

受访专家:宋主任 西京医院精神疾病诊疗专科

宋主任在精神科岗位上从事精神疾病诊疗、教学和科研工作 25 年,在临床精神病学、中西医结合治疗各类精神疾病及心理障碍方面颇有建树。是新一代 EFG 脑神经递质免疫再生疗法的研发团队成员之一。擅长运用该疗法针对抑郁症、失眠、焦虑、精神分裂、精神障碍、小儿多动症及抽动症等各类疾病进行治疗,并取得显著临床效果。

神经衰弱成为高发病种 精神健康再度引发社会关注

“EFG”破解神经密码 有效“抗衰”

近年来,随着生活与工作压力不断加大,患有神经衰弱的人也随之增加。西京医院精神疾病诊疗专科专家指出,焦虑不安、失眠健忘等等,都是神经衰弱的典型症状。该病发作时患者吃不下睡不着,日夜忧思,精神上大受打击,会严重干扰患者的正常生活。

“爱忘事”的大学生

22 岁的杨雪(化名)是兰州某高校的应届毕业生。半年以来,她白天一直穿梭在各大招聘会,晚上就回到寝室修改简历,网上求职,可是工作始终没有着落。最近,她感觉身体明显变差了,特别是一到人多的地方就头昏脑胀,晚上睡不好、白天没精神,另外记忆力也出了问题,经常忘事儿。

记者在西京医院精神疾病诊疗专科见到了“爱忘事”的杨雪。据其主治医师宋主任介绍,由于杨雪在短时期内一直处于精神高度紧张的状态,心理压力很大,很容易导致控制人体调节情绪、记忆力、思考能力及睡眠的大脑中枢神经递质功能出现紊乱,最终形成了神经衰弱,像记忆力减退就是该病典型的早期症状。经过诊断证实杨雪的病情虽然不是很严重,但宋主任还是建议她先把手头的事情放一放,做一个阶段的系统调养和治疗。



“睡不够”的工程总监

在大部分情况下,神经衰弱总是与失眠密切相关。32 岁的王国华(化名)是一家装饰公司的总监,他说自己出现失眠就是从干这行开始的,虽然每天断断续续也能睡 6、7 个钟头,但白天就是没精神。现在,晚上一上床就开始胡思乱想,更加难以入睡。经过诊断,王先生已经患上了中度神经衰弱症。

在对王先生的诊疗过程中,宋主任表示,失眠是神经衰弱的一种重要表现形式,该症状的产生往往是由于患者过度紧张,使

大脑总处于兴奋状态,令大脑神经系统中控制兴奋因素的神经递质功能出现了异常。目前,借助对大脑中枢神经递质极为有效的检测设备——EFG 脑神经递质检测仪,宋主任在为患者进行中枢神经递质功能检测时,可以在极短时间内准确发现功能紊乱的大脑中枢神经递质,为神经衰弱等神经系统疾病的治疗提供了科学依据。

性情大变的网络编辑

27 岁的周先生是一家公司的网络编辑,他也患有严重的神经衰弱。在近一年时间

里,同事和亲友都感觉他的性情大变,很小一件事就可能让他大发雷霆,好多次都差点惹出事来。

“环境对人的影响非常大。”宋主任说,作为一名编辑,长期在晚上工作,一连几个小时都得面对一大堆文字,还生怕出错,工作承受着巨大的压力。因此,虽然小周病程较短,但病情已经非常严重,应及时进行治疗,以免造成更为严重的后果。

宋主任首先还是准确检测出小周的大脑神经递质的哪个部分出现了异常,进而利用超低频经颅磁治疗仪对出现问题的大脑中枢神经递质进行针对性调节。区别于传统治疗方式,这种采用靶向物理治疗的方法,可以在不影响健康大脑中枢神经递质的情况下,有效治疗紊乱的大脑中枢神经递质。同时,宋主任还采用了中医传统的经络刺激治疗方法,不仅大大提高了治疗效果,还使治疗周期明显缩短。

据了解,通过短短几个疗程的治疗,目前小周的病情已经得到了明显改善,不久就能重新回到工作岗位。(阎韵竹)

兰州西京医院精神疾病诊疗专科

预约热线: 0931-2315333

网址: www.xjjsk.com

地址: 兰州市七里河西站东路27号
(黄金大厦向南50米)

上课不听讲 或是孩子情绪异常的信号



营养失衡 导致孩子情绪异常

儿童营养平衡失调会导致发育不良、肥胖、消瘦、贫血、龋齿、脚气病、消化道疾病等多种病症。而如果孩子出现情绪异常,家长也应该考虑孩子的营养是否失衡。

1.儿童长期情绪多变,爱激动、喜吵闹,或性情暴躁等,应考虑是否其甜食吃得过多。另外,儿童肥胖症、近视、多动症、低智力、龋齿等疾病,也与甜食摄入过多有关。家长应限制孩子食糖的摄入量,平衡孩子的饮食。

2.如果儿童性格郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木等,应考虑其体内缺乏蛋白质、多种维生素等营养素,其结果会导致机体免疫力下降、贫血、智力低下等。家长应多给孩子补充水产类、肉类、奶制品等高蛋白食物,并给孩子吃些含维生素丰富的西红柿、桔子、苹果、青菜等蔬菜水果。

3.如果儿童经常忧心忡忡、惊恐不安或健忘,应考虑其是否缺乏 B 族维生素。缺乏维生素 B 会食欲不振、脚气病,影响生长发育,影响脑神经的反应能力,抑制思维能力等。家长可适当在饮食中补充些粗粮(如豆类)、蛋黄、猪肝、核桃仁、奶制品、土豆等含维生素 B 丰富的食品。

4. 如果儿童夜间常常手脚抽筋、磨牙,多为缺钙的表现;如果儿童常感头晕目眩或气虚,可能是缺铁所致;有异食癖,则为缺锌、锰等微量元素致。

(阎韵竹)

情绪行为异常成为近年来教育界关注的重点之一。有报道称目前义务教育阶段学生心理障碍的患病率高达 30%。而儿童情绪异常是有信号规律可循的,日常生活中如果你的孩子也出现了一些情绪行为异常的症状,父母应该及时发现这些信号,并带孩子到医院的心理科做进一步的检查,在心理医生的指导下采取相应措施,就可将这种心理症状扼制在萌芽状态之中。本期就针对一些常见的信号表现,为大家详细介绍。



信号 1:情绪异常的“小想法”

孩子的世界是无忧无虑的,当他们出现“坏脾气”或“奇怪的举动”时,家长们更喜欢将此理解为调皮。其实不然,当孩子出现不合群、不能集中注意力、经常冒出古怪想法或者身体上出现反复胃痛、神经痛等情况时,家长需要考虑,问题的源头或许是因为孩子出现了情绪异常。

儿童情绪异常的重要信号就是“小想法”,例如:思想变化上表现得总是不高兴,特别爱哭或者特别烦躁,非常的易怒,甚至有的孩子是暴怒,对很多事情不感兴趣,可能以前很有兴趣的事,现在总是无精打采的,幼儿表现得频繁地哭闹或者明显的恐惧,总爱黏着大人,以前能独立睡的,现在又要求家长陪着睡。



信号 2:生活中的“小变化”

发现儿童的心理问题,需要家长留心孩子情绪上出现的“小变化”,比如性格上的变化。例如:这个孩子平时挺开朗,挺活泼的,爱玩爱闹的,突然怎么变得有点发闷了,不爱动了,内向了,胆怯了;以前这个孩子无忧无虑,什么事都不操心,现在变得心事重重、敏感多疑了;以前孩子性格温和,现在则动不动发脾气;以前对人宽容、友爱,现在却变得爱计较了,嫉妒别人,甚至出现报复心理等。

此外生活中他们还会无故出现某类疾病,例如:突然喜欢眨眼、挤眉、皱额、撇嘴、伸脖、摇头、咬唇和模仿怪样。无缘无故地拔自己的头发、眉毛。无客观依据的反复胃痛、胃溃疡、哮喘、神经痛、呕吐、痉挛。



信号 3:学习中的“小动作”

在学习上,情绪异常的孩子会在上课时发呆,总是不能集中精神,不能听进老师的讲课。而且出现学习困难、多动、厌学、逃学、不守纪律等行为。此外,在平时的交流中,以前一向活泼的孩子,现在连朋友、同学的电话都不接,变得不合群甚至不愿意和别的孩子一起玩,或者总觉得别的孩子排挤他,喜欢一个人。有些孩子会出现习惯性撒谎和欺骗。有些孩子变得有攻击性,每当和别的孩子在一起时,总喜欢去咬、去激怒或欺负他的玩伴。

很多孩子在情绪异常的早期多少都会有上述一些表现,但是遗憾的是,不少家长却并没有留意,或者引起足够的重视,而让孩子的情绪异常发展到严重的地步。因此,家长应该了解一些情绪异常的常见信号,在孩子出现此类情况后,积极采取应对措施。

本报记者 阎韵竹