

春季，为何心理疾病高发？

民间有句老话，叫“菜花黄，痴子忙”。说的是在春天油菜花盛开的时候，一些“精神心理疾病”也会发作或加重，比如亢奋、焦虑、躯体化症状、睡眠异常，甚至是躁狂、抑郁等。相关统计显示，3~5月份精神心理疾病的复发率，占全年70%以上。春季阳光明媚，为何心理疾病还高发？需要警惕哪些信号？

春季，为何心理疾病高发？

北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示，临幊上，确实观察到每年春季的时候，门诊会比平时更拥挤、忙碌。通常认为，相当一部分心理疾病的发生发展受“生物节律”影响。比如，有的抑郁症患者在清晨时情绪很差，而在傍晚或夜里好转，就是生物节律对心理健康的影响。四季节律也会导致精神状态波动，比如人们常说的伤春悲秋。

目前，季节更替影响心理健康的确切机制还不清楚，一般认为与气压、气温变化、日照等有关。

春季气压低，天气变化频繁，可能导致大脑神经递质发生紊乱，从而激活内分泌系统的兴奋机制，使之失去平衡。且春季气温升高，可能引起自主神经功能紊乱，对于高危人群或病情不稳定的患者来说，存在疾病发作或加重风险。与此同时，冬季日照减少，

人脑褪黑素合成增多，情绪就会变得低沉；到了春季，日照逐渐增多，褪黑素的合成随之减少，情绪开始上升，人就容易躁动。

春季心理异常有个特点： 亢奋居多

跟秋冬季容易出现的情绪低落不同，春天高发的精神心理异常有个特点，即“情绪亢奋”是重要表现，当然不排除出现抑郁低落的现象。

约有1/3到1/2精神分裂症的初次发作是在春季。约一半躁狂症也是在春天发作，在民间也称“桃花癫”。

到了春季，那些平时脾气急的人，此时情绪更容易激动，压不住火。当出现以下情况时，要多留意自己的情绪和心理健康，必要时及时就诊。

情绪高涨。比如，没来由的心情愉悦，一反常态的开心，表现出与现实生活不符的喜笑颜开，这些怪异的情绪高涨可能是病态的。

兴奋话多。精神异常兴奋的另一个表现是患者变得能说会道，常常言语夸大、语气傲慢，甚至盛气凌人。

活动增加。宋崇升提醒，有些精神心理疾病的另一个迹象是患者突然精力旺盛、睡眠减少，每天闲不住似的总想往外走。

身边人能明显地发现他们在人际交往上变得很主动，甚至会爱管闲事、鲁莽冲动。有的患者这段时间会信心满满，对未来有很多不切实际的计划打算。

无节制地消费也是一个信号，花钱多少完全看心情，有时一时兴起豪掷千金也在所不惜。

其他变化。如进食增多或不规律、注意力不集中、性欲亢进等，也可能是疾病复发的表现，不可忽视。

医生推荐4个方法应对

春季是精神疾病的高发季节，该如何应对呢？

密切关注。在春季，要有意识地仔

细观察情绪是否稳定，睡眠是否减少或推迟，人际互动、生活习惯、言语行为等是否有异常之处。

发现异常后，及早就医是最佳选择，症状持续时间越长，自行缓解的可能性就越小，逐渐加重的可能性就越大。

减少诱发因素。尽量避免扰动情绪的重大生活事件，包括大喜大悲、大怒大惊之事；尽量减少人际冲突，降低心理压力；如果状态不佳，尽量不做重大决策，以减少精神负担。

保持规律作息。平时做到劳逸结合，适度运动，按时进餐，不要熬夜。稳定的生物钟是身心健康的重要基石之一。

培养输出型爱好。比起看书、看电影等输入型爱好，输出型爱好如写日记、画画、弹琴、打球、做手工等，都可以通过某种形式表达内心自我，给心理“按摩”。

（来源：《生命时报》）

总感觉疲劳、肌肉疼，可能缺少维D

■ 李帆

有一种与众不同的维生素，它的获取并不依赖于食物，而是晒太阳，它就是维生素D。人体需要的维生素D大约90%来源于阳光照射下皮肤合成，因此也被称为“阳光维生素”。维生素D是一种脂溶性维生素，主要以维生素D2(麦角钙化醇)和维生素D3(胆骨化醇)的形式存在，我们皮肤合成的就是维生素D3的前体，还需要经过肝肾的代谢转化才能发挥作用。晒太阳就能获取，听起来好像人不容易缺少维生素D，但事实上，维生素D缺乏是个全球性公共卫生问题，仅靠晒太阳是远远不够的。2021年一项纳入了23.4万人的汇总分析显示，我国成人维生素D缺乏率和不足率分别为20.7%和63.2%，儿童青少年维生素D缺乏率和不足率分别为23.0%和46.8%。无论是儿童还是成人，维生素D缺乏和不足的检出率都呈现随年龄增高的趋势。

哪些人容易缺少维生素D？

长期在室内活动的人：比如长时间室内坐班的打工人、夜班工作者，缺乏户外运动等，接触阳光的机会较少。专注防晒的爱美人士：过度防晒尤其是物理防晒阻止了皮肤合成维生素D。生活在日照较少的地

区：高纬度或多雨多雾的地区，尤其是冬季日照不足。还有肤色深的人群，老年人、孕妇和哺乳期妇女等特殊人群，肥胖人群，慢性、消耗性疾病患者，以及使用抗癫痫药物、抗结核药物等患者。

通过血液检测25-羟基维生素D水平，可判断是否缺乏维生素D。一般认为，血25-羟基维生素D含量低于30nmol/L(12μg/L)表示维生素D缺乏，30~50nmol/L(12~20μg/L)为维生素D不足，≥50nmol/L(≥20μg/L)表示维生素D充足。

如何预防维生素D缺乏？每天日晒30分钟即可满足人体维生素D的需求，老年人可适当延长，但避免过度曝晒损伤皮肤，6个月以下婴儿避免阳光直晒。

还可摄入富含维生素D的食物，包括深海鱼类、动物肝脏、蛋黄、奶酪等；特殊人群可选择维生素D补充剂（首选维生素D3），婴幼儿、孕妇、乳母每日补充400~800IU，老年人每日600~1000IU。

由于维生素D是脂溶性的，可在体内储存，长期大剂量服用维生素D可能导致维生素D中毒，如发生维生素D中毒，需立即停止补充维生素D并及时就医。

（来源：“中山医院”微信公众号）

男性也能打这疫苗？ 专家提醒：男性感染HPV也可能致癌

■ 复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部主任医师 郑莹

最近来咨询HPV疫苗接种的男性也逐渐多了，看来大家逐步了解和重视起来了。没错，感染HPV病毒对自己和伴侣的健康都有不小的威胁。正好请专家给大家详细讲讲。

男性女性都可能感染HPV，其实不止女性会感染HPV，男性也会。近日，四价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)的多项适应证已获得中国国家药品监督管理局的上市批准！这意味着不止9~45岁女性，9~26岁男性也可以按需接种HPV疫苗了。

HPV感染途径多样。性行为是感染HPV的主要途径，但并不是唯一途径。HPV的感染还可通过母婴传播以及直接接触传播，如皮肤黏膜接触，感染可发生在咽喉、口腔、肛门、阴茎、外阴、宫颈、阴道等多部位。

男性感染HPV有这些危害：首先，男性感染HPV一般表现为生殖

器疣，这会使男性的私处瘙痒和不适。而某些高危型HPV可以导致男性患上口咽癌、肛门癌和阴茎癌等严重疾病。此外，感染HPV对伴侣的健康也可能是一种威胁。据研究显示：男性持续感染HPV后将增加伴侣感染风险，并可能增加伴侣患宫颈癌的风险。

如何发现？如何预防？HPV感染往往没有明显的症状。但如果你注意到生殖器或肛门周围出现了小肉色或灰色的肿块，或者有异常出血、排尿困难等症状，这些可能是HPV感染的信号。

如何预防HPV呢？首先，接种HPV疫苗是最有效的武器。它可以帮助你建立免疫防线，阻止HPV的入侵。其次，使用避孕套，避免多个性伴侣，可降低感染风险。最后，定期进行身体检查，特别是生殖器和肛门区域的检查，可以帮助你及时发现任何异常变化。

（来源：沪小康）