

感觉全校女生都喜欢自己

# 20岁小伙患上“桃花癡”

医生:规律生活、注重放松和调节,可预防精神疾病

江苏20岁的大学生刘某患上“桃花癡”,感觉全校女生都喜欢自己。因精神的持续亢奋,患者还经常出现整晚不睡觉、上课注意力不集中、花钱大手大脚等情况。

经医生诊断,刘某患上的一种叫做“钟情妄想”的精神疾病,也称为“桃花癡”。



## 1 3月至5月是精神疾病高发期

钟情妄想患者坚定不移地认为,一个其实不喜欢自己的人非常喜欢自己的歪曲信念,并且往往会歪曲地认为,对方很多拒绝的言行

其实是对自己的考验,多见于精神分裂症。

北京老年医院精神心理二科副主任医师李沫介绍,临床调查统计表

明,一年中3月—5月为精神疾病复发率最高时期,尤其是躁狂症及精神分裂症,民间也素有“三月桃花癡”的说法。

## 2 为何躁狂症容易春季复发

**内分泌激素变化** 春季来临,人体内分泌激素和神经递质也发生着相应变化,如松果体褪黑素分泌下降,肾上腺素、去甲肾上腺素和血清素等神经递质增加,从而诱发躁狂症或精神分裂症,会使正常人的情

绪更加高涨甚至躁动,在情感方面体现为自我感觉良好,洋洋得意,甚至狂妄自大。

**生物钟的影响** 生物钟会受到环境、温度和光照影响。冬季夜晚更长、更寒冷,人体会产生更多褪黑素,促进

入睡并保持较长的睡眠时间。随着春天到来,日照时间增加,人体的生物钟也会随之调整,导致睡眠质量和节奏发生改变。这种生物钟的调整可能会导致一些人出现睡眠紊乱,从而增加烦躁情绪的风险。

## 3 “桃花癡”如何预防

**规律生活** 尽量保持固定的作息时间,有助于调整生物钟,减少睡眠紊乱。

**积极寻求支持** 如感到莫名的焦虑和烦躁情绪,不能自我调整,应及时与家人、朋友或精神心理专业人士交流,寻求支持和建议。

**注重放松和调节** 学会放松的技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,有助于缓解焦虑和烦躁情绪。

**保持健康的生活方式** 均衡饮食、适量运动和充足睡眠,对于维持情绪稳定至关重要。

医生提示,一旦精神分裂症、躁狂

症等精神疾病患者出现言辞夸大、睡眠障碍、激动易怒、情绪不稳、活动增多、乱花钱等现象,家属就要引起足够的重视。

若上述症状持续加重,应及时去精神心理专科医院就诊。

据央广网

# 自己动手做医美,整到“面目全非”

医生:如伴发喉头水肿可造成呼吸困难,甚至窒息死亡

近日,杭州市第一人民医院病房来了两位年轻人小田和小美,她们两个人因自己动手做医美,把自己整到“面目全非”。

## 自己动手祛痘,直接进医院

小田今年22岁,她最大的烦恼就是脸上总是“爆痘”,十分影响颜值。一次,小田在网络上看到许多博主介绍“微针祛痘”法,只需在家自己制作,皮肤就能恢复光洁。小田十分动心,怀着变美的憧憬对自己“痛下狠手”。

半小时后,她的面部突然水肿,连睁眼都困难,她赶紧到杭州市第一人民医院皮肤科美容门诊就诊。

接诊的皮肤科医师邓琳在详细问诊后发现,小田这是“微针祛痘”不当导致的“获得性血管性水肿、荨麻疹”。因症状比较严重,有并发过敏性休克的可能,只能将小田收治入院治疗。

## 自己打溶脂针,面颈部水肿

无独有偶,就在同一个星期内,邓琳又接诊了一位自己在家做医美变得“面目全非”的患者。

小美也是一名溶脂针爱好者。这天休息,小美自行在家注射网购的溶脂针。这已经不是她第一次注射了,但这回注射后,她的面颈部很快就发生了水肿,痛得碰都不敢碰,且喉咙肿胀、瘙痒。感到不对劲的小美,马上到杭州市第一人民医院就诊。

接诊后,邓琳发现,她是典型的“过敏反应、获得性血管性水肿、荨麻疹”,罪魁祸首就是她在家注射的溶脂针。之后,小美被收治入院,经过系列治疗后,终于恢复健康。

## 自己做医美,风险巨大

医生表示,像这样自己在家做医美或者去不正规场所做医美引起的面部“过敏反应”和“获得性血管

性水肿”甚至过敏性休克的患者,并不少见,大多是因不详的“医美药品”引起的,还有的是因不正规的操作引起。

“血管性水肿”又称“巨大荨麻疹”,是一种发生在皮下疏松组织或黏膜的局限性水肿。排除遗传因素外,药物、食物、粉尘、吸入物及日光、冷热等物理因素为最常见的诱因。

“获得性血管性水肿”常发生在皮肤比较松弛的部位,如面部、眼睑和嘴唇,也可见于非松弛部位的皮肤如手足肢端。

这种病情通常会并发荨麻疹,如伴发喉头水肿可造成呼吸困难,甚至窒息死亡。消化道受累时可有腹痛、腹泻等表现。

一旦发生“获得性血管性水肿”,一定要及时治疗。如果病情严重,伴有休克、喉头水肿及呼吸困难者,就应立即抢救。

据杭州日报



## 颈椎病患者游泳可能会加重颈部负担

游泳有助于肩颈背部肌群的锻炼,可促进血液循环,肩颈肌肉在水中的拉伸和放松,也可缓解僵硬和酸痛。

颈椎病患者游泳应谨慎,尤其是存在椎间盘突出或椎管狭窄的人群,如果不常游泳或不会游泳,突然开始游泳,热身不足或姿势不当,就可能加重颈部负担,引发新的不适。

——长江日报

## 补足蛋白质可预防肥胖

很多人害怕长胖,会在饮食中限制肉蛋奶等食物的摄入量,尽量少吃甚至不吃。其实,在科学家看来,缺少这类富含蛋白质的食物,反而更易让身体发胖。

《英国皇家学会会志:生物科学》刊登澳大利亚一项研究证实,“蛋白质杠杆假说”是导致肥胖的重要机制,蛋白质摄入不足更容易长胖。

“蛋白质杠杆假说”认为,一旦膳食蛋白质被稀释,食物摄入量就会补偿性增加。摄入食物并非为了获取足够能量,而是为了确保获取足够蛋白质。

高脂肪、高碳水化合物的现代加工食品,对蛋白质具有“稀释”作用,为了弥补足够的蛋白质摄入量,人体就不得不摄入更多食物。总能量摄入过量,体重超标和肥胖接踵而至。此外,蛋白质杠杆作用不仅影响成年人,也会影响儿童和青少年。

研究表明,补足蛋白质是预防肥胖的重要措施,建议每天摄入富含优质蛋白质的肉蛋奶、水产品以及大豆制品。

——生命时报

## 观察嘴巴的变化可判断是否患上痔疮

身体有痔疮真的能体现在口腔吗?在中医里,有通过观察嘴巴初步判断是否有痔疮的办法。

北京大学第一医院中医、中西医结合科主治医师王远征表示,嘴巴的变化与痔疮之间存在一定的关联。很多痔疮患者在上唇内侧,也就是唇系带和上牙龈相交处,会有粉红或灰白米粒大的小点,中医称之为痔疮结节,有些经验丰富的医生甚至可以通过这些小点,判断病情的轻重。因此,一旦发现嘴巴有这些异常现象,就应及时就医检查。

——生命时报

## 二手烟危害儿童呼吸道

父亲或母亲吸烟均可导致儿童下呼吸道疾病发病风险增加,比如支气管炎和肺炎,尤其易发生在出生后第一年。

大量调查结果显示,父母都吸烟的家庭,子女更易出现咳嗽、痰液和哮喘等常见的呼吸道疾病。

创建卫生城市 促进全民健康