

正确认识未分化型精神分裂症

大脑如同一套精密的通信网络，每时每刻都在传递着无数信号，指挥着我们的思维、情感与行为。一旦这套系统出现紊乱，信号传递失去秩序，人的认知、情绪和行动便可能陷入混乱——这正是精神分裂症的核心问题。在公众认知中，精神分裂症常与“幻听”“妄想”“言行怪异”等典型表现挂钩。然而，有一种特殊类型却因症状混杂、缺乏典型性而极易被忽略，它就是未分化型精神分裂症。

什么是未分化型精神分裂症？

未分化型精神分裂症是精神分裂症的一种亚型，患者虽符合基本诊断标准，但无法明确归入偏执型、青春型或紧张型等经典类型。其核心特点是症状杂乱、不典型，可能同时出现幻觉、思维紊乱、情感淡漠、行为异常等，但多不突出、不系统，呈混合状态。“未分化”并不意味着病情较轻，而是临床表现难以归入固定亚型。这种模糊性增加了疾病的识别和诊断难度，易被误判为其他心理或行为问题，从而延误干预时机。

该疾病的症状涵盖感知、思维、情感、行为、认知等多个不同的维度，并且常常会以不太完整、不太稳定的形态予以展现：

- 1. 感知方面存在异常情况，现实感会逐渐变弱。患者可能会出现幻听现象，像是能够听到旁人并未察觉到的对话亦或是评论声，常常伴随着莫名的被害感或者被议论感。对于外界的刺激过度敏感，甚至会产生和现实相脱节的错觉。
2. 思维出现紊乱状况，逻辑链条发生断裂。语言表达通常比较跳跃、散漫，前后缺乏连贯性，思维过程比较混乱，容易出现答非所问的情况，所讲述的内容让人难以理解，就好像是在用自身独有的“密码”与外界进行沟通。
3. 情感出现异常，协调性已然丧失。情绪反应常常和所处的情境不符，或者表现出持续不断的情感淡漠、冷漠疏离。有时候情绪又会毫无缘由地起伏不定，从兴奋状态突然转变为低落状态，让人难以捉摸。
4. 行为出现异常表现，失去了原本应有的目的与条理。其行为可能会显得比较怪异，且没有明确的目的，像是会无端收集一些无用的物品，或者重复某些毫无意义的动作。
5. 社交意愿明显减退，开始回避与人接触。个人生活管理能力也有所下降，变得懒散，卫生状况逐渐恶化。
6. 认知功能发生减退现象，大脑的“处理速度”有所下降，注意力很难集中，记忆力减退明显，学习与工作效率大幅降低。而这些变化常常被错误地认为是“不上进”或者“态度问题”。

为何该病最易被忽视？

未分化型精神分裂症的隐匿性，正源于其症状的非典型性。早期表现往往与日常心理困扰相似，如情绪不稳、压力反应、性格改变等。这容易让家长误判为“青春期叛逆”“心理脆弱”或单纯“懒惰”。许多患者因此被拖延数年，直至症状严重干扰生活、学习或工作，才被迫就医，错过了干预的黄金窗口期。

若身边的人出现了以下这些情况中的任何一种，建议尽快去医院寻求精神专科的评估：行为出现了很明显的反常情况，或者社交方面变得退缩起来；长时间闭门不出，情感反应变得特别淡漠，或者毫无原因地就兴奋激动；言语的逻辑变得混乱，表达让人很难理解，出现幻听，或者有比较明显的被害妄想；自理能力严重下降，个人卫生状况持续变差。早发现、早干预是改善预后非常关键的一步。

治疗和护理的基本原则是以药物治疗为基础。抗精神病药物是控制症状、稳定病情的主要办法，需在医生的指导下长期规律服用，切勿随意停药或者减量，以免病情反复或者加重。在此基础上，心理和社会康复也是不能缺少的，应该逐渐进行生活技能训练、社交功能重建、认知康复练习，帮助患者恢复日常生活和社会适应能力。家庭支持有着至关重要的作用，稳定且低刺激的家庭环境对病情恢复颇为有利。家人需要避免批评指责，用耐心陪伴取代说教，温和地监督服药，鼓励但不强制患者参与社交活动。

未分化型精神分裂症并不可怕，可怕的是因为无知而忽视，由于误解而延误，因挫折而放弃。通过系统规范的药物治疗、循序渐进的康复训练、家庭社会的支持接纳，许多患者能够达成情绪稳定、恢复部分社会功能，甚至重新回归家庭与社区生活。在精神信号一时陷入杂乱的情况下，科学、及时且持续地进行干预，是助力大脑恢复秩序的最佳途径。这条道路或许漫长，然而每一次朝着前方迈进的努力，都能够为患者带来一束回归安宁的光线。

(宿州市第二人民医院 韩莉)

一口健康的牙齿是全身健康的“第一道防线”。龋齿具有发病率高、分布广、危害性大的特点，且其病变过程不可逆。第四次全国口腔健康流行病学调查数据显示，我国5岁儿童龋齿率已突破70%，人均龋坏牙齿数高达4颗以上。只有将龋齿预防关口前移，做到早发现、早干预，才能真正守住口腔健康的第一道关卡，为全身健康奠定坚实基础。

什么是龋齿？

龋齿，俗称“蛀牙”或“虫牙”，是一种在以细菌为主的多种因素影响下，牙体硬组织发生慢性、进行性破坏的疾病。从病理学角度看，龋齿的本质是牙齿表面脱矿与再矿化的平衡被打破，当脱矿过程占据主导地位时，牙齿的无机物晶体结构发生崩解，有机物分解，最终形成龋洞。龋病被世界卫生组织列为人类三大重点防治疾病之一，其发病不受年龄限制，从乳牙萌出后的婴幼儿到老年人均可患病。

龋齿的形成原因

龋齿的形成是细菌、食物、宿主和时间四联因素共同作用的结果。口腔中的致龋菌(主要是变形链球菌和乳酸杆菌)代谢食物中的糖类(尤其是蔗糖)，产生大量有机酸，导致牙菌斑生物膜下方的pH值下降至临界值(约5.5)以下，使釉质中的羟基磷灰石晶体开始溶解，即发生脱矿。当酸被清除后，唾液中的钙、磷离子可使釉质再矿化；若脱矿与再矿化交替进行且脱矿占主导，龋损便逐渐形成。宿主因素包括牙齿的形态结构(如深窝沟易滞留菌斑)、排列情况、唾液分泌量与成分等。时间因素指龋病的发生发展需要一定周期，从菌斑形成到临床

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种常见的慢性呼吸系统疾病，以长期咳嗽、咳痰、气短为核心症状，病程迁延不愈，严重影响患者生活质量。很多患者急于改善症状，盲目尝试各种方法，反而加重身体负担。其实，养肺护气无需“折腾”，科学的日常护理搭配温和的八段锦练习，就能稳步改善肺功能，缓解不适，帮助患者轻松应对病情。本文将从护理核心、八段锦适应症、实操结合三个方面为大家详细科普慢阻肺的日常护理。

慢阻肺的护理核心

慢阻肺的护理核心是“延缓病情进展、保护残余肺功能”，无需追求复杂方法，重点在于长期坚持、科学规避风险。很多患者存在认知误区，认为“多补、多动”就能养肺，实则不然，过度进补、剧烈运动反而会加重肺部负担，诱发急性加重。

日常护理的关键是“稳”和“细”。首先要严格规避诱因，吸烟是慢阻肺最主要的致病因素，患者需彻底戒烟，同时避免接触二手烟、粉尘、油烟及刺激性气体。雾霾天减少外出，外出时佩戴防雾霾口罩，室内每天通风2-3次，保持空气洁净。其次要做好基础护理，饮食以清淡、易消化、营养均衡为主，多摄入优质蛋白和维生素。少食多餐，避免饱腹压迫膈肌，每天保证1500-2000ml水分摄入，稀释痰液便于排出。同时要规范用药，遵医嘱坚持长期用药，不可自行停药、减药，定期复查肺功能，根据病情调整护理方案。此外，日常可配合腹式呼吸、缩唇呼

如何预防儿童龋齿？

可见龋洞通常需数月甚至数年。此外，频繁进食含糖食物、口腔卫生习惯差、氟化物接触不足等都会显著增加患龋风险。

龋齿的危害

龋齿的危害呈渐进性扩展，从局部到全身层层递进。早期仅表现为牙釉质白垩色斑或轻度敏感；随病变深入牙本质，出现明显的冷热刺激痛和食物嵌塞痛；当病变波及牙髓时，可引发剧烈自发痛、夜间痛，导致牙髓炎甚至根尖周炎，进而可能形成面部肿胀、间隙感染等严重后果。对儿童而言，乳牙龋坏过早脱落会造成恒牙萌出障碍、牙列不齐；咀嚼功能下降可影响营养摄入与颌骨发育；前牙龋损则影响美观和发音，可能导致心理自卑。长期未经治疗的龋齿还可能成为感染病灶，通过血液循环或淋巴系统引发或加重心内膜炎、肾炎、关节炎等全身性疾病。

如何预防龋齿？

想要孩子远离蛀牙，关键在于做好这四件事：

第一，正确刷牙。刷牙是防蛀牙的基本功，但不仅要刷，更要刷对。牙膏必须选择含氟产品，氟能在牙齿表面形成保护层，增强牙齿抗酸、抗腐蚀的能力。不同年龄段用量有所不同：3-6岁儿童每次使用豌豆大小的牙膏(含氟量0.05%~0.11%即可)；6-12岁可稍增至黄豆粒大小；12岁以上及成人每次挤出约1厘米长，含氟量可达0.15%。3岁以下婴幼儿不建议使用含氟牙膏，以免误吞。

小时避免进食过饱，排空大小便。

初期建议每次练习10-15分钟，每天1-2次，随体力增强逐渐延长至20-30分钟，每周坚持5-7天。重点练习3个核心动作：“两手托天理三焦”可拉伸胸腔，改善肺通气；“左右开弓似射雕”能增强胸背部呼吸肌力量；“调理脾胃须单举”可放松膈肌，优化腹式呼吸质量。每个动作重复5-8次，遵循“吸气4秒，呼气6秒”的节奏，动作与呼吸同步，避免憋气。

练习后需做好收尾，缓慢散步3-5分钟，按摩胸部缓解呼吸肌紧张。若出现轻微气短，可通过缩唇呼吸法调整，避免立即平卧或进行剧烈活动。日常护理中，可将八段锦练习安排在服药1小时后，此时药物起效，气道更通畅，练习效果更佳；同时搭配规范饮食、规律用药和诱因规避，形成“护理+锻炼”的双重防护。此外，每周监测1次CAT评分，每3个月复查肺功能，根据指标调整练习和护理方案，让养肺护气更具针对性。

慢阻肺的康复是一个长期过程，无需急于求成。科学的日常护理筑牢基础，温和的八段锦激活肺功能，两者结合，既能有效缓解症状、延缓病情进展，又不会给身体带来额外负担。坚持下去，慢阻肺患者也能拥有平稳、舒适的生活。

(宿州市中医医院肺病科 姚莉)



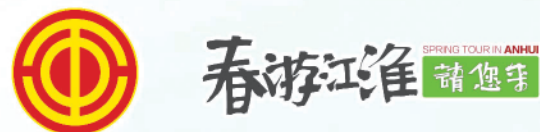
公告

根据《中华人民共和国道路交通安全法》第112条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第107条有关规定，现将县城管局联合县公安局交警大队对2025年12月31日之前暂扣和拖移的“僵尸车”、无牌电动车、摩托车等车辆公告如下(小型汽车21辆、摩托车及电瓶车230辆)，请广大被暂扣和拖移的车辆车主及时持合法手续接受处理。凡经公告之日起3个月仍不前来接受处理的，将依法对扣留车辆进行强制报废，所得款项上缴国库，请相互转告。

金寨县公安局交通管理大队 金寨县城市管理局

遗失

遗失鲁承鑫出生医学证明，编号：O340149014，声明作废。



匠心传技艺 茶香长三角

长三角名茶(绿茶类)制作暨茶艺技能邀请赛 将于4月17日在我市金寨县油坊店乡西茶谷盛大开幕!

主办单位：上海市总工会职工技术协会、杭州市总工会、苏州市总工会、湖州市总工会、黄山市总工会、六安市总工会、金寨县人民政府
指导单位：安徽农业大学茶业学院、六安市农业农村局、六安市文旅局
承办单位：金寨县总工会、金寨县农业农村局、金寨县文化旅游体育局、金寨县油坊店乡人民政府

安徽·六安