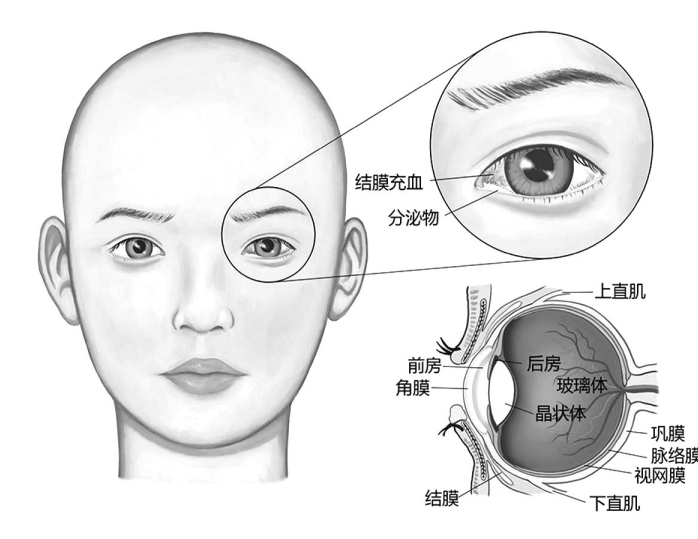


专家连线

过敏性结膜炎的治疗方法

□位建勋 文/图



一般治疗

脱离致敏物质是最理想的治疗手段,但有时很难办到。应尽量避免与可能的致敏物质接触。如清除房间的破布和毛毯,注意床铺卫生,使用杀虫剂清除房间的螨虫等,在花粉传播的季节避免待在户外,尽量避免接触草皮。

眼睑冷敷可以暂时缓解症状。用生理盐水冲洗结膜囊可以中和泪液的pH(酸碱度)值,稀释泪液中的抗原。佩戴深色眼镜,减少阳光刺激;炎热季节待在凉爽、干燥的地区或高纬度地区对异位性角结膜炎的治疗有一定的帮助。建议患者不要揉眼睛,以免导致肥大细胞降解和角膜上皮损伤。

药物治疗

抗组胺药:主要针对组胺H₁受体发挥作用,其疗效通常优于肥大细胞稳定剂,特别是在过敏性结膜炎发作期。常用药物有0.1%依美斯汀、0.05%左卡巴斯汀、0.1%奥洛他定等,如有眼外症状,可以口服抗过敏药物,但效果不如局部用药。口服用药有苯海拉明、扑尔敏、异丙嗪等,应注意其副作用。

实用验方

降脂、降压菊明羹

材料:菊花10克,决明子15克,粳米50克,冰糖适量。
做法:先把决明子炒制微有香气,待冷却后与菊花共同煎煮15分钟,去药渣,取药液,将药液和粳米共同煮粥。粥将熟时,加入冰糖,再煮沸即可食用。
功效:每天1次,连续服用5天~7天。适用于高血压病、高血脂症,以及习惯性便秘患者(需要注意的是,大便泄泻者忌服)。
(该方由河南省中医院健康管理中心彭莉提供)

养肝明目菊花粥

材料:菊花10克,粳米50克,冰糖少许。
做法:将菊花研为粉末备用,粳米煮至米开汤未稠时,放入菊花末,再用小火,加盖稍煮即可。建议每天1次,温服。
功效:菊花,疏风清热、养肝明目。适用于外感风热或肝火上炎所致的头暈目眩、心烦口渴等症;高血压病、冠心病患者春夏季宜食此粥调养。
(该方由河南省中医院健康管理中心李颖提供)

本版验方需要在专业医师指导下使用

每年的6月26日为“国际禁毒日”,今年的主题是:美好人生 远离毒品——青少年学生防毒行动。

河南省精神病医院(新乡医学院第二附属医院)精神五科(成瘾医学科)联合“新乡市戒毒所”开展每年的国际禁毒日宣传活动。大力宣传毒品预防教育工作的重要意义,普及禁毒知识以及防范合成毒品的伪装种类。向社会发放禁毒宣传资料,并展览毒品的高仿制品。进行面对面宣教,向群众介绍毒品的种类、危害以及各类禁毒相关知识,热心回答群众提出的问题。活动中,医务人员详细介绍了合成毒品和毒品的伪装。新型毒品的伪装种类繁多,包装与正常商品无异,极易让人在不知情时误服误用,青少年尤其要警惕这种披着伪装的毒品。

市民们看到了不禁担心地发问,这些跟生活中常见的零食一样啊,要怎么区分呢?要如何避免呢?

什么是毒品

根据《中华人民共和国刑法》规定,毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

毒品种类很多,分类方法也不尽相同。从毒品流行的时间顺序看,毒品分为传统毒品和新型毒品两大类。

传统毒品是通过罂粟等植物提取,包括鸦片、吗啡、海洛因、大

美好人生 远离毒品

——青少年学生防毒行动

□崔 平

麻、可卡因等。新型毒品是相对传统毒品而言的,是以化学合成为主的一类精神药品,包括冰毒、摇头丸、K粉(氯胺酮)、麻古等人工合成的致幻剂、兴奋剂。它直接作用于人的中枢神经系统,有兴奋、致幻作用,有些新型毒品还有中枢抑制作用。新型毒品可以对人的大脑造成不可逆损害。新型毒品毒性更强,造成的精神依赖更为强烈,“一朝吸毒,终生想毒”。

下文介绍几种常见的新型毒品及其危害:

冰毒(甲基苯丙胺),外观为纯白结晶体,故被称为冰(Ice)。对人体中枢神经系统具有极强的刺激作用,且毒性强烈。冰毒精神依赖性很强,是目前我国危害最大的合成毒品。吸食后会产生强烈的生理兴奋,会消耗大量体力,降低机体免疫功能,严重损害心、脑甚至导致死亡。还会造成精神障碍,表现出幻觉、妄想、好斗、错觉,从而引发暴力行为。

摇头丸,外观多呈片剂,五颜六色,苯丙胺类中枢兴奋剂,具有兴奋和致幻作用。因滥用后可出现长时间难以控制的随音乐剧烈

摆动头部现象,故被称为摇头丸。使用后,表现出超乎寻常的活跃,整夜狂舞,不知疲倦。同时,在幻觉作用下常引发集体淫乱、自残与攻击行为,并可诱发精神分裂症和急性心脑疾病,精神依赖性强。

识破毒品的伪装

除了以上常见毒品种类外,目前市面上还出现了不少毒品的伪装品,比如“奶茶”“邮票”“饮料”“果冻”“干花”“茶叶”“跳跳糖”“巧克力”等。

“奶茶”。这类毒品在外观上仿造独立包装的奶茶、咖啡、铁观音等,实际上是掺杂有冰毒、K粉等毒品的混合物。冲泡后散发奶茶香味,毒性极大。

“邮票”。被伪装成类似邮票和玩具拼图的合成毒品,薄薄纸面上印有彩色图案,常被当成艺术品、贴画或玩具,但却是有毒的迷幻剂。

“饮料”。如“神仙水”“开心水”等液体毒品,多采用类似口服液的玻璃瓶装,可溶于水和饮料中,隐蔽性强。

“果冻”。近年来,不法分子将毒品制作成“果冻”,形成半透

明胶体,主要成分为各种新型精神活性物质,是成瘾性极强的麻醉剂。

新型毒品危害的主要人群是青少年。目前新型毒品滥用、低龄化现象越来越明显。在查获的滥用新型毒品人员中,平均年龄为29.8岁,比海洛因滥用人员低5.9岁,这一差距正在持续加大。我国吸毒者中,35岁以下占85%左右。青少年吸食新型毒品问题已经成为我们必须正视的社会问题。

吸毒危害

1.躯体依赖性。由于反复用药所造成的一种强烈的依赖性。
2.精神依赖性。毒品进入人体后作用于人的神经系统,使吸毒者出现一种渴求用药的强烈欲望,驱使吸毒者不顾一切地寻求和使用毒品。
3.影响寿命。据国外有关部

门统计,吸毒者多数短命,一般寿命不超过40岁。

4.助长传染病。吸毒不仅损害本人健康,还会造成乙型肝炎、丙型肝炎、性病的传播等公共卫生问题,其中最严重的是艾滋病的感染和传播。

在吸毒者中,由于无知、好奇、被他人引诱而吸毒的青少年比例最高。

如何抵御毒品侵害

1.直接拒绝。杜绝同伴吸毒的邀请,有97%以上的人第一次吸毒都是受朋友邀请。
2.直接报警。在娱乐场所要提高警惕,不接受陌生人提供的香烟和饮料,留意易拉罐等饮料是否有被注射的针眼和开封的痕迹,离开座位时最好有人看管饮料和食品,避免因误食毒品而上瘾或遭到侵犯。
3.金蝉脱壳。受到威逼利诱,可以借口拒绝。
4.拒绝接受陌生人的“馈赠”。
5.建立健康的生活方式。
鉴于毒品危害严重,我们每个人都应履行禁毒义务,参与禁毒斗争。禁绝毒品,人人有责!

(作者供职于河南省精神病医院精神五科)

精神卫生之窗

协办单位:河南省精神病医院(新乡医学院第二附属医院)
咨询电话:0373-3373990 0373-3373984

每次接诊,她都会调动所有感官

从见到患者和家属的那一刻起,郑州市第八人民医院中西医结合科主任周梦煜瞬间切换状态,调动自己的一切感官,即“视、触、叩、听”。

她会细心观察患者的举止反应和患者家属的肢体语言;会拉患者及家属坐下,看患者的反应;还善于唠嗑,比如“最近怎么样,有啥问题需要我来帮助,能不能跟我讲一讲”等,借此评估患者的表达能力;也习惯倾听,让患者尽情表达……她所有的“眼观四方、耳听八面”都是为了与患者拉近距离,了解患者的个人经历、原生家庭状况及对其认知方式的影响等,继而去探究症状背后的深层原因。

视诊疗为重塑心灵

周梦煜从不认为日常诊疗很枯燥,在她的认知中,日常诊疗就像是重塑心灵。因此,她将接诊精神疾病患者的治疗过程分为三个层次。

“针对患者的药物治疗,实实在在为患者解决病痛问题是硬道理,也是第一层;在此过程中,能深入到患者心灵深处,尤为重要,这是第二层;了解患者的心理状态,同时让患者感受到你的真诚并产生信任,这是第三层。”周梦煜说,这既是目标也是追求。

因此,每次为患者治疗,小到开药咨询、生活护理,大到问诊、查房等,她会像妈妈照看婴儿一般耐心细致,让患者倾诉与宣泄,逐渐产生信任感,从而保证治疗顺利进行并达到良好效果。

5月的一个上午,一个15岁的小女孩来到周梦煜的诊室,一句话不说,胳膊上有道道划伤,好不容易说话,但一开口就是:“我要找一把刀把自己给捅了。”经过了解得知,小女孩从小到大,一直跟着奶奶生活,其父母离婚后又各自成家,无暇顾及小女孩成长,以致于小女孩从小便有自卑感,不敢大声说话,对他人很敌对。

通过妈妈一样的关心、倾听和引导。小女孩情绪逐渐好转,但周梦煜并不很是乐观。“这孩子,看着就让人心疼。”周梦煜说,孩子就像是一棵小树苗,从小就没人浇水、施肥、培土,长歪了,如果想要扶正,这就需要一过程。在心理问题出现初期,相对容易消除。可当问题越来越严重时,矫正起来难度就太大了。

呵护孩子心灵有话说

有一个14岁的小女孩,从外地转院过来治疗。小女孩特别聪明,就是不愿意去学校,刚来医院时,敌对任何人,说家人故意想把她关进医院。她的眼神,充满了仇恨。但这个小姑娘很在意妈妈的陪伴,住院10天后,因为小姑娘8岁的弟弟被送到寄宿学校读书,她的妈妈有时间专门来陪护,小女孩非常开心,情绪一下子便舒展开来,每天围着周梦煜说个不停。

周梦煜发现,小姑娘的病症根本原因在于父母对小女孩有所忽视,导致其情绪波动过大而出现严重的心理情绪障碍。

“大部分精神心理障碍小患者的父母,在孩子情绪不稳定,出现问题的初期,意识不到或者是没有及时疏通开导,甚至有的父母言语间还带着指责。”周梦煜说,当父母吵孩子的时候,往往只能让孩子的情绪更糟糕,更无助,敌对情绪也更强。

谈到这个话题,周梦煜皱起眉头,变得忧伤、忧虑,她看到了患者的病痛、纠结和难处,“如果父母能做到自我反省、改变及提升,有意识地降低期望值并改善家庭氛围及亲子关系,其作用不会亚于精神科药物治疗和一般的心理治疗。”

每次将病情控制住,帮患者逐渐回归正常生活时,就是周梦煜最欣慰的时候,也让她更加坚定了自己的职业选择。

俯下身子体贴患者

精神疾病症状严重的患者,往往需要靠长时间服药来维持,很多时候,有些患者在治疗好转后,便感觉自己没事了,擅自减少药量或者停药,导致疾病复发。但病情如果复发,其治疗量和剂量都会较前次有所增加,而且,病程越长,越难治疗,其复发概率越高。这也意味着患者家庭负担的加重。

为了减轻患者及家属压力,每次开药,周梦煜都会站在病人的角度看问题,精打细算。

去年,一位老人带着孩子来看病,孩子的病情挺严重,低着头、不说话、不吃饭,不交流。患者住院后,周梦煜发现,老人每顿饭都是买一个馒头就着开水吃,从不买菜。问询后得知孩子父母离婚,都不管孩子,老人很无奈。孩子妈妈患有抑郁症,好像是遗传给了孩子,这次是卖了麦子换了一千多元钱加上向邻居借的几百元钱,才来住院的。

此后,周梦煜每顿饭便多买一份送给老人。告诉老人说是买多了,有同事突然有事走了,饭菜不吃也就浪费了,请老人帮忙一起吃饭。在药物治疗上她也是尽量降低用药费用,同时和科室的其他医务人员帮助老人,尽可能给予照顾。等孩子病情好一些后,便为其办理了出院手续,帮患者拿药,让其回家按医嘱服用。

22年的执业历练,点点滴滴的经验积累让周梦煜逐渐体会到,每位精神疾病患者的背后,都有一个遭受重创、深感无助的家庭,都有一段辛酸的故事。患者需要理解、帮助和治愈,家庭成员迫切需要看到希望。

作为一名医生,在与患者的守望相助中,周梦煜坚持只有不断学习,多看、多做、多思考,丰富和提高自身的医学知识水平,才能在实践中最大限度地改善患者的就医体验,有效解决患者和家属面临的问题和困难。

(本报记者杨须综合整理)

心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院

疫情防控心理援助热线(0371) 55622625

征 稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》等栏目。

稿件要求:一定是原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:13783596707(微信同号)
投稿邮箱:5615865@qq.com