



# 健康教育小知识十则

## 十、如何防止精神疾病复发？

精神分裂症、抑郁症、躁郁症的复发率很高。病情复发不但给康复带来更大困难，还给患者、家庭造成了巨大的负担，防复发要特别关注以下几个方面。

首先，要极早地治疗。精神疾病越早治疗，康复的效果越好。有不少精神病人家属在早期有意隐瞒病情，或搞迷信活动，或相信民间偏方，延误了早期最佳治疗时机，而严重影响后期康复。家属应引以为戒。

其次，要坚持规范的药物维持治疗。多数精神疾病需要长期，甚至终身维持治疗，停药、改变药物和剂量都必须在医生的指导下进行。否则，极易造成病情复发。事实上，大多数复发都是病人及其家属对精神疾病认识不足，不承认自己有病，或者认为已经治愈，不听医嘱，自行停药而造成的。而且复发一次，病情会加重一次，治疗和康复的效果也越来越差。其实也不止是精神疾病需要长期维持治疗，其它如高血压、糖尿病等慢性病都是如此。

第三，要定期随访、门诊复查。我区对精神疾病患者实行了社区管理，对自愿加入社区管理的病人，社区医生会定期送药上门和随访，指导家庭治疗和康复，并定期组织评估、复查。这样，可以使医生连续、动态地了解病情，

及时调整治疗药物，也可以使家属和患者及时得到咨询，解除患者在生活、工作和药物治疗中的各种困惑。对不愿加入社区管理的病人，即使病情控制得很好，家属也应该定期带患者到专科门诊复查。一般情况下，应一个月复查一次。如果有特殊情况，可随时就诊。

第四，要帮助患者认识疾病的症状表现，理解预防复发的重要意义。精神病人家属在病人康复中起着重要的作用。平时要监督病人规范服药，同时要帮助患者正确对待疾病，既不盲目乐观，也不消极悲观，正确对待社会对精神病人的各种歧视态度。帮助患者提高心理承受能力，学会对付应激事件的方法，发现并纠正性格缺陷。这些问题如果处理不好，都将成为病情复发的隐患。

第五，注意发现复发的先兆，及时处理。比如患者出现睡眠障碍，特别是昼夜节律颠倒；情绪不稳定，烦躁易怒、或者发呆发愣等；突然否认自己有精神病，拒绝服药等。上述现象不一定都是复发的先兆，但家属要了解其可能的原因，及时向医生反映，做进一步的观察和处理。这样就有可能避免一次复发，或者使复发的时间缩短、程度减轻。

第六，力所能及地参与劳动和社会活动。有事情做，有生活内容，有奔头。多鼓励表扬；减少不愉快的刺激。有天灾人祸、意外事件、生活境遇改变、大悲大喜之事，赶紧看精神科。（完）

## 快马加鞭搞建设 城市交通展新颜

（上接1版）据悉，迎宾大道绿化提升改造工程东起路桥机场广场，西至公园路，全长约3.5公里，包括3.5米中间绿化带，1.5米机非隔离带，两侧宽度7.5米至20米的绿化带、交通岛及立交桥立面优化亮化改造，涉及绿化面积约7万平方米。目前已完成招投标、采购等工作，将全面进入施工阶段。

### 公路路网 破难而进

2012年，我区交通建设将会踏上一个新的起点，目前，104国道路桥桐屿至温岭泽国改建工程、75省道南延椒江二桥至温岭松门工程、椒江至路桥机场公路改建工程、76省道复线北延工程等多个重要工程建设正在乘势而上，破难而进。

根据工程的总体安排，104国道改建工程路桥段计划将于年底通车。该项目建成后，不仅可以缓解原104国道的

交通压力，而且能改善路桥西南部的小区条件，对西市场园区和物流园区的快速形成起到积极推动作用。104国道发挥主干道作用，对过境车辆来说，能缩短行程8.4km，减少18个道口红绿灯的等待时间，通行能力将大大增强。同时，也加快促进路桥主城区的城市化进程，过境车辆不再穿城而过，能提高城市的管理品质。也将成为甬台温铁路货运站的快速集散通道，实现台州路桥铁路与外界的快速对接，起到加快形成台州交通枢纽中心和物流集聚区的作用。与新台州市客运中心（南站）的对接，起到巩固路桥客运枢纽中心和保持旅客吞吐量位居全市第一的功能。

根据“十二五”规划，未来若干年，我区要建12条主干公路，初步形成“七纵五横”公路网（部分为立体高架路段），能在城区任何地方实现15分钟上高速。

届时，我区将形成较为完善的公路路网结构，为建设品质之城奠定一定的交通网络基础。



# 骨密度检查 你做了没？

第104期

□曾利剑 整理

65岁的谢女士近几年来特别容易出现骨折。仔细算算，5年内，大小骨折近10次。我现在下雨天根本不敢出门，害怕滑倒后又骨折。”谢女士说道。根据临床经验，我判断她极有可能患了骨质疏松。我建议她去做骨密度测定，根据检查结果制定详细的治疗计划。

但谢女士拒绝了，她说：骨密度检查肯定很痛，估计要用长针刺进骨头，太恐怖了！”我有些哭笑不得，问她为什么会这样想。她说：不用针刺进去，怎么知道它是密的还是松的？”医生哑口无言。

随着人们对骨质疏松的了解，骨密度检测也越来越被人们所熟悉。但骨密度检查究竟是一种怎样的检查？哪些人需要检查？检查前需做什么准备？……人们对这些方面知之甚少，很多人跟谢女士一样害怕“疼痛”而打了退堂鼓。

骨密度，全称“骨矿物质密度”，是骨骼强度的主要指标。骨密度检查是现代医学的一项先进技术，我国刚刚开始将其列入骨科常

规检测方法。它通过扫描的方式，对受检查者骨矿物含量进行测定，提供有价值的可比性数据，对判断和研究骨骼生理、病理和人的衰老程度，以及诊断全身各种疾病对骨代谢的影响均有很重要的作用。

### 主要用于3个方面

骨密度测定临床应用广泛，主要有3方面：(1)早期诊断骨质疏松和骨折危险度的预测；(2)对内分泌及代谢性骨病的骨量测量，从而制定安全的、最佳的治疗方案，防止骨折发生；(3)病情随访及疗效评价。

### 方法简单，无需特殊准备

现在大多数骨密度仪具有高度精确、操作简单、无损伤等优点。患者检查前无需特殊准备，测定时无任何痛苦，跟CT、X线检查相似。测定结果由计算机进行统计处理。一般来说，骨密度检查是一个部位一个部位进行，并且检查结果也是反映某个部位的骨密度值，全身情况则需进行综合评估。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办  
地址：路桥区腾达路101号

## 关于路桥区桐屿街道小稠村横山隧洞坟墓拆迁通告

为保证市重点工程内环路横山隧洞顺利建设，要求在路桥区桐屿街道小稠村横山隧洞（蛇前）范围内坟墓限期拆迁，现将有关事项通告如下：

### 一、拆迁范围

凡横山隧洞（蛇前）涉及桐屿街道小稠村部分的坟墓一律拆迁。

### 二、拆迁时间

2012年11月7日至11月21日，拆迁范围内坟墓主到小稠村村委会登记，联系人：任优优，联系电话：13666894367；联系人：任增明，联系电话：13957650711，逾期不来登记的作无主坟处理。2012年11月

22日前全部拆迁完毕，逾期的将予以平毁。

### 三、拆迁安置办法

已入葬的坟墓一穴还一穴，统一安排落实。

### 四、拆迁补偿办法

自行迁移不要求统一安置的（但不得乱葬乱埋），每穴一次性补偿人民币1800元。要求帮助安置的，可免费统一安排去南山公墓，再每穴一次性补偿人民币600元。特此通告

路桥区桐屿街道办事处  
台州市栅岭汪排涝调蓄工程管委会  
二〇一二年十一月七日

## 遗失声明

- 遗失台州市路桥中学浙江省政府非税收入统一票据二份，号码：N01122147662、N01122147701，声明作废。
- 遗失台州市路桥亚迪染料厂税务登记证正本一本，证号：331004557508477，声明作废。
- 遗失台州市路桥美心个人形象设计室税务登记证正、副本各一本，证号：33100478184896X，声明作废。



# 服务零距离 爱车·爱升级

人保电话车险全新推出  
七大理赔服务承诺  
私家车商业险省更多

电话投保 就选人保 4001234567

地址：路桥区西路桥大道311号 电话：0576-84495518



# 低碳环保 绿色出行

植树减碳 城市让生活更美好!

公益广告





通联：路桥区新闻信息中心 地址：西路桥大道201号（市新华书店6楼） E-mail: lqykj@sina.com