

# 如何预防春季“精神感冒”？

## 专家：抑郁情绪持续2周以上，应尽快就诊

宁波有句俗语：“菜花黄，人痴狂”。春季是精神疾病的高发季节，每年春节后，宁波大学附属康宁医院普通精神科病房都会爆满。普通人也容易有明显的情绪波动，被情绪困扰。

家庭成员如果有情绪障碍或精神疾病，怎么提前预防可以安然入春？普通人可以怎么调节情绪？2月1日，宁波大学附属康宁医院普通精神科大科主任兼一病区主任王玉成做客甬上健康大讲堂节目，和网友们分享如何预防春季“精神感冒”。

### 1 春天各类精神疾病高发 轻症患者以儿童青少年为主

王玉成介绍，大部分精神疾病都容易在春季高发，如精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症、焦虑症等。比如，有位男性患者，长期规律服药，一年中其他时候病情稳定。但是，春天时常会发作，需要入院治疗，主要表现有兴奋话多、夸大、挥霍、情绪不稳、行为草率等。他经济条件一般，却在一个月花几十万人民币打赏网络女主播。

春季也是精神科医生最为忙碌的季节。宁大康宁医院普通精神科分为4个病区，有320张床位，主要收治的是精神分裂症、双

相情感障碍等严重精神障碍患者。一般每年春节过后，尤其是3月开始，医护人员都会严阵以待，门诊和住院精神疾病患者会剧增，病床“一床难求”。从性别来看，男女比例基本在1:2左右；从年龄来看，严重精神障碍首次发病主要以青壮年为主，轻症患者近几年主要以儿童青少年等学生群体为主。

很多网友好奇，春天万物复苏、欣欣向荣的季节，为什么精神疾病容易高发呢？

王玉成介绍，这主要有两方面的原因。一方面，春季气温、气



王玉成做客甬上健康大讲堂。

压、湿度多变，容易引起大脑分泌的神经递质紊乱，从而导致心理的失衡，使精神分裂症、情感性精神障碍等精神心理疾病容易复发；另一方面，“一年之计在于春”，工作任务、计划的改变，都会带来压力，如果难以调适和减压，会增加发病可能。

有网友咨询，既然精神疾病到春天容易复发、病情加重，是不是需要提前加大药量来预防。王玉成表示，这是不可取的。任何精神类药物的增减都需要先经由医生面诊，在进行相关评估后再作出判断。

学会与症状共处。当情感受挫或者情绪低落时，应学会合理发泄自己的情绪或者学会转移注意力。

怎么及时识别自己或家人病情是不是有反复或者加重呢？王玉成认为，如果出现睡眠障碍（如入睡困难，彻夜不眠后仍精力旺盛等），性格改变，学习和工作能力下降，情绪波动大，行为异常，敏感多疑等症状要引起重视，尽早就医，进行系统诊疗。

### 2 春季如何预防精神疾病反复？ 不熬夜，不过分劳累很重要

如果自己或家人有这方面困扰的话，怎么做可以避免春季病情反复或加重呢？

王玉成介绍，首先要养成良好的生活习惯，合理作息，保证睡眠。对于精神疾病患者来说，良好的生活作息习惯至关重要。生活规律有利于人体内分泌系统保持相对稳定，增强免疫力和对外界不良因素的防御能力。因此，在春季这个特殊的季节，精神疾病患者应合理安排时间，做到不熬夜、不过分劳累。

其次，要严格按照医嘱服药，做到不漏服药物、不增减药量。预防精神疾病复发的一个

重要环节就是要保证足量、足疗程规律服药。大量的临床数据表明，大多数的精神疾病复发与患者自行停药、减药有着密切的关系。因此，患者不能在未经医生同意的情况下，随意调节药量或停药。如果病情发生变化，家属和患者最好是一同到医院听取医生的建议，患者务必前往医院，由医生“面诊”，而非由家属转述病情。

另外，保持良好的心态，学会自我调节情绪。患者要客观认识疾病，不能认为自己得了精神疾病，这辈子就完了，不要过度在意和关注症状，学会接纳，

### 3 普通人春季容易烦躁不安 可以听听音乐或参加户外活动

王玉成在节目中表示，对于大部分精神健康的人群，春天多变的天气也会使人们情绪波动较大，容易烦躁不安。春季遇上一些小事，也可能诱发情绪中的不稳定因素。

他提醒，市民朋友如果春季身体有说不出具体状态的不舒服，食欲下降、失眠、早睡、情绪不稳定、对任何事情无兴趣、莫名其妙的烦躁不安、有内疚感、自我评价过低、没有明显原因的持续疲乏，即使休息后也难以复原有疲劳感，甚至有消极、自杀的念头等，要引起足够的重视。这些是心理健康问题出

现的前兆表现。

如果有类似情况，可以怎么做呢？王玉成建议，可以多与人交流，适当宣泄情绪；情绪低落时，尽量注意转移不良情绪。比如可以听听音乐或参加户外活动，去踏踏青，打打球。同时，多吃应季的蔬菜水果。情况特别严重的，一定要找专业的心理医生就诊。

他特别提醒，如果抑郁或其他不良情绪持续超过2周，已经影响到学习、工作和生活时，建议尽早找专业的心理医生就诊。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

## 防治乳腺癌 守护“她”健康！

### 乳腺外科专家 将做客甬上健康大讲堂

我们都知道，乳腺在女性的一生中发挥着重要的生理功能，如果“她”生病了，就会给健康带来不小的困扰。所以说关注乳腺健康，了解乳腺的基本知识，对于每个女性来说都非常重要。

那么，常见的乳腺疾病有哪些？“女性杀手”乳腺癌又有哪些症状？我们又该如何筛查和预防呢？2月4日下午2点半，宁波市医疗中心李惠利医院乳腺外科丁锦华主任医师将做客甬上健康大讲堂，一起来聊聊关于乳腺方面的话题。感兴趣的观众可以提前下载甬派客户端，在健康频道收看直播内容。

记者 陆麒雯

#### 嘉宾介绍

丁锦华，主任医师，宁波市医疗中心李惠利医院乳腺外科副主任，宁波市领军和拔尖人才、中国抗癌协会乳腺癌专业委员会中青年专家、中华医学会肿瘤学分会乳腺学组青年委员、中国预防保健协会乳腺癌专业委员会委员、中国老年保健协会乳腺癌专业委员会委员、中国妇幼保健协会医疗美容专委会肿瘤整形学组委员、浙江省医师协会乳腺肿瘤专业委员会委员、浙江省数理学学会乳腺癌临床试验专业委员会委员、浙江省数理学学会乳腺癌诊疗专业委员会委员、浙江省康复协会甲状腺疾病专业委员会委员。



#### 一周楼市速递

### 春节临近，甬城二手房市场小幅回落

据南天甬上找房平台数据显示，上周市三区（海曙、江北、鄞州）存量住宅成交量环比下降4.2%、成交总面积下降5.7%、成交总金额下降3.6%。

市三区存量住宅周成交均价25036元/㎡；其中：海曙区成交均价23205元/㎡，环比上升4.6%；江北区成交均价21961元/㎡，环比上升3.1%；鄞州区成交均价29927元/㎡，环比持平。

存量住宅面积段周成交占比情况：50㎡以下成交占比5.5%，环比上升200%；50-90㎡成交占比49%，环比下降12.9%；90-140㎡成交占比45.5%，环比下降13.8%；140㎡以上无成交。

住房租赁区域成交周占比情况：海曙区占比36.5%，鄞州区占比32.3%，江北区占比12.5%，其他区域占比18.7%；周成交

环比下降6.8%，月租金均价29元/㎡，环比上升3.33%。

根据南天甬上平台数据显示，上周成交量总体环比小幅回落，但二手房累计同比为正显韧性。

近日，各大城市进一步强化了对于房地产市场的“因城施策”，通过调整限购、优化首付比例、贷款利率等举措，同时鼓励金融机构支持房地产开发的合理融资需求，助力房地产市场稳定健康发展。

有业内人士分析，2024年核心一、二线城市的楼市或迎来更大的政策优化空间，这些城市核心地段的改善及高端住宅产品，将会有比较好的市场需求。

记者 余涌 通讯员 胡静

