

疗, 在患者的急性症状被控制后, 患者拒服药的情况也相应减少。病情轻的患者也可以在专科医师指导下门诊服药治疗。

2) 巩固期治疗。急性期治疗后, 为进一步缓解症状、促进恢复而进行的治疗, 继续使用急性期所用的有效药物, 并维持原来的剂量治疗至少 6 个月。

3) 维持期治疗。维持期治疗目标为维持症状持续缓解, 促进患者社会功能和生活质量的改善, 预防复发。这个时期的药物治疗剂量要在医师的指导下根据患者的情况, 由医师指导是否维持维持期药物治疗剂量或者将药物逐渐减量或者停用, 切忌擅自突然停药或者将药物剂量减少, 导致病情复发或者引发撤药反应, 此期时间因人而异, 需医师根据病人情况而确定, 部分病人甚至需要终身维持服药治疗。

精神科药物治疗的时间长, 需家属督促、鼓励患者坚持服药, 避免假服药的情况发生。

## 2、药物的副反应

精神科药物的副反应多, 但目前使用的多为第二代抗精神病药物, 较第一代抗精神病药物, 副反应明显减少, 常见的副反应有: 粒细胞减少(降低机体抵抗力)、椎体外系副反应(急性肌张力障碍、类帕金森综合征、静坐不能、迟发性运动障碍)、代谢综合征(肥胖、高血糖、高血脂、高血压)、内分泌紊乱(泌乳、月经紊乱、性功能异常)、心血管系统不良反应(体位性低血压、QT 间期延长、心律失常、心动过速、心动过缓)、过度镇静、疲乏无力、睡眠增多、肝肾功能损害、流涎、体温调节紊乱、抗胆碱能不良反应(口干、视物模糊不清、便秘、尿潴留)、诱发癫痫、恶性综合征等,

严重时可诱发猝死, 在服药过程中需定期到医院随访, 将服药后出现的不正常的情况告知医师, 并复查相关检查。

## 3、按医嘱服药

精神科药物副作用多, 一旦制定了治疗计划后需严格按照医嘱服药, 在服药的过程中如果有睡眠偏多、躯体不适等情况, 需及时到门诊复诊, 将情况告知医师, 由专科医师根据病人情况调整服药的种类、剂量及时间, 切忌擅自调整药物、停用药物。

## 4、服药期间应复查的相关辅助检查

心电图(观察到有无心律失常、QT 间期延长、心肌缺血)、全血细胞分析(观察有无粒细胞减少、贫血)、肝肾功、血糖、血脂、电解质、心肌酶, 必要时进行内分泌系统的检查, 检查的间隔时间因病人情况及服药的不同而由医师指导定期复查。

## 5、从以下几方面观察有无精神病复发

1) 睡眠质量。睡眠质量的不好是发病较早的表现, 主要有失眠多梦、早醒、彻夜未眠但精力旺盛等。

2) 情绪的问题。患者情绪不稳、易激惹、脾气暴躁、喜怒无常、情绪低落、悲观厌世、生不如死, 原先对亲人、朋友的态度发生巨大的改变。

3) 言语行为方面的异常。是精神病最明显的特征, 家属能够直观的观察、感受到: 言语混乱、自言自语、唇语(只见嘴唇动而听不见说话的声音)目光呆滞、精神恍惚, 孤僻、懒散、独来独往、猜疑心重、怀疑被害、被控制、被监视、兴奋话多、惹事生非、打人毁物等, 家属要注意观察, 对有冲动、攻击行为的病人及时送医院治疗, 避免造成严重的后果。

# 年轻女性易患的多囊卵巢，怎么回事？

李文莉

康定市第二人民医院 626001

[中图分类号] R711.75

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 07-113-02

有这么一个成语, 叫做杀鸡取卵, 你见过母鸡肚子上的卵吗? 我见过! 经常看到妈妈杀鸡, 等肚子剖开, 就能看到一串大小不等的蛋, 都还没有长好, 还没有形成坚硬的蛋壳, 一个鸡蛋, 其实就是 1 个卵子, 那么, 你知道世界上最大的卵子是什么吗? 比鸡蛋还大的是鸭蛋, 更大的就是鹅蛋。其实还有更大的, 是鸵鸟蛋, 这应该是目前世界上最大的蛋, 也就是最大的卵子了。而如果时光倒流 7000 万年, 当时地球上最大的卵子(蛋), 就是恐龙蛋, 可能比橄榄球还大。而我们人类的卵子, 就要小的多了, 直径大概只有 1mm 左右, 肉眼勉强能看见。卵子是在女性的卵巢里产生的, 而如果卵巢里出现了一些异常, 可能卵子都不能正常的生产出来。

今天就要说说多囊卵巢, 在说之前, 大家再仔细想想鸡蛋卵的样子, 有没有观察到一个现象, 黄色的蛋卵从小到大, 各种尺寸都有, 仿佛, 你看到了每一个蛋卵从小到大的生长过程一样。

多囊卵巢, 这个名字听上去是有点可怕的, 容易让人联想到囊肿之类不好的东西, 其实, 这个多囊, 指的是有很多卵泡, 而卵泡就是生产卵子的地方。我们知道, 对于正常女性来说, 身体里一共也就储备了 400 多个卵子, 正常每个月会排出一个。而卵巢里的卵泡会经历从小到大的一个过程(就像前面看的蛋卵一样), 最终会成熟 1 个卵泡, 然后释放出 1 个卵子。然而, 由于激素紊乱, 多囊卵巢里, 会出现更多的小卵泡, 但是不会长成更大的、成熟的卵泡, 以至于不排卵或很少排卵, 从而导致不孕。正常卵巢里, 卵泡会从小到大依次长大, 最终会有 1 个卵泡成熟, 释放出 1 个

卵子。而多囊卵巢里, 卵泡长到中等大小时, 就不长了, 卵巢里会出现更多的卵泡(大小差不多), 看上去像一串珍珠。

有个青春少女, 两年多了月经还不正常, 经常两三个月才来, 更甚者四个月一次, 半年内增长 20 多斤, 她总感觉自己的卵巢有问题, 她的怀疑是有道理的。

多囊卵巢一开始会表现出下面的少数症状, 比如: 月经不正常, 一年内的月经少于 9 次体重异常增加、甚至肥胖、痤疮、毛发增多(脸上、身上)不孕、头发稀疏。当然, 并不是说, 在一个人身上会出现所有的这些症状, 而是表现为其中的某几个症状。目前国际上有个通行的判断标准: (1) 稀发排卵或无排卵、(2) 高雄激素的临床表现和/或高雄激素血症、(3) 卵巢多囊性改变: 一侧或双侧卵巢直径 2~9mm 的卵泡 ≥ 12 个, 和/或卵巢体积 ≥ 10ml。上述 3 条中只要符合 2 条, 并排除其他高雄激素病因, 就可以诊断为多囊卵巢。

多囊卵巢的病因不明, 遗传可能是一个因素。患多囊卵巢的女性, 体内激素是紊乱的, 身体内的雄激素水平会高于正常人, 这直接导致了卵巢内产生了过多的小卵泡, 而这些卵泡无法成熟, 以至于无法排卵。

为什么现在有这么多人患多囊卵巢呢? 我个人也有一些猜测, 也许和我们吃下去的食物有一些关系, 比如现在的鸡肉、猪肉、鱼肉等, 很多都是喂食激素快速长大的, 那么我们长期吃这些食物, 是有可能影响到我们身体内的激素水平的。

是不是患多囊卵巢，有一个简单的方法，就是去医院做几个检查：（1）盆腔超声检查卵巢这是最直接的方式，数一数有多少小卵泡，测量一下卵巢体积，就可以知道了。（2）血糖水平、（3）胰岛素水平、（4）甲状腺素水平、（5）激素 6 项。

来看下面患者的反馈：现在很多年轻女生都有多囊卵巢综合症，都吃达英 35 这种短效避孕药治疗，我有这个病都 4 年了，真的这种病太难治了，其实每天心理压力挺大的，吃药导致体重增加，还要担心以后不能怀孕，对我来说是一种慢性煎熬。

是的，多囊卵巢是无法治愈的，但会有改善的方法。

（1）减肥。对于体重超标的人来说，减肥是个有效的方法（2）运动、锻炼。感觉运动是调理身体的万能法宝。对于多囊卵巢来说，每天坚持运动锻炼，是真的能调节自身激素平衡的。（3）低

脂饮食。少吃饱和脂肪含量高的食物，如肉类，奶酪和油炸食品。多吃蔬菜，水果，坚果，豆类和全谷物。（4）短效避孕药。比如达英，能改善月经不调、一些人的痤疮。

虽然多囊卵巢很难治愈，但是运动锻炼、减肥，低脂饮食，加上辅助药物治疗，只要你能长期坚持，就一定会能改善的。

多囊卵巢虽然怀孕困难，但还是有方法的。目前一般采用短效避孕药 + 促排卵药物的联合治疗。先使用一段时间的短效避孕药，停药后，立刻服用促排卵药物，经过这种规范治疗，大多数人都能顺利怀孕。当然，这些都是以健康的生活方式为前提的（运动锻炼、减肥、低脂饮食）。那么有一点要提醒的是，不建议用中药调理（因为中药成分复杂，副作用不明），也不建议去私立医院，去政府办的公立医院更让人放心。

## 镇痛时莫忘护胃

李志勇

四川省宜宾市珙县中医院 四川宜宾 644500

[中图分类号] R614 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 07-114-01

近些年来，很多的人都患有胃肠道疾病，胃肠道疾病以一个很快速的速度上升，一旦发病就会严重的影响到患者的身体以及生活，胃溃疡出血或者穿孔时会危及生命。现代人们生活中，存在很多伤害胃的原因，比如精神的压力比较大、没有一个好的生活习惯以及饮食习惯等，还有一个比较特殊的原因就是因为服用镇痛药物引起的胃肠疾病。

### 一、引起胃肠病的一些药物

日常生活中，很多的人时不时的都会有牙疼、头疼、关节炎等等疾病导致的疼痛，为了减轻这些疼痛，都会自己去药店买一些镇痛的药物服用，当镇痛的药物有作用的时候，就会长期的坚持服用，但很多的人都不知道，止痛药就像是一把双刃剑一样，虽然好，但也有自己的缺点，能够很有效的缓解患者的疼痛，但是却对人的肠胃有非常的损害。比如生活中常用的阿司匹林、布洛芬、扑热息痛等非甾体类抗炎镇痛药物，很容易就会引起患者的胃肠道疾病。

非甾体类抗炎镇痛药是消炎镇痛最常用的药物，同时也会导致消化性溃疡的作用，这种药物非常容易就会刺激到人的胃粘膜，引起很重要的胃肠反应，还可能会出现非常严重的胃肠道疾病，如胃炎、胃溃疡、胃出血、胃穿孔等的疾病。现在的临床上主要用到的止痛药物一共可以分为三种，解热镇痛药物（非甾体类抗炎镇痛药物，经常用在平常的肌肉酸痛、关节炎、感冒等）、中枢止痛药物（比如曲马多等）、麻醉性止痛药物（比如吗啡、杜冷丁等等的药物、有很好的止痛作用，但是长时间的服用会让人上瘾）。

一般中枢型的药物和麻醉性的药物，都是属于医院管制的药品，平常的时候一般使用非常少，必须由医生处方后才能为病人使用一定剂量的药物。因此，日常的生活，使用最多的就是非甾体类抗炎镇痛药物，比如布洛芬、双氯芬酸等的解热镇痛药物，这种药物对于人的胃肠道的影响非常大。当病人在服用非甾体类抗炎镇痛药物的时候，胃有不舒服的时候，一定要尽快的停止服用药物，当出现呕血、便血等现象时，立即到医院进行治疗。

### 二、吃止痛药还要吃胃药的原因

有专家介绍，因为解热镇痛的药物能够引起胃肠道粘膜损伤，会造成很多的不良反应，但有的是因为有很多潜在的危险因素人

群，是需要服用胃药的，而常见的危险因素主要有：有消化道溃疡以及溃疡的并发症的人，很可能就会出现胃肠道疾病；年龄超过 65 岁以上的病人；好几种药物同时服用，比如糖皮质激素和法林等的抗凝药物；生活中服用太多的阿司匹林等非甾体类抗炎镇痛药物；有非常严重的系统性的疾病等等都很有可能会引起胃肠道疾病。生活中，抽烟、喝酒以及细菌感染等，也是会让非甾体类抗炎镇痛药物引起消化道溃疡的发生。非甾体类抗炎镇痛的药物能够减少肠道的供血、减弱胃肠道粘膜的保护作用，所以对于消化道的影响非常大。胃药能保护胃黏膜，所以，一般将镇痛药物和胃粘膜的保护药物一起服用。患者在服药的时候，一定要多喝水，可以吃一些比较清淡的食物，尽量地避免辣椒、芥末等辛辣、刺激的食物。病人想要消除疼痛的时候，一定要多方面的考虑，尤其是胃肠道的安全，在药店购买药物的时候，可以多问一句，这种药物伤胃吗，多问一句，很有可能会让自己少受一些疼痛的折磨。

### 三、保护胃的方法

（1）合理的饮食。很多人在生活中，都有暴饮暴食的习惯或者是忙于工作，一顿饱一顿饥的情况，这些坏习惯很有可能会造成肠胃功能的紊乱，一定的程度上增加胃酸的分泌，长时间下去，就会有胃炎、胃溃疡等疾病的出现。日常的饮食中，要尽量细嚼慢咽，保持营养合理，有一个良好的饮食和生活习惯，能够很好的保护胃肠道。（2）保持心理的健康。人的精神因素对胃健康也有很大的影响，紧张、恐惧、忧郁等精神状态很容易就会造成患者的神经功能障碍，长期下去，就会引起疾病的发生。因此，日常的生活，要尽可能的放松自己的心情，保证充足的睡眠，有一个良好的心态，更好的促进肠胃的健康。

服用镇痛药物的时候，患者一定要记得定期的检查大便有没有血丝出现，当出现消化不良、反酸、恶心、腹痛等现象的时候，就应该及时的停止服用药物，对胃部进行全面的检查，了解消化道的损伤程度，并且进行专门的治疗，进行检查的时候，一定要让医生详细的了解自己的用药史和疾病史，方便医生给予更准确的指导，对于一些长时间服用镇痛药物的人来说在服药的时候，尽量地还要服用抑制胃酸、保护胃的药物，尽量地减少因为服用镇痛药物对胃造成的伤害。