



有人洗一次澡要用3瓶沐浴露,有人看到车门就想打开……

强迫症有60多种表现,匪夷所思

1 脑海里不停循环一首歌

杭州男孩辰辰(化名)每天都要吃治疗强迫症的药物。“杭州市强迫症诊疗中心主任唐文新叮嘱万嘱咐,药不能随意停,维持药物治疗很重要。”

一年前,升入高三后,辰辰每天都处在高压之下。有一天,他早上醒来,“脑海里不由自主地播放歌曲,有词有曲,很清晰,就像专辑在循环播放。”

自己既不是歌迷,也不喜欢追星,怎么突然就“上头”了?

从疑惑到痛苦,只要早上一醒来,辰辰脑海中的“播放器”就自动开播,即使是上课或考试中也不会停止,严重影响了学习。意识到问题的严重性,在父母的

陪同下,他找到了浙江省杭州市第七人民医院精神四科、杭州市强迫症诊疗中心主任唐文新。经过一个多月的治疗,辰辰的学习和生活回归正轨,每天大约只有10分钟左右的时间还能感受到脑海里的歌声,就当放松了。今年6月,辰辰顺利参加了高考,且考上了理想的大学。

人群中的强迫现象是很常见的,比如音量一定要调到双数;总怀疑门没锁上,要检查几遍;瓶瓶罐罐要按照颜色或者大小排序……

事实上,这些行为无伤大雅,在生活、工作和社交中起不了涟漪,反而从侧面印证了认真、严谨的态度,在某些事情中甚至需要这样的“一根筋”。



资料片

真正的强迫症,是一种严重的心理疾病,有多达60多种强迫现象,大部分都匪夷所思,超乎想象。

2 一年间,脑海里全是不雅画面

从事强迫症临床研究与诊治15年,唐文新倾听了无数个“天马行空”的案例,也探究了其背后深藏的根本原因。

18岁的江苏苏州人浩浩(化名)十分消瘦,且精神萎靡。本是最好的花季,同龄人有正常的学习和社交,但他最近一年却害怕得不敢有任何社交。

一年前,他被社会人士带去“成人片”,自此之后,他脑海里经常不由自主地反复浮现那些不健康的画面,折磨了他很久。因为父母不知道原因,也不知道找什么科的医生求助,所以耽误了治疗。后来,他找到唐文新。唐文新发现,这是一个以强迫性回忆为主要表现的强迫症患者。经过两个多月规范、足量的药物治疗及心理治疗后,浩浩“重生”了,“大脑变得清静了”。

“那些不自主的强迫思维反复在脑海里出现,大多伴有强迫行为。患者也想克服,但无法控制,十分痛苦。”唐文新说,最常见的是清洁型强迫症,表现为过分怕脏、反复清洗、回避人际交往,特别是新冠疫情以来,这方面的病

人越来越多。

三年了,浙江宁波人齐齐(化名)不学习、不工作,整天宅在家里,慢条斯理地生活着,但她的大脑飞快地运转着:走路先迈左脚还是右脚?1+1为什么等于2?这个字怎么写都不对……本不是问题的问题,被她反复质疑,走不出来。

疫情期间,齐齐的这种执拗更严重。她反复洗手、消毒,单是洗脸、刷牙、梳头就要两个多小时,洗澡要三四个小时。经过问诊、精神检查、体格检查和临床评估后,她被确诊为重度强迫症。

像齐齐这样“爱”洗澡的患者还挺多,且有过之而无不及:有人洗一次澡必须用完3瓶沐浴露,甚至有人可以24小时待在卫生间里洗……就算皮肤洗破了,也不能阻止他们的这些行为。

除此之外,还有对“三”极度“过敏”的:周三不能出门,第三件衣服需要扔掉……

唐文新介绍,根据国家最新有关强迫症患病率的流行病学研究显示,

18岁以上成年人中,强迫症年患病率为1.62%,终生患病率为2.43%,儿童、青少年患病率更高。“这就意味着在杭州市范围内至少会有数以万计的强迫症患者,可以说强迫症是十分常见的心理疾病。”

即使“常见”,但因患者顽固性的思维模式和顽固性的行为会伴随终生,强迫症也成了最难治疗的心理疾病之一。

强迫症的发病机制目前仍不十分明确。从现有的研究来看,主要涉及生理、心理、社会等多个方面。强迫症与家族遗传有一定关系,父母有强迫症病史者,其子女患病风险相对要高些;强迫性人格的影响,如过于小心谨慎、做事刻板不灵活、过于追求完美、敏感多疑等;童年创伤与社会心理应激事件也会诱发强迫症的发生,还包括家庭成长环境与社会压力等。总之,诸多因素最终导致大脑神经递质平衡失调,脑神经环路功能紊乱,从而表现出各种各样的强迫症状。

想去拉开车门的冲动,以至于不敢靠近,不敢出门。唐主任就要求患者主动靠近小区内停放的汽车,并坚持从半小时到一小时,自己控制行动欲望,逐渐“脱敏”,直到不再害怕为止。

在唐文新的诊疗室里,能经常看到他对学生竖起大拇指。他说:“强迫症患者的一点点进步,都是内心做了巨大努力的结果,因此,鼓励对他们来说很重要。经过规范化治疗,强迫症的症状有可能缓解75%以上,这就是临床上的治愈。至于剩下的25%,只要不影响生活和工作,那就‘共存’吧。”

据钱江晚报

3 病症缓解75%以上即为临床治愈

因病症不同,治疗也是个性化的方案。

“并不是所有的强迫症状都需要完全纠正。”唐文新说。

对于程度较轻的强迫症患者,只要不对其造成明显的痛苦和不良影响,就可以通过心理行为自我调节来缓解症状。中重度的强迫症患者通常会对其日常生活、工作、学习、人际交往等方面造成重大的负面影响,有的还会影响到家人的身心健康,因此我们需要加以重视。

目前,临床上针对强迫症的治疗措施主要是抗强迫药物治疗、心理治

疗和神经调控物理治疗。要根据病情的严重程度、患者对治疗的可接受程度及治疗偏好等制定个体化治疗方案,建立起以患者为中心的由专科医生、心理治疗师、护士、患者、家属组成的治疗联盟,共同努力,来帮助患者克服强迫症状。

其中,暴露与反应阻止疗法效果非常明显。通俗点来说,就是患者越怕什么,就越要做什么,但这是一个逐渐加码的过程,不能一蹴而就。

唐文新收集了很多患者发来的暴露治疗记录,比如一名患者只要路过别人停放的小汽车时,大脑里就冒出

脾脏是“豆腐渣工程”

脾脏,位于人体左上腹,正常情况下,脾脏根本摸不到。

脾脏很怕外力,几乎是腹腔脏器中最易受伤的器官。骑车被碰一下,会破;不小心摔一跤,也可能破;遇到车祸,还可能会大出血。受损严重时,脾脏会像破碎的血豆腐,连缝合、修复都不可能,只能摘除。因此,脾脏被调侃是“人体的豆腐渣工程”。

——生命时报

听音乐可减少做噩梦

频繁的噩梦会导致疲劳、焦虑、烦躁等。瑞士日内瓦大学医院发表在《当代生物学》杂志的一项研究显示,听音乐可减少做噩梦的频率。

在睡眠时播放钢琴和弦,实验者不仅做噩梦的频率减少,情绪上还变得更加积极乐观,充满快乐内容的梦境也有所增加。你若经常做噩梦,不妨试试听钢琴曲等音乐。

——生命时报

发际线有“健康底线”

可以用发际线为标准,判断自己是否脱发。发际线在人的一生中虽会有微弱改变,但其高度也有“健康底线”。用手测量的话,正常发际线的高度为眉上4指宽,一些天生额头较大的人约为5指宽。如果在这个基础上宽度不断增加,就可能是雄激素性脱发的表现。

——生命时报

桃子有两大突出优势

桃子有两个突出的优势:

1.它是一种“血糖友好型”水果,糖负荷较小。苹果、葡萄、猕猴桃的升糖指数分别为36、43、52,而桃子升糖指数只有28,适合“糖友”食用。

2.富含抗氧化物质,有助于对抗人体慢性炎症,对防治慢性病也有一定好处。与苹果、葡萄相比,桃子具有更强的抗氧化能力,酚类化合物种类更加丰富。

——生命时报

指甲最好剪成方形

修剪指甲时,要先中间后两边,这样易掌控长度。不能剪得太深、太短,要让甲尖露出1毫米左右小条白边。最好剪成方形,前端是一条直线,而非圆弧状。剪脚趾甲时,不能剪太深,不要向甲沟内修剪,多留一些趾甲在外面,有助于预防甲沟炎。

——生命时报

喝可乐溶解胃结石,掉落的“石头”致小肠梗阻

家住江苏省常州市的谢女士喜欢吃柿子。这些年,她时有胃痛,但没重视,只靠吃胃药缓解。今年4月,她发现胃痛症状越来越严重,上腹部经常感到疼痛,便到医院做了胃镜检查,结果显示,她胃里有巨大黑色胃结石。

听说可乐可以溶解胃结石,谢女士便每天都喝可乐。近日,她突然出现恶心呕吐、腹痛腹胀等症状,只好来到常州市第一人民医院就诊。消化内科医生进行了胃镜复查,结果发现她胃内的巨大结石已经消失了。

医生表示,对吃柿子等引发的胃结石,喝可乐的确能起到一定的效果,但喝可乐溶化结石不是想喝就能喝,必须在医生指导下,像用药一样观察处理,同时要弄清结石的具体位置。若结石在小肠、食



管等处,或者消化道有溃疡,喝可乐不但无效,而且有生命危险。

既然胃结石消失了,为何谢女士再次突发不适?

由于谢女士患有尿毒症,需要进行长期、规律的透析治疗,因此肾内科、消化内科、医学影像科等科室专家进行了详细讨论。肾内科主治医师宗音建议谢女士暂时禁食,然后置入胃管,进行胃肠减压引流,缓解症状,同步做CT检查,寻找病因。

随后,医学影像科副主任医师卢海涛发现了蛛丝马迹:“在患者的小肠内发现了卡着的石头,因堵住了肠腔,导致小肠梗阻,最终引发不适症状。”卢海涛说。

考虑到谢女士腹部置有透析管,外科手术取石风险较大,且腹腔手术后无法再开展腹膜透析治疗尿毒症,医生决定通过

小肠镜将结石弄碎后取出。

卡在小肠部位的那颗结石直径3厘米—4厘米,有鹌鹑蛋大小。日前,经过两个小时的碎石处理,团队最终将结石碎渣全部取出。

常州一院消化内科主任孙克文提醒:金秋来临,柿子、山楂等水果即将上市,由于这些水果含有大量的鞣酸、果胶等,因此不建议市民空腹食用或食用过多,未成熟的这类水果更不能食用。老人和小孩,以及既往有慢性胃炎、消化不良等胃功能低下者尤其要注意。同时,不建议把柿子和牛奶、螃蟹、海鲜等富含蛋白质的食物同食,以免导致胃结石的产生。一旦查出患有胃结石,就应该遵医嘱治疗,并及时复诊。

据现代快报