

如何陪伴有幻觉症状的家人

宜宾市第四人民医院 刘义兰

生活中,若家人突然出现异常言行:凭空听见说话声、看见不存在的人和物,坚信有人针对自己,且无法通过劝说纠正,这并非“胡思乱想”“精神失常”,而是幻觉症状的典型表现。

幻觉是大脑功能失调引发的病理性症状,如同感冒发烧是身体生病的信号,是各类精神心理疾病的常见症状。患者并非刻意矫情或怪异。对于家属而言,陪伴这类家人,最关键的不是强行纠正其认知,而是用科学、包容的方式帮助他们稳定情绪、对抗病症。正确的陪伴方式,是患者康复路上最重要的支撑。

想要做好陪伴,首先要走出认知误区,读懂幻觉的本质。很多家属面对家人的幻觉症状,第一反应是否定、争辩甚至指责,常说“根本没有,你别瞎想”“太离谱了,清醒一点”。但对患者来说,幻觉里的声音、画面、感知都是真实且真切的,他们会因此恐惧、焦虑、无助,甚至产生自我怀疑。一味否定会让患者感到不被理解、孤立无援,加剧情绪对抗和症状加重。我们必须明确:幻觉是疾病症状,不是性格缺陷,更不是思想问题,家人是疾病的承受者,而非麻烦的制造者,家属要对抗的是疾病,而非患者本人。

沟通是陪伴的核心,应对幻觉的核心原则是共情情绪、不争辩事实。当家人诉说幻觉体验时,无需认同虚假内容,更不要强行辩驳,重点是接纳他们的负面情绪。若患者因幻觉感到恐惧,不要说“没人说话,你想多了”,可以温柔回应:“我听不懂你说的声音,但我知道这种感觉特别可怕,我陪着你,这里很安全”。若患者因幻觉烦躁不安,可安抚:“我明白你现在很难受,我一直在你身边”。

日常沟通要简洁温和,摒弃反问、指责、说教式语句,用直白、正向的短句交流,避免复杂抽象的表达。同时不要反复追问幻觉细节,比如“声音说了什么”“你看到了什么”,过度追问会让患者持续沉浸在病态认知中,加重症状。当患者情绪平稳后,可轻轻转移注意力,邀请他们喝水、听歌、散步,帮其脱离幻觉场景,回归现实状态。

营造安全稳定的居家环境,是减少幻觉发作的关键。嘈杂喧闹、光线昏暗、杂物杂乱的环境,容易刺激大脑感官,诱发或加重幻觉。家属应尽量打造简洁、安静、光线柔和的居住空间,减少强光、噪音、阴影等刺激源,及时移除刀具、尖锐物品等危险器具,规避突发风险。作息紊乱、过度劳累、熬夜、情绪波动,都是幻觉发作的重要诱因。家属要协助家人养成规律作息,督促其早睡早起、适度休息,避免独处过久,多陪伴参与简单家务、轻度运动,稳定身心状态,降低症状发作频率。同时,必须重视规范治疗与日常监测。日常要做好服药监督,避免漏服、擅自停药、减药,这是预防病情复发的核心。

家属可以简单记录症状细节,比如发作时间、持续时长、诱发场景、具体表现,复诊时反馈给医生,为诊疗方案调整提供依据。尤其需要警惕命令性幻听,若患者提及听到指令伤害自己或他人,务必高度重视,全程贴身看护,及时联系医生或就医,杜绝危险事故发生。

陪伴患病家人是一场持久战,家属的自我调适同样至关重要。长期面对家人的异常症状,很多家属会产生焦虑、疲惫、无助甚至压抑的情绪,这是正常现象。但负面情绪会潜移默化传递给患者,加重其不安。因此家属要学会接纳现状,放平心态,接受康复是循序渐进的过程,不急求达成、不苛求快速痊愈。同时不要自我封闭,可主动咨询专业医生、加入家属互助群体,学习科学照料知识,及时疏导自身压力。照顾家人的同时兼顾自己的生活与情绪,才能为患者提供长期稳定的支撑。

最后需要强调,幻觉症状并不可怕,更不是不治之症。多数患者通过规范治疗、科学照料、耐心陪伴,症状能够得到有效控制,逐步回归正常生活。面对患病的家人,温柔的包容、科学的陪伴、坚定的守护,远比道理和指责更有力量。摒弃偏见、读懂病痛、耐心坚守,就是给家人最好的康复礼物。

数字病理技术:让诊断更智能高效

广西壮族自治区民族医院 温伟

在医学的漫长发展历程中,疾病诊断一直是至关重要的环节。准确、高效的诊断结果能够为后续的治疗方案提供坚实的依据,从而提高患者的治愈率和生活质量。而近年来,数字病理技术的出现,就如同给传统的病理诊断注入了新的活力,让诊断变得更加智能、高效。

一、什么是数字病理技术
要了解数字病理技术,先得说说传统病理诊断。过去,病理医生主要靠显微镜观察玻璃切片上的细胞和组织形态来诊断,就像拿着放大镜在“微观世界”找疾病线索。但传统方法存在局限,比如观察范围有限,多专家远程会诊困难。

而数字病理技术是对它的革新。它利用高精度光学设备对病理切片进行数字化扫描,把原本显微镜下的“微观世界”变成电脑屏幕上可自由缩放、多角度观察的“数字世界”。医生能借助专门软件分析数字图像,不仅能更清晰查看细胞和组织细节,还能通过计算机辅助诊断技术,快速准确识别病变特征,大大提升诊断效率与精准度。

二、智能诊断,精准出击
数字病理技术的一大优势就是其智能诊断的能力。在传统诊断中,诊断结果往往依赖于病理医生的经验和肉眼观察,这就不可避免地存在一定的主观性和误差。而数字病理技术可以利用人工智能算法对数字图像进行分析。这些算法就像是一群不知疲倦、精准细致的“小助手”,它们可以快速识别出细胞的形态、大小、染色特征等信息,并与大量的病例数据库进行比对。

比如在肿瘤诊断中,人工智能算法可以在短时间内分析出肿瘤细胞的类型、分级和分期等重要信息,为医生提供更加准确的诊断参考。研究表明,人工智能辅助诊断的准确性在某些情况下甚至可以超过有经验的病理医生。这就大大提高了诊断的精准度,避免了因人为因素导致的误诊和漏诊。

三、高效协作,跨越时空

数字病理技术还打破了时间和空间的限制,实现了高效的远程协作诊断。在过去,如果基层医院遇到疑难病例,往往需要将病理切片邮寄到上级医院,等待专家的会诊结果,这个过程可能需要很长时间,而且切片在运输过程中还可能受到损坏。

而有了数字病理技术,基层医生只需要将数字化的病理图像上传到网络平台,上级医院的专家就可以随时随地通过网络进行远程会诊。这就好比在不同地区的医生们可以围坐在同一个虚拟的“诊断桌”旁,共同分析病例。这种高效的协作模式不仅提高了诊断的效率,还让优质的医疗资源能够惠及更多的患者。

四、数据管理,助力科研

数字病理技术还为医学科研提供了强大的数据支持。大量的数字化病理图像可以被存储在数据库中,形成一个庞大的病理图像资源库。科研人员可以利用这些数据进行疾病的发病机制研究、药物疗效评估等工作。

例如,通过对不同患者的病理图像进行对比分析,科研人员可以发现疾病发展过程中的一些关键特征和变化规律,为开发新的诊断方法和治疗药物提供理论依据。同时,数字病理技术还可以实现数据的共享和交流,促进不同地区、不同医院之间的科研合作,推动医学科学的不断进步。

五、面临的挑战与未来展望

尽管数字病理技术具有诸多优势,但它在发展过程中也面临一些挑战。比如,数字病理图像的数据量非常大,对存储和传输设备的要求较高;人工智能算法的准确性和可靠性还需要进一步提高;数字病理技术的普及和应用还需要解决一些技术和政策方面的问题。然而,随着科技的不断发展,这些问题正在逐步得到解决。我们有理由相信,数字病理技术将会在未来的医学领域发挥更加重要的作用。它与其他先进的技术如基因检测、大数据分析等相结合,为疾病的精准诊断和个性化治疗提供更加全面、深入的支持。

数字病理技术就像是医学诊断领域的一颗璀璨明星,它让诊断变得更加智能、高效,为患者带来了更好的医疗体验和疗效。

让我们期待数字病理技术在未来的发展中,能够创造更多的奇迹,为人类的健康事业做出更大的贡献。

烫饭热汤天天吃,食管悄悄受损伤

平南县人民医院 雷少启

很多人吃饭都一样的小习惯,饭菜刚烹制完成,滚烫的汤水和米饭还热气腾腾,就迫不及待送进嘴里,觉得温热的时候吃风味最好。平时接诊肠胃不舒服的病患,也发现他们打小就习惯趁热进食,一直没发觉身体有异样。但多数人并不知晓,食道黏膜十分脆弱。长期摄入过热的食物,危害不会立刻显露出来,损伤却会持续叠加,久而久之,悄悄催生各类消化道健康风险。

1. 别凭体感判断温度,食管耐受度远比想象低

人的口腔可以短暂耐受高温,不少食物入口仅仅感觉温热,可吞咽之后,高温便会损伤食道组织。食道黏膜适合接触的温度需要控制在65℃以内,若是超过该数值,黏膜细胞就会受到热力影响。

新鲜熬煮的粥羹、浓汤、热面条与热茶,温度普遍处于80℃~90℃。口腔短时习惯高温环境,食道却没有完善的防护层,高温食物迅速下行,反复刺激食道内壁。许多常吃烫食、喝热汤的人,胃镜下能够直观发现食道黏膜充血、糜烂。多数人平日里不会有显著痛感,这也使得这类慢性损伤常常被大家低估。

2. 反复烫伤形成恶性循环,损伤循序渐进

食道内壁的黏膜能够自主修复,如果只是偶然吃到烫的食物,短暂难受过后便能慢慢好转。可要是每天都进食高温饭菜汤水,组织受损的速度会赶不上修复的节奏。最先出现的状况是黏膜充血肿胀,持续受到热力影响,就会发展成慢性炎症。黏膜不断在破损和修复之间循环交替,进而引发组织增生。长久的反复刺激,会逐步提高食道发生病变的概率。不少人要等到吞咽感觉有异物、胸口产生灼痛感才去检查,这时损伤早已累积多年。日常生活中大家常常判断失误,吃完烫东西胸口短暂发闷发胀,多半会当成普通反酸,只喝点凉水缓和一下,丝毫没有留意食道已经受到损害。

3. 这些日常习惯,很多人天天在做

从日常接诊的情况来看,留意到几种相当普遍的错误饮食方式,大家可以对照自查。

(1) 饭菜刚停止加热就端上桌,不稍作冷却就匆忙入口;(2) 热衷于汤泡饭的吃法,饭和汤水一并大口咽下,咀嚼不够充分,高温食物直接冲击食道;(3) 长期喜欢喝热茶与热水,经常端起温度很高的水杯饮用;(4) 气温偏低的时候爱吃火锅、麻辣烫,趁着热气大口享用。很多家庭还保有传统想法,认为食物趁热吃营养更高。实际上食物放到合适温度,营养并不会大量损耗,还能够避免食道遭到高温损伤。

4. 简单可行的护食管小方法,日常就能做到
若想维护食管健康,不用大幅更改日常饮食清单,调整几项用餐细节就能起到防护作用。

(1) 饭菜做好后先搁置片刻,等待三到五分钟再品尝,不要迫不及待入口。有个简单判断方法,食材入口触感温和,不会灼伤嘴唇,咽下之后胸口也没有发烫感,就说明温度恰到好处。

(2) 吃饭时放慢节奏,仔细嚼匀食物,杜绝大口猛咽热饭热汤,减少高温持续刺激食道内壁。同时学会识别身体发出的警示信号,一旦经常察觉吞咽受阻、胸口深处隐痛,或是餐后反酸发热,别笼统判定为肠胃不适而拖延,尽快做好对应的诊疗筛查。平日里尽量不要同时食用高温餐食、酒水与重口味食物,多重刺激共同作用,会加剧食道黏膜的受损程度。

5. 慢性病变都是长期习惯堆积而成

食道受损最明显的特征就是十分隐蔽,短期内很难产生显著不适感,这也让人们持续延续不当的进食方式。

在这里需要和大家强调的是,不少健康风险,都隐藏在长久以来的进餐习惯里。单一口热汤看上去算不上什么问题,但长期反复的热力刺激,会不断消耗食道黏膜自身的修复潜力,如果不能及时发现,很容易导致病患的出现。

进餐最好选择温度柔和的食物,不要吃得刺激咽喉的餐食。品尝佳肴不必太过仓促,多等待一会儿降温,既能呵护脆弱的食道,也能为消化道长久的健康提供保障。逐步改掉着急吞咽烫食的习惯,从每一餐、每一碗热饮做起,远离食道慢性损伤带来的困扰,保证人们的身体健康。