春季,为何心理疾病高发?

民间有句老话,叫“菜花黄,痴子忙”。说的是在春天油菜花盛开的时候,一些“精神心理疾病”也会发作或加重,比如亢奋、焦虑、躯体化症状、睡眠异常,甚至是躁狂、抑郁等。相关统计显示,3~5月份精神心理疾病的复发率,占全年70%以上。春季阳光明媚,为何心理疾病还高发?需要警惕哪些信号?

春季,为何心理疾病高发?

北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示,临床上,确实观察到每年春季的时候,门诊会比平时更拥挤、忙碌。通常认为,相当一部分心理疾病的发生发展受“生物节律”影响。比如,有的抑郁症患者在清晨时情绪很差,而在傍晚或夜里好转,就是生物节律对心理健康的影响。四季节律也会导致精神状态波动,比如人们常说的伤春悲秋。

目前,季节更替影响心理健康的确切机制还不清楚,一般认为与气压、气温变化、日照等有关。

春季气压低,天气变化频繁,可能导致大脑神经递质发生紊乱,从而激活内分泌系统的兴奋机制,使之失去平衡。且春季气温升高,可能引起自主神经功能紊乱,对于高危人群或病情不稳定的患者来说,存在疾病发作或加重风险。与此同时,冬季日照减少,

人脑褪黑素合成增多,情绪就会变得低沉;到了春季,日照逐渐增多,褪黑素的合成随之减少,情绪开始上升,人就容易躁动。

春季心理异常有个特点: 亢奋居多

跟秋冬季容易出现的情绪低落不同,春天高发的精神心理异常有个特点,即“情绪亢奋”是重要表现,当然不排除出现抑郁低落的现象。

约有1/3到1/2精神分裂症的初次发作是在春季。约一半躁狂症也是在春天发作,在民间也称“桃花癫”。

到了春季,那些平时脾气急的人,此时情绪更容易激动,压不住火。当出现以下情况时,要多留意自己的情绪和心理健康,必要时及时就诊。

情绪高涨。比如,没来由的心情愉悦,一反常态的开心,表现出与现实生活不符的喜笑颜开,这些怪异的情绪高涨可能是病态的。

兴奋话多。精神异常兴奋的另一个表现是患者变得能说会道,常常言语夸大、语气傲慢,甚至盛气凌人。

活动增加。宋崇升提醒,有些精神心理疾病的另一个迹象是患者突然精力旺盛、睡眠减少,每天闲不住似的总想往外走。

身边人能明显地发现他们在人际交往上变得很主动,甚至会爱管闲事、鲁莽冲动。有的患者这段时间会信心满满,对未来有很多不切实际的计划打算。

无节制地消费也是一个信号,花钱多少完全看心情,有时一时兴起豪掷千金也在所不惜。

其他变化。如进食增多或不规律、注意力不集中、性欲亢进等,也可能是疾病复发的表现,不可忽视。

医生推荐4个方法应对

春季是精神疾病的高发季节,该如何应对呢?

密切关注。在春季,要有意识地仔

细观察情绪是否稳定,睡眠是否减少或推迟,人际互动、生活习惯、言语行为等是否有异常之处。

发现异常后,及早就医是最佳选择,症状持续时间越长,自行缓解的可能性就越小,逐渐加重的可能性就越大。

减少诱发因素。尽量避免扰动情绪的重大生活事件,包括大喜大悲、大怒大惊之事;尽量减少人际冲突,降低心理压力;如果状态不佳,尽量不做重大决策,以减少精神负担。

保持规律作息。平时做到劳逸结合,适度运动,按时进餐,不要熬夜。稳定的生物钟是身心健康的重要基石之一。

培养输出型爱好。比起看书、看电影等输入型爱好,输出型爱好如写日记、画画、弹琴、打球、做手工等,都可以通过某种形式表达内心自我,给心理“按摩”。

(来源:《生命时报》)

总感觉疲劳、肌肉疼,可能缺少维D

■ 李帆

有一种与众不同的维生素,它的获取并不依赖于食物,而是晒太阳,它就是维生素D。人体需要的维生素D大约90%来源于阳光照射下皮肤合成,因此也被称为“阳光维生素”。维生素D是一种脂溶性维生素,主要以维生素D2(麦角钙化醇)和维生素D3(胆骨化醇)的形式存在,我们皮肤合成的就是维生素D3的前体,还需要经过肝肾的代谢转化才能发挥作用。晒太阳就能获取,听起来好像人并不容易缺少维生素D,但事实上,维生素D缺乏是个全球性公共卫生问题,仅靠晒太阳是远远不够的。2021年一项纳入了23.4万人的汇总分析显示,我国成人维生素D缺乏率和不足率分别为20.7%和63.2%,儿童青少年维生素D缺乏率和不足率分别为23.0%和46.8%。无论是儿童还是成人,维生素D缺乏和不足的检出率都呈现随年龄增高的趋势。

哪些人容易缺少维生素D?

长期在室内活动的人:比如长时间室内坐班的打工人、夜班工作者、缺乏户外运动等,接触阳光的机会较少。专注防晒的爱美人士:过度防晒尤其是物理防晒阻止了皮肤合成维生素D。生活在日照较少的地

区:高纬度或多雨多雾的地区,尤其是冬季日照不足。还有肤色深的人群,老年人、孕妇和哺乳期妇女等特殊人群,肥胖人群,慢性、消耗性疾病患者,以及使用抗癫痫药物、抗结核药物等患者。

通过血液检测25-羟基维生素D水平,可判断是否缺乏维生素D。一般认为,血25-羟基维生素D含量低于30nmol/L(12μg/L)表示维生素D缺乏,30~<50nmol/L(12~<20μg/L)为维生素D不足,≥50nmol/L(≥20μg/L)表示维生素D充足。

如何预防维生素D缺乏?每天日晒30分钟即可满足人体维生素D的需求,老年人可适当延长,但避免过度曝晒损伤皮肤,6个月以下婴儿避免阳光直射。

还可摄入富含维生素D的食物,包括深海鱼类、动物肝脏、蛋黄、奶酪等;特殊人群可选择维生素D补充剂(首选维生素D3),婴幼儿、孕妇、乳母每日补充400~800IU,老年人每日600~1000IU。

由于维生素D是脂溶性的,可在体内储存,长期大剂量服用维生素D可能导致维生素D中毒,如发生维生素D中毒,需立即停止补充维生素D并及时就医。

(来源:“中山医院”微信公众号)

男性也能打这疫苗?

专家提醒:男性感染HPV也可能致癌

■ 复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部主任 郑莹

最近来咨询HPV疫苗接种的男性也逐渐多了,看来大家逐步了解和重视起来了。没错,感染HPV病毒对自己和伴侣的健康都有不小的威胁。正好请专家给大家详细讲讲。

男性女性都可能感染HPV,其实不止女性会感染HPV,男性也会。近日,四价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)的多项适应证已获得中国国家药品监督管理局的上市批准!这意味着不止9~45岁女性,9~26岁男性也可以按需接种HPV疫苗了。

HPV感染途径多样。性行为是感染HPV的主要途径,但并不是唯一途径。HPV的感染还可通过母婴传播以及直接接触传播,如皮肤黏膜接触,感染可发生在咽喉、口腔、肛门、阴茎、外阴、宫颈、阴道等多部位。

男性感染HPV有这些危害:首先,男性感染HPV一般表现为生殖

器疣,这会使男性的私处瘙痒和不适。而某些高危型HPV可以导致男性患上口咽癌、肛门癌和阴茎癌等严重疾病。此外,感染HPV对伴侣的健康也可能是一种威胁。据研究显示:男性持续感染HPV后将增加伴侣感染风险,并可能增加伴侣患宫颈癌的风险。

如何发现?如何预防?HPV感染往往没有明显的症状。但如果你注意到生殖器或肛门周围出现了小肉色或灰色的肿块,或者有异常出血、排尿困难等症状,这些可能是HPV感染的信号。

如何预防HPV呢?首先,接种HPV疫苗是最有效的武器。它可以帮助你建立免疫防线,阻止HPV的入侵。其次,使用避孕套,避免多个性伴侣,可降低感染风险。最后,定期进行身体检查,特别是生殖器和肛门区域的检查,可以帮助你及时发现任何异常变化。

(来源:沪小康)