

# 别拿精神压力不当回事儿

自我调节3周不见效，易患上抑郁、焦虑等精神类疾病



“

□记者 刘一梦

随着生活节奏的加快和工作压力的增大，越来越多的人开始出现睡眠质量差、容易疲乏、头晕胸闷等不同程度的精神压力症状。特别是岁末年初，很多人被失眠、焦虑缠身。省内权威神经内科专家刘小民介绍，最近来看病的患者明显增多，头晕头痛、精力下降是他们的表现，神经衰弱、焦虑、抑郁等心境障碍是人们对压力环境的正常应激反应，但如果持续3周以上，就容易患上精神疾病。



刘小民，医学博士，副主任医师，山东省千佛山医院神经内一科副主任，美国南加州大学凯克医学院高级访问学者。主治急慢性脑血管病，擅长周围神经疾病、运动神经元病、肌无力、肌萎缩、神经系统遗传变性病方面的诊治，对头痛头晕、失眠多梦、焦虑抑郁、癫痫、痴呆、帕金森病、脑部脱髓鞘疾病、脑炎、面瘫等神经系统常见病多发病具有较丰富的临床诊治经验。专家门诊时间：周一全天，其他时间预约电话：15069188362；0531-89269012。

焦虑自评量表(SAS)

评定项目	很少有	有时有	常有	经常有
1.感到比往常更加神经过敏和焦虑	1	2	3	4
2.无缘无故感到担心	1	2	3	4
3.容易心烦意乱或感到恐慌	1	2	3	4
4.身体好像被分成几块，支离破碎	1	2	3	4
5.感到事情很顺利	4	3	2	1
6.四肢抖动和震颤	1	2	3	4
7.因头痛、颈痛、背痛而烦恼	1	2	3	4
8.感到无力且容易疲劳	1	2	3	4
9.感到很平静，能安静坐下来	4	3	2	1
10.感到心跳较快	1	2	3	4
11.因阵阵的眩晕而不舒服	1	2	3	4
12.有阵阵要昏倒的感觉	1	2	3	4
13.呼吸时进气和呼气都不费力	4	3	2	1
14.手指和脚趾感到麻木和刺痛	1	2	3	4
15.因胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16.必须时常排尿	1	2	3	4
17.手总是很温暖而干燥	4	3	2	1
18.觉得脸发烧发红	1	2	3	4
19.容易入睡，晚上休息很好	4	3	2	1
20.做噩梦	1	2	3	4

将20个项目的各个得分相加，即得粗分；用粗分乘以1.25以后取整数部分，就得到标准分，标准分的分界值为50分，其中50-59分为轻度焦虑，60-69分为中度焦虑，70分以上为重度焦虑。

## A 夜班族和银行从业者更易有心境障碍

神经衰弱属于神经症的诊断之一，是由于长期处于紧张和压力环境下，出现的精神易兴奋和脑力易疲乏现象，常伴有情绪烦恼、易激惹、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛等。“神经衰弱是神经功能的轻度紊乱，随着症状深入，逐步划分为焦虑症状、抑郁症状以及躯体化障碍症状，这三类心境障碍类疾病的就诊率逐年增加。”刘小民介绍，岁末年初时，来神经科看此类疾病的患者明显增多。

“头晕头痛、精力下降、压力大是前来就诊患者的主要表现，患者就诊率能达到4成，还有两成主要为心慌胸闷、心烦憋气症状的挂到心内科，加上头痛、失眠这类问题，心境障碍类疾病的就诊率能达到6成。”刘小民说，岁末年初，人们工作压力和生活压力都处于顶峰，特别是脑力劳动者，面对着年底考评的工作压力、家庭压力、人际交往压力等，加上年末应酬较多，抽烟喝酒等不规律的生活作息使身体格外疲劳，就会被焦虑等病症找上门。在刘大夫接诊的人群中，处于事业上升期的30-40岁的中年人占大多数，且以上夜班的人群和银行从业者为主。

他们之中有的出现焦虑症状，即危机感增强，过度担心一些事情的发生，从而产生烦躁不安、坐立不安、精神高度紧张且容易激动、全身出汗、心慌等；也有的表现出抑郁症状，情绪低落，无助感强烈，缺乏积极性和对事物的兴趣感，缺乏与人的主动交流，且思维变得缓慢、意志力薄弱容易动摇，自责和内疚感强烈。

## B 二胎问题成女性抑郁新诱因

刘小民介绍，老百姓经常说的“神经衰弱”更具有性格和体质的倾向性，属于持续时间较长的神经紊乱症状，从程度上来看，轻于焦虑症状和抑郁症状。

“神经衰弱多数和性格、体质有关，内向敏感、心思缜密，过分注重细节的，且先天体质较弱的人患有神经衰弱的几率更高，30-40岁的女性居多。”刘小民说，神经衰弱更像是一种“懒洋洋”的状态，虽然做事的持久力不强，但日常的工作任务和生活能力基本不受影响。

但焦虑、抑郁则不同，长时间持续就会对脑内神经和其他器官造成危害。“焦虑和抑郁是普通人都会出现的应激反应，短时间内不会损害健康，但长时间持续就会对脑内神经造成危害。相比抑郁，现在患有焦虑症状的人群更多，大多数抑郁症状是由焦虑症状转换而来，且二者容易并存和相互转换。”刘小民说，焦虑症状多发于40岁左右的中年男性，突出表现为亢奋、过度担心、危机感重，而抑郁多发生于30-40岁左右的女性，二胎问题成为近一两年来女性抑郁的新诱因。

“长期的焦虑症状使神经兴奋，血压升高，极易诱发冠心病、脑卒中等心脑血管疾病，而在长期患有抑郁症状的人群中，患胃炎、胃溃疡等胃病疾病以及乳腺疾病的较多。”刘小民介绍，根据医学领域的相关性实验分析，神经系统的紊乱会影响自身免疫功能紊乱，机体免疫力下降从而影响器官内脏的正常运作，更容易引发心脑血管、肿瘤等疾病。

## C 自我调节3周不见效一定去看医生

神经衰弱、焦虑症状、抑郁症状如何进行诊断治疗呢？刘小民说，对于就诊的患者，通常会进行汉密尔顿焦虑量表的填写，然后根据患者对症状的阐述，确定严重程度。

轻度的焦虑和抑郁症状建议首先进行自我调节，最关键的是脱离导致焦虑和抑郁的环境因素，其次要认清自我能力水平和现实，把大事化小，这样容易提高成就感。另外，要多与富有正能量的人接触，调整对生活工作的态度并增强锻炼，参加室外活动，转移注意力、放松神经压力。

“如果持续2-3周仍然不见好转，就要进行药物干预了。”刘小民说，当全身不适持续时间较长，就要到正规医院进行就诊，在医生的指导下，服用相关药物。对于神经类障碍疾病，把睡眠的时间及质量调节好也是关键。“如果服药3个月以上，症状持续半年仍无明显好转，焦虑或者抑郁的心境症状可能已经转化为精神类疾病，则需要到精神卫生中心进行规范化专业救治，确诊是否患上抑郁症等其他精神类疾病。”

“脑动脉硬化、冠心病、胃部胃溃疡、糖尿病等也会出现供血不足、头晕头疼等症状，在诊断的时候就要首先排除这些器质性病变。”刘小民说，在确诊时可以用一些简单的检查排除，如心电图、血液化验、CT磁共振等。“此外，焦虑抑郁症状也可能是慢性病前期特征。”刘小民介绍，45岁以上中老年人如果突然发生情绪的明显改变、胸闷心烦、记忆力的衰退等症状，就要谨防脑血栓、脑血管堵塞、慢性硬膜下血肿、脑萎缩、卒中后抑郁等疾病。

## 山东实现远程诊疗 帕金森病患

1月6日，山东省首个神经调控远程程控中心在山东大学齐鲁医院成立，为帕金森病患带来新的福利。帕金森病患者脑部手术后，需要接受专业程控医生的调控治疗，但帕金森病患者多行动不便，往返医院会给患者及家庭带来经济和精神负担。

齐鲁医院联合清华大学筹建了山东首个神经调控远程程控中心，程控医师可以借助互联网通过远程程控平台与患者的手机及控制器相连。根据患者的主诉及视频连接展现的症状进行远程的程控。

记者 刘一梦

## 山东2017临床精品 特色专科名单出炉

近日，山东省卫计委、发改委、质监局联合发布通知，公布2017年度山东省临床精品特色专科名单。根据专家评审结果，山东省立医院血管外科、山东大学齐鲁医院急诊冠脉介入治疗、山东省千佛山医院神经免疫性疾病治疗等21个专科作为2017年度省级临床精品特色被推荐上榜。

记者 刘一梦



扫二维码 查看更多 临床精品 特色专科

## 济南中心医院开展 下肢静脉曲张义诊

下肢静脉曲张是静脉系统的常见病，多发病。患者腿部血管凸出皮肤表面，成“蚯蚓状”，常伴有皮肤瘙痒、黑、肿痛，甚至溃烂、破裂出血等，影响腿部美观。山东大学附属济南市中心医院血管外科将于2018年1月15日至17日8:00-11:30举办“下肢静脉曲张”义诊活动，每日限诊30人。义诊地点为济南市中心医院外科楼16楼血管外科病房。咨询电话：0531-85695754；0531-85695768。

记者 刘一梦 通讯员 赵梅

## 济阳启动儿童伤害 预防项目试点

近日，儿童伤害预防“四安全”项目在济南市济阳县启动，作为全国22个试点区(县)，济阳县的儿童预防项目将重点针对儿童溺水、儿童故意伤害等问题展开研究，围绕“安全学校、安全幼儿园、安全社区、安全家庭”四安全的工作模式进行探索和实施，覆盖学龄前儿童、学龄儿童以及家长和老师，预期项目将惠及1万余名儿童。

儿童伤害已成为我国1-17岁儿童的第一致死原因。“儿童伤害预防项目”是由国务院妇女儿童工委办公室等三家机构携手，在江苏、陕西、广东、浙江、河北和山东的22个区(县)开展的为期五年的项目。综合