

# 双相情感的波澜：认识双相情感障碍

■儋州市人民医院 何子文

## 一、什么是双相情感障碍？

双相情感障碍是一种以显著而持久的心境波动为核心特征的严重精神障碍。患者会在躁狂/轻躁狂发作与抑郁发作两种极端情绪状态之间反复、交替或混合出现。躁狂期表现为异常高涨、易激惹、精力旺盛、活动增多、思维奔逸、睡眠需求减少及冲动行为；抑郁期则呈现持续情绪低落、兴趣减退、精力不足、睡眠障碍、自责无望等典型症状。根据躁狂症状的严重程度，主要分为双相 I 型（至少一次充分躁狂发作）和双相 II 型（轻躁狂与抑郁发作交替）两种亚型。

## 二、病因与风险因素

（一）生物学因素：遗传因素扮演核心角色，研究表明该障碍具有明显的家族聚集性，一级亲属患病风险显著高于普通人群，特定基因位点及神经递质系统（如多巴胺、血清素、谷氨酸通路）的功能异常被认为增加了易感性。神经生物学改变同样关键，包括大脑关键区域（如前额叶皮层、杏仁核、海马体）的结构与功能连接异常，神经内分泌系统紊乱，以及神经递质水平失衡导致的神经电信号传导异常。

## （二）环境因素

环境因素虽非直接致病，但作为重要的风险触发与调节变量，显著影响疾病的发生与进程。重大应激性生活事件，如亲人亡故、严重疾病、失业、关系破裂是常见诱发因素，可触发易感个体的首次发作或复发。儿童期创伤经历，如身体或情感虐待、忽视被证实显著增加成年后患病风险，并可能导致更严重的病程。

## 三、患者与家属的应对

（一）患者自我管理：患者是疾病

管理的第一责任人，严格遵循医嘱治疗是基石，需按时、按量服用心境稳定剂等处方药物，定期复诊评估疗效与副作用，不可自行调药或停药。建立规律且稳定的生活节律至关重要，包括保证充足且规律的睡眠、均衡饮食、适度规律运动，并尽量规避酒精、咖啡因等刺激性物质。学习识别自身复发预警信号，一旦察觉及时联系医生调整干预策略。可借助情绪日记客观记录心境波动、睡眠时长及生活事件，提升对疾病模式的认知，辅助医患沟通。

（二）家属支持：家属是重要的支持系统与治疗同盟，需主动学习疾病知识，理解症状本质，避免误解或指责患者。提供稳定、包容、非批判性的情感支持环境，在患者发作期保持耐心，采用温和、清晰的沟通方式，避免激化矛盾。协助患者进行治疗依从性管理，如提醒服药、陪同复诊、观察药物副作用及病情变化，但需尊重患者自主权。识别危机征兆，并掌握应急处理流程。家属自身也需关注心理健康与压力管理，必要时寻求专业支持或加入照料者互助团体，避免身心耗竭。

## 腰痛未必是腰突！肌骨超声教你分辨“真凶”

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 杜林蔚

一出现腰痛，你是否首先怀疑的就是“腰椎间盘突出”？然而，导致很多患者腰痛的“真凶”其实隐藏在腰椎周围的软组织中。今天，我们将通过肌骨超声这一新兴技术，揭开腰痛背后的复杂真相。

### 一、肌骨超声：识别腰痛的“动态摄像头”

传统影像学检查对肌肉、筋膜、韧带等软组织的动态评估存在一定局限，肌骨超声凭借高频探头和实时成像技术，成为了精准揪出腰痛元凶的“神探”。

肌骨超声具有以下优势：（1）动态观察，实时显像。可监测肌肉收缩、关节活动时的细微变化，发现静止状态下无法捕捉的异常。（2）毫米级的高分辨率。可以识别筋膜的增厚、肌肉内的微小血肿、神经卡压等细微病变。（3）检查无创、无辐射。对孕妇、儿童等特殊人群和需反复检查的患者十分友好。

### 二、肌骨超声找出腰痛的“隐形杀手”

#### 1. 肌肉与筋膜：腰痛的“重灾区”

肌骨超声可显示腰部肌肉是否存在纤维

化、血流减少、水肿等情况，动态观察关节间隙是否有炎症渗出、滑膜增生等情况。

（1）腰部肌肉损伤：损伤按时间长短可分为突然发生的急性损伤和长期积累的慢性劳损，按损伤原因来说可以分为内源性损伤和外源性损伤，内源性损伤是肌肉自身结构出现问题，此时可见肌肉纤维部分断裂或完全撕裂，外源性损伤多由外部撞击导致，此时可见肌肉肿胀或血管破裂形成的血肿块。

（2）腰背肌筋膜炎：现代人久坐、缺乏运动的生活方式导致筋膜发生慢性炎症，形成“激痛点”，疼痛可向臀部放射。超声下可见筋膜增厚、血流信号增多的表现。

（3）臀中肌无力综合征：臀部肌肉力量不足会导致骨盆倾斜，患者除了会感觉“腰使不上劲”外，还引发下腰部代偿性疼痛。肌骨超声下会出现目标肌肉变薄、动态收缩无力等表现。

#### 2. 关节与韧带：腰部稳定性的“破坏者”

肌骨超声对关节可以进行从结构到功能

的全面评估，对韧带从撕裂到慢性劳损实现精准识别。

（1）骶髂关节紊乱：摔倒或长期单侧跷二郎腿可能使骨盆旋转，导致该关节错位，出现腰痛，弯腰时加重。肌骨超声能够看到关节间隙增宽、滑膜增生，活动时可见关节对合不良，从而明确诊断。

（2）腰椎小关节综合征：突发的腰部扭伤可能引发小关节滑膜嵌顿，表现为腰部剧烈疼痛，无法伸直，活动严重受限。在超声下可见关节囊肿胀、关节突骨赘形成等特征。

（3）棘间韧带损伤：常发生于突然弯腰搬重物后，超声显示韧带增厚、回声不均，严重者可见纤维断裂。

明确诊断比盲目治疗更重要，随着肌骨超声技术的普及，我们有了更精准的识别腰痛的工具。下一次腰痛发作时，不妨先给肌肉、筋膜、韧带和关节一次“申诉机会”，或许你会发现腰痛的“真凶”藏在那些被忽视的细节里。

## 晚期结直肠癌患者，如何抓住救治的时机？

■中南大学湘雅医学院附属海口医院 何立香 许振胜

目前，结直肠癌是全球死亡率最高的癌症之一，在我国发病呈现年轻化趋势。对于晚期结直肠癌患者，如何抓住救治时机是临床较为关注的内容。

### 一、什么是结直肠癌？

结直肠癌包括结肠癌和直肠癌，又被称为大肠癌。在我国，直肠癌最为常见，其次为结肠癌。临床上主要根据患者癌症原发灶范围、淋巴结转移情况，以及是否存在远处转移进行分期，早期主要影响结肠与直肠，后期肿瘤可发生转移，进而累及肝、肺、骨等器官。

### 二、如何救治晚期结直肠癌患者？

当患者确诊结直肠癌处于晚期阶段时，依靠传统内窥镜切除治疗无法达到预期治疗效果。需要在明确肿瘤扩散到了什么程度，以及是否有转移到其他器官等的基础上，制定相应的治疗方案。这时，需要借助磁共振成像(MRI)、高分辨率超声、计算机断层扫描(CT)或正电子发

射断层扫描(PET)等成像技术，展开全面的诊断检查。如检测出结直肠癌位于肠段的中段或下段，还应对小骨盆进行磁共振检查，并经直肠内部进行超声检查。

结直肠癌晚期阶段，已有多个器官受到影响，因此需要手术治疗、放疗和化疗治疗等手段，防止疾病快速恶化，减轻疾病。其中，化疗可使用药物杀死全身的癌细胞；放疗治疗可针对局部区域发挥作用，它破坏癌细胞的遗传物质，且由于癌细胞没有修复损伤的能力，因此会在治疗后灭亡。结肠癌晚期治疗，可通过腹腔镜手术治疗进行，通常需要切除30-50cm的肠道，而直肠手术一般需要切除20-30cm。直肠手术，需要通过预处理缩小肿瘤，手术切除长度一般在20-30cm。如肿瘤深入肠壁，进展到晚期阶段，一般手术治疗方案需要切除受影响的肠道部分、供血血管以及可能影响到的其他器官部分。对于结肠癌晚

期患者而言，切除手术通常只是治疗的第一步，需要在全身麻醉下进行。手术结束后，通常会给予患者化疗治疗，以预防或阻止癌细胞扩散。直肠癌晚期手术治疗前，通常会采取化疗和放疗手段，以缩小肿瘤，增加康复的机会。总的来说，结直肠癌即便到了晚期，只要患者积极配合治疗，还是能够通过各项治疗手段，以延长患者的生命。

结直肠癌早期症状不明显，因此容易被忽视，因此，需要患者定期接受内镜等检查，及时发现疾病，尽早干预治疗。尤其是结直肠癌高危对象：如有肠癌家族史、肠癌手术后、长期患溃疡性结肠炎、40岁以上有两周肛肠症状等患者。得了结直肠癌，应尽早接受及时正规的治疗，晚期患者也应接受正规治疗，以有效控制病情，缓解腹痛、消瘦、贫血、全身无力等表现，从而提升生活质量，尽可能延长患者寿命。

## 从临床角度看结核病：症状、诊断与治疗

■海南医科大学第二附属医院 李小雨

结核病是结核分枝杆菌复合群引发的一种慢性传染病。可以引起肺内结核，也可以侵袭其他脏器，如肝脏、肾脏、脑和淋巴结等，造成肺外结核。古代被称为“癆病”，至今仍然严重危害着人们的身体健康，是一个重要的公众健康问题。

### 一、结核病概述

肺结核病是一种以空气为媒介的传染病，通过咳嗽、打喷嚏等方式，将携带结核分枝杆菌的飞沫喷入空气，进而传染给他人。咳嗽、咳痰是结核病的主要表现，还会伴有全身表现，如低热、虚弱等；而肺外结核的症状则取决于器官的部位。

### 二、诊断

·病史采集：医生会询问患者的病史，了解患者的年龄、性别、生活习惯、既往病史等信息。

·临床表现：医生会观察患者的临床症状，如咳嗽、乏力、体重减轻、胸痛和呼吸困难等。

·体格检查：医生会进行详细的体格检查，包括视触叩听等，检查肺部有无异常体征。

·辅助检查：包括实验室检查、影像学检查和痰液检查等。

·实验室检查：包括血常规、肾功能等检查。这些检查可以帮助医生评估患者的全身状况，判断病情严重程度。

·影像学检查：主要包括胸部X线片和胸部CT扫描。胸部X线片是诊断肺结核最常用的方法，可以显示肺部病变的性质、范围和程度。胸部CT扫描具有更高的分辨率，可以更清晰地显示肺部病变。

·痰液检查：包括痰涂片镜检和痰培养。痰涂片镜检是通过显微镜观察痰液中的结核分枝杆菌，若发现结核菌，可诊断为肺结核。痰培养是将患者的痰液培养于特定培养基上，观察是否生长出结核分枝杆菌。培养法的检测周期较长，通常需要几周几个月的时间。

### 三、治疗

·抗结核药物治疗：抗结核药物是治疗肺结核的主要手段。目前，常用的抗结核药物有异烟肼、利福平等。治疗方案根据患者病情严重程度、耐药性等因素制定，通常需

要联合使用多种药物，以提高治疗效果和降低耐药性。

·支持治疗：在抗结核药物治疗的同时，患者还需要进行支持治疗，包括营养支持、休息和加强身体锻炼等。营养支持有助于提高患者的免疫力，加速康复；休息可以减轻患者的精神负担，预防病情恶化；适当的身体锻炼可以增强患者的体质，提高生活质量。

·手术治疗：当药物治疗失败、疾病加重、复发转移、侵犯面积大时，应综合考虑手术治疗。手术前进行最少2周的抗结核治疗。遵照医生的指示，禁食禁水。手术后做好切口护理工作，防止切口感染和出血。

·中医疗治：中药可治疗多种肺结核。中医治疗主要以补虚培元、抗结核杀虫为原则。

总之，结核病是一种严重的传染病，但通过早期诊断、规范治疗，大多数患者可以康复。在日常生活中，我们要加强锻炼，提高免疫力，预防结核病的发生。如有疑似症状，请及时就诊，遵循医生的治疗建议，共同抗击结核病。

## 康复“魔法手册”，让妈妈秒变元气女神

■海南现代妇女儿童医院 薛梅

产后康复是女性生产之后的重要阶段，同时也是帮助产后身体康复的重要措施。正确的产后康复能够帮助妈妈们快速恢复良好的外形，维持身体的健康，同时也能远离所谓的“月子病”。那么，产后康复“魔法手册”的秘籍有哪些呢？下面让小编带领大家了解让妈妈秒变元气女神方法吧！

### 一、产后康复有什么作用？

（一）恢复体型：产后康复有局部塑形的作用，胎儿后期快速生产会导致母亲腹部出现脂肪堆积，体内的雌激素也会相应地增加，甚至会引引起肥胖，因此需要在产后进行康复，才能使自己的身材变得更漂亮。

（二）重建盆底肌：妊娠期间，胎儿的发育会对子宫产生压力，也会引起盆底肌的异常，从而引起漏尿，需要在产后进行修复，这样才能减轻由于盆底肌引起的漏尿。

（三）修复子宫：女性生产后会对子宫造成严重的刺激，而通过产后康复对子宫有一定的促进作用。另外，产后康复还能使阴道更加的紧致，从而降低阴道疾病的发生率。

### 二、产后康复的方法有哪些？

（一）饮食调理：女性在产后身体虚弱的时候可以通过合理的饮食来进行调理，如可以多食用冬瓜、牛奶、香蕉、豆浆、鲫鱼汤、鲤鱼汤等，这些食物能够为身体提供所需的蛋白质和维生素，对产后的恢复有很大的帮助。

（二）运动调理：孕妇在生产后可以多出去走走，也可以多做瑜伽等运动，这些运动能加快局部的代谢和血液循环，有助于产妇产后子宫收缩，有利于子宫的恢复。

（三）产后恢复锻炼：生产以后可能会出现阴道松弛的情况，因此可以用电刺激疗法等方法进行产后康复训练，使其慢慢恢复。

### 三、产后康复的相关注意事项

对于顺产的妈妈，在生完孩子后的第一天，可以在床上做一些上肢的轻微运动，如翻身、抬腿、自我收缩肛门等，促进血液循环和肌肉力量的恢复，防止血栓的形成，产后两三天要做凯格尔运动，防止因盆底肌松弛引起的子宫脱垂、漏尿等症状。生完孩子后的第一个星期可以做一些轻微的家务，并且可以坚持吃完饭之后再出去散步。在生完孩子后4-6个星期逐渐进行腰部和腹部的康复训练。

对于剖宫产的妈妈，如无重大并发症及并发症，且经医师特别嘱咐，术后第一天即应下床活动，拔除尿管及排尿通畅后，即可进行凯格尔运动。术后一星期的时间主要是进行日常生活。术后一周可以进行适当的运动，以肢体运动为主。在生完孩子6-8个星期后可以逐渐进行腹部康复训练。剖宫产的孕妇要有一定的休息时间，避免过早的运动。

综上所述，产后康复是帮助女性快速恢复的重要方式，也是减少产后疾病的重要途径，妈妈们需要结合自身的实际情况选择对应的康复方法，提升机体抵抗力，变回元气女神！