

# 想东山再起的老板、老公有外遇的妻子、外号“胖妞”的女生…… 今年春天精神疾病复发高峰来得格外早 3-5月精神疾病复发占全年70%以上 医生提醒：家人要留意精神病复发的先兆症状

记者 谢谨忆 通讯员 应晓燕 徐康

不知道是不是因为今年天气变化比较剧烈的缘故，浙江省立同德医院闲林院区（浙江省精神卫生中心）的500张病床，春节后就一直全满。杭州市第七人民医院精神科的门诊量也增加了20%，每个病区原本平均有70个床位，现在已经增加到82个，女病人的床位尤其紧张。

“春天是精神疾病高发季，今年这个高峰来得似乎比往年早一些。”市七医院精神科大科主任汤剑平、同德医院心身科副主任马永春都这么说。

## 英国读本，德国读研，毕业后做金融 她不愿承认自己有病擅自停药

马永春副主任说，防止精神疾病复发最重要的一条，就是不能擅自停药，要与医生保持密切联系。而许多病人无法接受或者不愿正视自己的病情，往往出了院就停药，不再复诊。

记者在省立同德医院闲林院区的病房里看到一位美女，正在安静地吃饭，20多岁，一头乌黑亮丽的长发，虽然穿着病号服，也难掩气质超群。马副主任说，她这是第三次复发，已经从单纯的抑郁症转变成双向情感障碍，即抑郁-躁狂症。

这位姑娘家境优越，自己也很优秀，高中毕业后就去英国留学，但一人在外，人生地不熟，什么事都得自己操心。她可能有些承受不住这样的压力，一个学期后，也是在寒假结束后的春天，开始变得郁郁寡欢、不想读书。她因此办理了休学手续回国，但回国后仍天天不想起床，陷在自卑与自责的情绪中，之后她第一次被诊断为抑郁症。

吃了3个月的抗抑郁药物后，她恢复得不错，第二学期继续回英国念书。当时她觉得自己状态很好，和正常人没什么两样，所以带出国的药，她一颗也没吃，也没和任何人再说起自己的病，她想自己已经完全告别抑郁症了。

这样顺利地过了两年，她在英国读完本科后又去德国读研究生。在德国，她抑郁症复发，再次吃药，再次缓解症状。此时，她还是不愿面对自己要长期服用抗抑郁药物的现实，症状缓解后，再次自行停药，并与精神科医生断了联系。

去年7月，她开始从事金融工作。春节回杭过年，父母发现她与以往抑郁症发病时的消沉、无趣不同，变得很兴奋，很爱说话，而且空前的自负，觉得自己能力强、学历高、家境好，她为自己制定了很多宏伟的人生规划，花钱也变得大手大脚，还变得很爱发脾气，很爱激动。父母不放心，春节后带她到马永春医生那里，这一次，她被诊断为双相情感障碍，即抑郁-躁狂症。抑郁-躁狂症属于重症精神病，她得住院治疗了。

“这位姑娘从抑郁症变成抑郁-躁狂症，和她依从性不好，不复诊，刻意隐藏自己的情绪状态有很大关系。”马永春副主任说，“抑郁和躁狂是人的精神状态的两极，抗抑郁治疗会把人的情绪往上调，但如果调得过了，就会出现躁狂。所以抑郁症患者要经常与医生联系，不断调整药量。”

双相情感障碍患者在缓解期是与正常人一模一样的，所以他们往往会像这位姑娘一样，在缓解期认为自己已经痊愈了，有时候病人家属也会这样认为，甚至主动为他们停药。而据统计，精神疾病不坚持治疗的话，两年内复发率70%，5年内复发率高达80%-90%。

精神病人及家属越早接受和正视患病的现实，越有利于控制病情。

## 连开几家店想东山再起

### 压力太大生活不规律抑郁症复发

还有一条，精神病人在缓解期，也不宜承担过大的生活压力，生活要有规律。

50岁的老王十年前就因为借了一大笔钱给别人，结果被骗了，受刺激太大，诱发抑郁症。之后一直维持着药物治疗，状态与常人无异。

去年，有朋友劝他开服装店，说能组织到质优价廉的货源。老王想拼一拼赚点钱，就开了几家。

但是，生意不太好，又一次陷入了收不回成本的危机。

为了缓解压力，老王不再早早睡觉，晚上经常和朋友出去娱乐，有时要凌晨三四点才回家。他说他反正在家也是愁生的事，不如用娱乐转换心情。

过年后，老王虽然还是维持原来的药量，但状态越来越差，店里来了客人，他也不想招呼了，晚上完全睡不着，时不时地觉得自己太无用，十年前被骗的那些陈谷子烂芝麻的事，也开始常常在脑海里出现。

经诊断，老王抑郁症复发，原来的药量药性已经不足以稳定他的病情。

“患有精神疾病的人，在缓解期确实可以和正常人一样工作生活，但是，一定要注意，他们不能承担过大的生活压力，不能接受过度刺激，要尽量维持比较平稳的情绪状态。另外，这个人群要保持规律的生活，睡眠时间最好能比正常人再长一点。像酒、咖啡、茶叶、可乐等有刺激性的食物饮品，尽量能不碰就不碰。而老王几乎统统禁忌。”马永春副主任说。

## 丈夫外遇，谁也没发现她出现异样 结果她精神分裂症复发

家庭环境，对维持精神病人病情的稳定起着至关重要的作用。复杂的家庭关系会成为精神病人复发的诱因。

同德医院闲林院区心身科病房里，有位女士有精神分裂症病史，她平时与丈夫生活在一起，但是两人关系不是很好。去年，她丈夫有了外遇，丈夫以为她不知道，但她其实是知道了。

妻子一直没说，自己生闷气，丈夫也一直没发现妻子知道了。直到最近的一天，她突然跑回家门，逢人就情绪激动地说她老公在外遇，经常打她骂她，不给她性生活等等，完全控制不住。

她是旧病复发了。

马永春副主任说，一个有包容性、少争吵、彼此情绪平和的家庭，对精神病人的恢复很有益处，如果相反，则会让精神病人消耗大脑更多能量，导致复发。

“精神病人通常需要更多的时间休息，减少压力，而家庭不和睦会成为他们复发的诱因。”

汤剑平主任也说，家人对有精神病史的家庭成员应该格外关注：“以往有精神病史的，家人要注意督促他按时按量吃药，定期与医生访谈。仔细观察他们有没有复发的先兆症状，比如睡眠、情绪、行为上有没有变化，有的话及早送医。为他们安排较为清淡的饮食，帮助他们保持有规律的生活。”

比如抑郁症患者可能变为双相情感障碍患者，这时他们会明显的症状变化，原本可能是不想出门整天躲在家里的，现在却要天天出门见朋友、听劲爆的音乐、穿艳丽的衣服等等。如果家人能及早发现，对控制他们的病情很有帮助。

## 3-5月精神疾病复发占全年70%以上 精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症 最易受季节影响，最近发病率最高

据两家医院统计，最近发病率最高的是精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症。

“为什么春天精神疾病容易发作？这个问题目前全世界也还没有统一的定论，现在比较认可的一种说法是，冬春交替，气压和气温变化剧烈，人体新陈代谢、大脑中枢、内分泌激素、神经递质的分泌等都会随之出现变化。正常人可以适应这种变化，而精神病人因为先天不足，他们的大脑可能就适应不了。”汤剑平主任说。

汤主任刚刚接诊了一位高中女生，因为长得胖乎乎的，常被同学笑称为“胖妞”。她之前给人的印象一直算是开朗外向，还是班干部，似乎也并不在乎“胖妞”的外号，可最近这一个月，她却明显变得介意起来，觉得同学们都看不上她，她大概真的是很难看。

女生变得不愿意去学校，不愿意和同学讲话，不愿意上课，注意力集中不了，情绪很低，常有想不开心的事情，晚上睡不着，甚至还出现了想跳楼的念头。经汤主任诊断，她是抑郁症初发，胖妞的外号对她可能一直是个刺激，但之所以在近期才发病，季节、气候的变化可能是直接诱因。

省立同德医院心身科副主任马永春说，如果把所有精神疾病都算进去，其实人群中精神异常的很多，2001年浙江省对15岁以上人群进行过精神病流行病学调查：结果发现100个人里，就有17.3人有精神疾病。

像精神分裂症患者，2012年全国已有1600万。

而3-5月精神疾病的复发率，占了全年的70%以上。

“精神疾病复发次数越多，预后越不好，大脑的结构会发生变化，病情会更难控制，治疗时间需更长，病人的社交功能、工作能力都会明显下降。在春天这个精神疾病的好发季节，病人及其家属都要格外注意，防止其病情反复。发现病情波动，及早到医院诊治。”汤主任说。