊建议。

海南省眼科医院特约科普

儿童的“大小眼”需引起重视

“大小眼”是一种什么疾病

正常情况下，孩子双眼眼脸的高度基本是一致的。有的孩子出生以后，家长会发现孩子有一只眼睛睁不开，或者睁眼延迟，观察一两个月后，孩子眼睛仍然睁不大，出现一只眼睛大另外一只眼睛小的情况，这种“大小眼”现象往往就是医学上的先天性上睑下垂。

先天性上睑下垂是指上睑呈现部分或全部下垂，轻者遮盖部分瞳孔，严重者瞳孔全部被遮盖的一种病况。先天性上睑下垂可造成遮盖性弱视，为了克服视力障碍，患儿常紧皱额肌皱额抬眉、耸肩以助提睑，重者需仰头或歪头视物。双侧下垂者，因需仰首视物，会影响脊柱发育。

先天性上睑下垂的病因

- 1.遗传，遗传性的上睑下垂大概占35%左右。
- 2.不明原因的上睑下垂占63%，即基因突变。
- 3.中枢系统的疾病引起的上睑下垂大约占2%左右。

先天性上睑下垂的危害

- 1.先天性上睑下垂会造成视力的障碍，尤其是中度和重度的上睑下垂会造成弱视。
- 2.患儿长期皱额抬眉、耸肩、仰头等辅助动作，会导致颈部加深，眉毛高低不对称等面部异常，甚至脊柱弯曲等。
- 3.先天性上睑下垂的儿童可能会变得懦弱、不合群、孤僻。它对儿童心理发育造成的危害是不可逆的。

先天性上睑下垂的严重程度划分

- 先天性上睑下垂分为轻、中、重三种。
- 1.轻度。轻度上睑下垂是指患侧上睑下移2毫米以内或者上睑遮盖瞳孔的三分之一。
 - 2.中度。中度上睑下垂是指患侧的上睑下移3—4毫米或者上睑遮盖瞳孔的二分之一。
 - 3.重度。重度上睑下垂是指患侧上睑下移大于4毫米或者上睑遮盖瞳孔的二分之一以上。

先天性上睑下垂的治疗

临床上，多数先天性上睑下垂需要手术治疗矫正。儿童上睑下垂的手术时机，不仅要考虑美容效果，更重要的是考虑患儿视力发育及心理健康问题。专家认为，中、重度上睑下垂的手术时机为3岁—6岁，学龄前手术比较合适；极重度的、合并斜视或较大屈光参差的上睑下垂需提前手术矫正；轻度的上睑下垂儿童，如果不影响视力的发育，也不影响正常的人际交往，手术时机可以适当延后。

低龄上睑下垂要预防弱视

低龄上睑下垂儿童的视力筛查很关键，筛查越早越好，弱视眼要尽早干预治疗，错过儿童视觉发育期后治疗效果将会较差。医生推荐“一遮一提”的方法预防弱视：用透气纱布提拉下垂眼的上睑，同时遮盖好眼，每天遮2—3小时，并定期回访。（海南省眼科医院医学整形美容科主任医师 郭惠宇）

健康资讯

我省首个创新型医疗服务平台挂牌成立

逐步实现由疾病治疗向健康管理转化

本报讯（记者符王润 通讯员梁山 陈琳 实习生邓欣）7月21日，海南首个创新型医疗服务平台“成美国际医学中心”在海南省肿瘤医院揭牌成立。

成美国际医学中心将依托海南省肿瘤医院和博鳌超级医院的优势资源，构建“大专科、强综合”的医疗格局。该中心整合了现有的体检中心、内镜中心，以及心血管、消化、内分泌、呼吸等专业学科，探索新型的健康促进型医疗服务平台，逐步实现由疾病治疗向健康管理转化。成美国际医疗中心在服务好本岛老百姓的同时，还将瞄准国际高端特需医疗市场，对接国际最前沿的诊疗技术、最新的医药成果、最先进的医疗理念，不断提升医疗服务水平，提供优质的医疗服务。



健康周刊广告联系：
17789778872
投稿邮箱：
hnbjzkz@qq.com

海南泰康拜博口腔医院

（海口）总院【2016】第097号

咨询预约热线：0898-36351111 地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）

泰康拜博口腔 TAIKANGBAIBO ORAL
诊疗科目：口腔种植 口腔正畸专业 预防口腔专业 口腔修复专业 口腔颌面外科专业
麻醉科 口腔科 医学影像科 医学检验科