健康关注

抑郁和躁狂交替 自杀率远超常人

双相障碍：“天才病”是病就得治

——写在“世界双相障碍日”首次来到中国之时

本报记者 **喻京英**

历史上有很多名人被双相障碍所困。如果搜索一下患有双相障碍的名人，你会发现一个很长的名单，里面既有很多卓有建树、颇多成就的科学家，也有闻名遐迩的艺术家、文学家，还有众多政治家及商人。从《独立宣言》起草者杰弗逊到英国女作家伍尔芙，从梵高、玛丽莲·梦露、费雯丽到丘吉尔……这些名人都是双相障碍患者，所以，也有人称双相障碍为“天才病”。

据统计，双相障碍患者自杀风险是普通人群的100倍，25%至50%的双相障碍患者有过自杀行为，其中有11%至19%自杀身亡。今年“世界双相障碍日”（3月30日）首次来到中国，其主题是“很高兴走近你”。

什么是双相障碍疾病

“双相障碍”这个词对国人较为陌生，更多的人可能知道抑郁症。但双相障碍比抑郁症更复杂，更棘手，它是除了有抑郁症的表现之外，患者同时还有轻躁狂和躁狂表现，所以它在诊断上非常困难，治疗上更加棘手。双相障碍是一种常见的重度精神类疾病。所谓双相，既有躁狂或轻躁狂症状，又有抑郁发作的一类心境障碍，15岁至19岁人群最为高发。

中国医师协会精神科分会副会长刘铁榜表示，双相障碍首发会以抑郁为主，往往数次抑郁发作后再出现躁狂或轻躁狂症状。躁狂发作时，患者会出现情感高涨、思维奔放、言语和活动增多等症状。而抑郁发作时，会表现出持续的焦虑悲伤、思维缓慢、精力下降，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。他说，对双相障碍患者而言，一生中可能长期处于极端情绪的剧烈波动中，正因如此，疾病带来的情绪反复、身心俱疲和社会压力等，都使自杀的阴霾始终笼罩在患者上空。

自杀是双相障碍最大威胁

双相障碍具有高复发率、高致残率、高死亡率及低诊断率和低治疗率的特点。患者首次发病到确诊为双相障碍的平均时间为10年，37%的双相障碍会被误诊为抑郁，误诊所导致长期使用抗抑郁药物还会诱发躁狂快速循环发作，加重病情。双相障碍与抑郁最重要的差别在于无躁期的出现。此外，双相障碍的危险因素十分多样，其中遗传因素的影响最为突出。双相障碍具有明显的家族聚集性，属于多基因遗传。

自杀是双相障碍最大的威胁之一。据国外研究发现，双相障碍患者自杀风险是普通人群的10倍，双相障碍患者中25%—50%曾有过自杀行为，而11%—19%自杀身亡。

由于双相障碍与抑郁症的治疗方法完全不同，误诊或漏诊会导致患者病情长期不能缓解甚至加重恶化。此外，当躁狂发作比较轻而未引起周围人关注时，病人自我感觉良好，精力旺盛，工作效率高，不会主动就诊。而公众对于双相障碍疾病知识的缺乏，也是造成他们被误诊或漏诊的重要原因之一。

据世卫组织统计，全球双相障碍的发病率约为1%至2%，最高可达5% 。为提升公众对双相障碍疾病的认知，传递科学的疾病知识和治疗观念，同时提高双相障碍在中国的诊疗水平，在全国精神科领域专家的倡导下，“世界双相障碍日”（3月30日）今年正式来到中国。此外，为了加强对该病的长期管理，为患者提供一个可持续的医患沟通和疾病信息交流平台，我国各大医院开始启动中国双相障碍患者关爱计划。

三原则帮助患者面对

北京大学第六医院精神科教授马燕桃表示，双相障碍不仅是精神方面的疾病，它与其他疾病共病率也非常高，如心血管疾病患者的患病率较一般人群增加20%，是一种严重危害身心健康的重性精神类疾病。他说，双相障碍治疗需注重“三大原则”，即综合原则、长期原则及患者与家属共同参与原则。

综合原则是指采取多重手段，如精神药物、物理治疗、心理治疗和危机干预等措施，综合运用以提高疗效和改善依从性；长期原则是指患者需遵从医嘱长期治疗，实现与病共存，提高生活质量；共同参与原则，即鼓励家人参与患者的治疗过程，帮助患者提高依从性，减少复发。

马燕桃强调，年轻的双相障碍患者首次诊断后第一年尤其容易发生自杀。因此，当身边出现这种反复“喜怒无常”精神状态的人时，需警惕他们是否患上双相情感障碍。这是一种持续终生的疾病，但只要有效治疗，控制住症状，患者就能正常生活。药物治疗仍是目前治疗的主要方法，而心境稳定剂是国际公认的主要治疗药物，是从急性期到巩固期和维持期的主要选择，并以长效、低副作用的特性，成为长期治疗双相障碍的一线药物。

链接►►►

四方面初步判断

早期识别双相障碍尤为重要。由于心理疾病的诊断不能单独借助于实验室检测，主要依赖于对病人的观察，如果发现周围人有情绪反复无常的表现，可从以下4个方面初步判断他是否有双相障碍的可能。

1、有抑郁和躁狂的表现。抑郁发作时，闷闷不乐或悲痛欲绝，提不起兴趣，全身乏力，消极自卑，脑子反应迟钝等；躁狂发作时，反应敏捷，言语增多，滔滔不绝，自我感觉良好，爱管闲事，行为鲁莽冲动等。

2、抑郁表现持续时间两周以上，躁狂表现持续一周以上，并且每天大部分时间都有抑郁和躁狂的表现。

3、职业、社会功能明显受影响，病人感到痛苦或给别人造成麻烦。比如，难以维持学业，无法继续工作等。

4、需要排除某些躯体疾病及用药、毒品等引发的情绪反常。

医说新语

蝉花虫草可改善肾小管功能

顾 春

蝉花的药效学试验结果表明，蝉花能够改善肾脏的功能，促使肾脏排泄体内的一些有害物质。在近日举行的2015世界虫草论坛上，来自国内外著名的生物学者和医学专家分享了当代虫草科学领域的最新研究成果。

据介绍，世界上目前发现的虫草有500余种，我国分布有近200种，已经进行开发研究利用的虫草仅有20种。与会专家认为，虫草资源只能在可持续保护的前提下开发利用。他们透露虫草资源保护研究已经被列为部分国家生物多样性保护的国家战略。

中医科学院中药研究所首席研究员叶祖光等专家重点介绍了新发现的蝉花虫草有望对人类健康作出的贡献。叶祖光说，蝉花的药效学试验结果表明，蝉花能够改善肾脏的功能，能够促使肾脏排泄体内的一些有害物质，比如说肌酐和尿素氮。此外，试验还证明，蝉花具有免疫调解作用。北京东直门医院肾病专家刘玉宁表示，蝉花虫草可以改善肾小管功能，有修复肾小管上皮细胞，抑制细胞纤维化的作用，可治疗慢性肾衰。

专家强调，多样性的虫草被认识、开发和利用，可为普通大众健康保健带来福音。

保健园

春季养生：

温补多捂慢运动

赵 彭

万物生长，阳气生发，故古人形容春季为“有脚阳春”，这时候来养生保健是最适合不过的了。近日，中华中医药学会学术顾问温长路教授在一场“阳春三月话养生”科普讲座活动中提醒，适应冬去春来的季节变化，需从饮食、起居、运动、情志多方面进行积极、合理的调节，使得机体保持健康。

饮食 柔肝健脾益肺适酸重甘增辛

温长路说：“春季饮食的基本原则是：养阳为本，养肝为先；饮食清淡，多食蔬菜；多甜少酸，平衡营养。”

那么春季该如何养肝呢？温教授提出以下三点：一要适当增加一些酸性食物，以适合肝的基本需求；二要及时补充足够的水分，降低气候干燥对肝的损害；三要调节情志，避免生气动火。同时，春季宜多吃些温补阳气的食物，如葱、蒜、韭、蒿、芥等辛嫩之菜。在饮食上宜温不宜凉，即要吃高于体温的食物。此外，适当增加甜味食物，如大枣、山药、地瓜、南瓜、桂圆、柿饼和一些水果等，这样不仅可防肝气过旺，还可以补益脾气。

穿衣 春捂秋冻晒晒太阳

春季，随着气温回暖，机体屏障开放，人们对寒邪的抵抗能力有所减弱。温长路说，现在的很多年轻人气温略有升高就减去过多的衣物，尤其不注重腿部保暖，容易受到风寒的侵袭。有些女孩子不到夏天就把肚脐露出来，导致腹痛、月经不调等多种不适，对健康百害而无一利。因此，春天适当捂一捂，可减少感冒、咳嗽等呼吸系统疾患的发生。此外，有空到室外晒晒太阳，把衣物定期拿出去晒一晒，无论是对驱除寒气还是增进健康都大有裨益。

运动 “量力而行”以“慢运动”为主

春季乍暖还寒不适宜剧烈运动，应以节奏缓和的运动为主，避免因过度运动造成津液耗伤、阳气损伤，从而有悖于“春夏养阳”的原则。温长路指出，春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动都是春季运动的良好选择。他还提醒大家，慢运动也需适度，并持之以恒，运动时要及时补充水分。

在讲座的尾声，温教授还与大家分享了一些养生小妙招。一是在清晨静心清神，做10—15分钟的腹式呼吸。此法不仅可养肺气、提肾气、促胃气，还对防治感冒、慢性支气管炎、肺气肿等有直接帮助。二是完成呼吸运动后，叩齿对合30—50下，可使牙齿整齐紧密，并增强牙周组织的抗病能力。三是踮脚运动。双脚并拢着地，轻踮脚跟（至少离地1厘米），再轻松放下，反复进行。每天2—3次，每次5—10分钟，长期坚持能解除久站久坐后的肌体疲劳。

健康资讯

我国埃博拉疫苗试验获认可

本报电（庄颖娜、沈基飞）近日，世界顶级医学杂志《柳叶刀》全文发表我国2014基因型埃博拉疫苗I期临床试验研究成果。

疫苗由军事医学科学院生物工程研究所陈薇创新团队和天津康希诺生物技术有限公司联合研发。在泰州中国医药城完成了对120名志愿者的剂量递增、随机双盲、安慰剂对照I期临床试验，结果表明，疫苗安全性好，主要不良反应为注射部位疼痛，未发生严重不良事件，提前2周接种可以实现免疫保护。我国研发的埃博拉疫苗为2014基因型，针对性强，可应对当下的埃博拉疫情和今后的疫情防控。

北京建酒店式专科医院

本报电（章尚周）投资4.2亿元的国内首家以肛肠病治疗为特色的酒店式高端医院——北京圣马克医院近日开诊。

据介绍，该院汇集了来自北京、天津、南京、广州、香港、新加坡、意大利等国内外肛肠学科顶级专家及团队，已有20多位北京地区知名肛肠专家在这家医院实现第二执业注册。医院同时引进世界领先的外科设备，并将酒店式服务和管理深入到整个就医流程。

私家课启动网络征文活动

本报电（钱阳）国内首家定位于幸福家庭生活方式的移动互联网服务平台——私家课，近日启动“幸福家庭、美好生活难忘瞬间”征集活动。该活动旨在通过分享和交流每个家庭的幸福时光，让心回归家庭，和最重要的人一起创造和分享美好生活。

据介绍，私家课还将通过线下服务推出私厨、烘焙、手工、亲子、医疗等系列“幸福家庭生活方式课堂”活动。

养生百科

睡前请摘文胸

郭丽萍

文胸，俗称胸罩、乳罩，是女性最常用的生活品，也是爱美女性凸显好身材的“秘密武器”。 殊不知，如果文胸使用不当会适得其反，诱发乳腺疾病。中日医院中西医结合肿瘤科主任医师万冬桂提醒，佩戴文胸的习惯与乳腺癌的发生有着紧密联系，佩戴过紧的文胸虽然不会直接致癌，但会危害乳房健康。

目前，乳腺癌发病率已居我国女性恶性肿瘤发病率之首，且以城市女性居多，城市女性佩戴文胸的比例远远高于乡村，也许也是原因之一。有研究认为，每天戴文胸12小时以上的妇女相较于短时间佩戴或者根本不戴文胸的妇女，其患乳腺癌的可能性更高。

“那些晚上也不摘下文胸的妇女，患乳腺癌的可能性更高。”万冬桂认为，女性长期使用狭带式文胸或尺寸偏小、穿戴过紧的文胸，会影响乳房的血液循环及淋巴液的正常流通，导致正常细胞发生病变。文胸若使用不当，还会压迫乳头，甚至使其平坦或内陷。乳头内陷会影响哺乳，还可能引发乳腺导管炎。

万冬桂建议，尽可能缩短佩戴文胸的时间，每天不要超过12小时，睡觉前把文胸取下来，让胸部放松，可保证乳房内血液、淋巴液、组织液正常流通，有益于防止乳癌发生。选择合适的、质地柔软、透气性好的文胸，把握“宁大勿小，宁松勿紧”的原则，最好不要用化纤材料，还要勤洗勤换，保持清洁。

健康互联网

红茶改善骨质疏松

蓝建中

日本的一项新研究显示，红茶有助防止形成破坏骨骼的破骨细胞。

骨骼内存在制造骨骼的成骨细胞和破坏骨骼的破骨细胞。如果破骨细胞的功能异常活跃，这两类细胞间的平衡就会崩溃，导致骨骼变脆、骨骼量减少，引发骨质疏松症。

日本大阪大学近日发表的一份公报称，该校研究人员西川惠三等人发现，存在于红茶中的茶黄素可以阻碍破骨细胞的形成。研究中使用了骨骼量只有正常水平1/3、患有骨质疏松症的实验鼠，每隔3天给它们注射一次茶黄素。约3周后，实验鼠体内的破骨细胞减少，骨骼量增长了一倍。

但骨质疏松症患者还是不要把喝红茶当作主要治疗手段。因为研究显示，体重60公斤的人要吸收与实验鼠同等水平的茶黄素，相当于每天要喝进20杯红茶。因此，更好的方法是服用相关制剂。西川惠三提出：“如果用茶黄素制作出营养补品后再服用，就有可能改善和预防骨质疏松症。”