

情绪不稳定,可能是一种病

医生谈“情绪病”——边缘型人格障碍

本报记者 王璐 通讯员 任茜

姜女士在几年前就时常产生空虚感,自我认知模糊,同时,觉得生活没意义,找不到明确的目标和能够长久做下去的工作。她常因一点小事就感到愤怒,情绪反复在抑郁、焦虑、愤怒之间跳动,状态较差时还会有伤害自己的行为。

家人与姜女士相处时,也常被其突如其来的强烈负面情绪困扰,关系在“亲密”和“对立”中来回切换。多次沟通无效后,家人最终决定带她到湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)躯体疾病精神科接受诊断和治疗。

该院主治医师陈霄霄接诊后,对姜女士进行了详细的筛查,通过量表检验、人格测试及一系列实验室检查,结合临床表现,陈霄霄诊断姜女士为边缘型人格障碍(BPD)。随后在对姜女士进行两个月心理、物理及药物系统治疗后,其情况趋于稳定,冲动性已有所降低,逐渐尝

试与家人重新健康家庭关系。

边缘型人格障碍简称边缘人格,其特点可以简单概括为4个不稳定:不稳定的人际关系、不稳定的情绪、不稳定的自我意象、不稳定的行为(明显的冲动性)。边缘人格的症状可能由其他人认为正常的事件触发,自残和自杀在此疾患上是常见的。据报告,该病在普通人群中发病率可能在1.7%至3%之间,在接受精神疾病治疗的患者中可高达15%至20%,且75%的患者是女性。

陈霄霄介绍,边缘型人格障碍的成因很复杂,通常为先天因素和后天因素共同作用的结果:先天遗传性的特质,让边缘人格患者神经脆弱,情绪敏感度非常高,家庭成员中多会有类似问题的人存在;后天指的是成长经历,在先天的基础上长期处于不良成长环境中。边缘人格的人常在幼年经历中长期受到忽视,缺乏养育者的

关怀和陪伴,甚至有可能经历过身体上或是情感上的虐待。不良的成长经历让其内心产生严重的不安全感和疏离感,从而很难与他人建立积极健康的人际关系。即便产生一点点挫折,就会极端认为自己是没有价值的,是卑微的,甚至担心自己被抛弃,对自己、对他人都充满了愤怒和否定。

每个人都有被情绪困扰的经历,那么一旦发现陷入“情绪”旋涡,应该如何应对?陈霄霄提供五招帮大家摆脱“情绪病”:1.深呼吸,转移注意力,低落焦虑时可以适当换个环境,听听轻音乐、晒晒太阳、散散步;2.早睡早起,不要熬夜,坚持锻炼,在锻炼中充实自我;3.换位思考,尽量体谅他人,学会沟通,在沟通无效时学会换个方式交流;4.向可信赖的人求助,多交朋友;5.保持积极心态,学会主动求助医生,接受规范治疗,明确诊断、治疗方案、定期复诊。

■门诊新闻

高血压不自知 20岁小伙得了尿毒症

本报讯 (通讯员 张影莉) 小李是一名大学二年级的学生,前不久他突然感到头痛、恶心,遂来到长沙市第三医院就诊。没想到经过详细的问诊及检查,小李被诊断为高血压,并且由于血压长期处于高水平的状态,已严重损伤了肾功能,到了尿毒症的阶段,亟需透析治疗。

小李简直不敢相信自己的耳朵:自己才二十出头,怎么会得高血压这种老年病?平时并没有觉得身体不适,怎么一查就病得如此严重了?

仔细询问得知,原来小李有高血压家族史,他的母亲在40岁时就被确诊为高血压;此外,小李喜欢熬夜,体重也偏胖,这些综合因素作用下导致了高血压的发生。

该院肾病内科副主任谭轶湘介绍,作为一种常见病和多发病,高血压并不是老年人的“专属”。近年来,我国中青年人群的高血压患病率逐年增加,这与中青年人群长期熬夜、不良饮食习惯、缺乏锻炼、精神压力大、免疫力下降等有一定相关;再者,由于高血压前期无明显症状表现,很多患者患病而不自知,没有及时采取干预措施。

高血压会使身体长期处于高压的状态,肾小球的压力随之增大,导致肾脏缺血缺氧,而这些又会进一步加剧高血压,两者形成恶性循环,导致了慢性肾衰竭的发生。随着病情的进展,患者出现恶心、呕吐、水肿等表现,而往往此时,慢性肾衰竭已发展到了尿毒症阶段,患者只能依靠透析和肾移植维持生命。

“如果早期发现肾损伤,就可以进行积极治疗,延缓肾脏的损伤。”谭轶湘提醒,肥胖、痛风、高血压、糖尿病均可导致肾脏的损伤,定期体检是保持健康的重要方法,此外,日常生活中预防肾脏疾病的方式还有:不吸烟、少喝酒,适当多饮水,合理运动,避免长时间憋尿,不暴饮暴食,注意劳逸结合,不随意服用非处方药,保持健康的体重等。

吃了被老鼠啃过的咸鱼 大爷住重症监护室

本报讯 (通讯员 刘亚玲 周逢丽) 咸鱼是很多市民喜好的食物,近日,家住浏阳的林大爷(化名)却因为食用一块被老鼠啃过的咸鱼,住进了呼吸重症监护病房。

林大爷前不久突然出现不明原因的畏寒发热,全身疼痛等情况。他本以为是普通感冒,拖一拖就好了,没想到情况越来越严重。意识到情况不妙,林大爷来到浏阳市人民医院发热门诊就诊。

“患者各方面的症状都符合流行性出血热的典型表现。”该院感染科副教授彭银芝表示,“出血热早期的症状和感冒相似,有一定的迷惑性,表现为三痛三红,三痛即头痛腰痛眼眶痛,三红即颜面脖子和上胸部发红,貌似醉酒状,不可自行服药,退烧药退热药会加重出血热症状。”彭银芝说。

经询问,林大爷平时一个人居住,家里的咸鱼没有储藏好,被老鼠偷吃后,他舍不得扔掉,仍然当下饭菜吃,没想到竟惹出了麻烦。随后,林大爷被转到呼吸重症监护室(RICU)进一步治疗。通过团队精心治疗护理,情况很快有了改善,目前已转回了普通病房。

流行性出血热又称肾综合征出血热,多在冬春季节流行,现在正是高发期。主要通过鼠类的唾液及尿液等含有病毒的排泄物分泌物形成气溶胶,通过呼吸道感染,也可以通过食用被污染的食物感染。医生提醒,市民朋友要将食物存放在老鼠无法进入的地方,同时家中需做好防鼠灭鼠工作。



儿童体检出新招 “影院”搬进检查室

医院对于大多数孩子来说常常是一个充满紧张和恐惧的地方。孩子们面对医生和检查常常表现出抗拒,哭闹不止。为提升孩子体检过程中的配合度,4月15日,湖南省儿童健康管理中心创新服务举措,将“影院”概念引入超声检查室。在不影响医生操作的前提下,通过孩子们的视角,营造出轻松有趣的氛围,让孩子们仿佛置身于一个温馨有趣的“童话世界”,从而在不知不觉中完成检查项目。

记者 王璐 通讯员 李曦 孙兆敏
摄影报道

新店开业半月后,女子患上白血病

本报讯 (通讯员 秦璐 彭哲) 今年35岁的吴女士(化名),是一名服装店老板。今年3月初,服装店开业约半个月后,吴女士出现全身无力、皮肤多处青紫、月经量异常增多情况。她来到长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)妇科门诊就诊。

经血常规检查,检验科医师发现她的白细胞是正常人的2倍,血小板却不到正常人的十分之一,凝血功能异常,还在血液中发现大量的异常早幼粒细胞。吴女士随后被转入血

液内科接受治疗。经过进一步完善骨髓细胞学及基因检测,吴女士最终被确诊为急性早幼粒细胞白血病。随后,血液内科主任尹亚飞团队为其制定个性化治疗方案,通过规范的临床分层、化疗药物治疗,吴女士的病情得到了有效控制。

尹亚飞介绍,急性早幼粒细胞白血病常见于中青年,患者可出现发热,皮肤、牙龈出血,月经量增多,头痛、呕吐,头晕乏力、面色苍白等临床表现。与其他急性白血病不同的是,大量异常早幼粒细胞

诱导凝血功能障碍,皮肤黏膜的出血表现更为突出,极易在起病和治疗初期发生难以控制的致命性出血,包括脑出血、消化道出血等。它的发病原因多与接触放射线、化学毒物(如苯、甲醛等)及遗传因素相关。血液检查表现为贫血、血小板减少,外周血大量早幼粒细胞以及凝血功能异常。早期发现、早期治疗急性早幼粒细胞白血病,是降低该病死亡风险的关键,绝大多数患者经过规范化的治疗,病情稳定,可重新回归社会生活。