



认清 10 个常见的精神科疾病传言

宋崇升

心理疾病就是矫情?患精神疾病的人,都是因为受了刺激?精神病会传染?精神疾病就是患者“想得太多”?性格开朗、爱笑的人不会得抑郁症?……这些精神科疾病传言,你听过几条?这些说法是对的吗?让我们来听听专家怎么说。

1.精神疾病患者都是危险的“疯子”

真相:该说法不准确。精神疾病患者首先是病人,生病的普通人,只有非常小的一部分会有冲动攻击风险。

分析:对于精神疾病患者,不必谈之色变。将其称之为“疯子”,既是歧视,也是误解。精神疾病包含的范围很广,从抑郁症到精神分裂症以及老年性痴呆等,都属于精神疾病的范畴。

只有某些重症精神疾病的患者,在急性期受精神症状的影响,如在幻觉或妄想等症状的控制下才会出现冲动攻击行为,或者冲动攻击的风险增加,这个时候,患者需要立即接受治疗。而其他大部分精神疾病患者这种风险都是很低的,特别是自我认知能力比较好的,如焦虑障碍、抑郁障碍患者他们并不危险,只是会让自己或家人备受疾病的折磨。

2.性格开朗、爱笑的人不会得抑郁症

真相:并非如此。性格因素与心理疾病之间有些关系,抑郁症也如此,但不代表性格开朗的人就不会得抑郁症,不管是性格开朗或性格内向,都有患病的可能。

分析:性格开朗、爱笑是一种好的心理习惯,可以释放心理压力,增加正面情绪体验。但人的性格有很多的类型,有些人安静内敛,不苟言笑,也未必会增加抑郁症的风险。性格内向不是抑郁症发病的心理基础,性格开朗也不是抑郁症发病的防火墙。专业医生更提倡性格的均衡稳定,既不要过度压抑克制,也不要完全的我行我素。

此外,有些抑郁症患者属于“微笑型抑郁”,开朗爱笑的表现反而会掩盖抑郁情绪,不利于发现病情。所以,建议不要把性格的表现作为是否会患病的依据,更重要的是个人真正的内心体验。

3.精神疾病是患者“想得太多”

真相:该说法不准确。精神疾病患者患

病因素综合,和个性中的“多思多虑”有些关系,但所谓“想得太多”也是精神疾病患病后的表现,而不是发病的主要原因。

分析:精神疾病的表现林林总总,各不相同。有的患者貌似“想得太多”,比如有很多不必要的担心,或者考虑事情过于消极悲观,这些与实际不符的想法,通常的是患者生病后出现了焦虑抑郁,在这些负面情绪的推动下,出现了这些所谓“想太多”的表现,而不是患者主动要去想的;有的患者会出现一些荒谬离奇的想法,这也是症状的表现;还有些患者不仅不会想太多,反而思维迟钝,脑子反应慢,甚至感觉自己头脑放空。

可见,不论想的多少,患者都是身不由己的,都是疾病导致的结果,而不是病因。

4.精神疾病主要靠心理疏导,治疗、药物治疗并不重要

真相:该说法不准确。精神疾病虽然表现为精神活动的异常,但实际上和躯体疾病一样,药物治疗是最直接最主要的办法。

分析:精神疾病的本质是人的大脑生病了,只不过这种病理改变是发生在微观的分子水平,看不见摸不着,但不妨碍做出疾病的诊断。药物治疗的作用就是纠正那些紊乱的微观改变,将某些过多或过少的神经递质逐渐恢复到正常的水平,精神症状也会随之而好转。

心理咨询或心理治疗可以起到一些辅助性的作用,有助于患者更好地理解自己、理解疾病,提高药物治疗的依从性,有利于患者的整体恢复,但不要过度强调心理疏导的作用而本末倒置。

5.精神病会传染

真相:该说法纯属无稽之谈,更是一种偏见和误解。

分析:精神疾病的本质是大脑生病了,和身体的其他器官生病是一样的,都是身体的某一部分的功能出现了障碍,就像内科的高血压、糖尿病一样,都有生物学的病理改变为基础,尽管精神疾病发病机制尚未完全阐明,但目前已知的是它和传染病没有什么关系。靠近患者的不论是医护人员,还是朋友同事,都不存在传染。

部分精神疾病有一定的遗传风险,但也是相对的,不属于遗传性疾病,家庭成员之间也不会传染。

6.患精神疾病的人,都是因为受了刺激

真相:该说法不准确。精神疾病只有很小的一类是受到了刺激才发病,更多的时候,所谓的刺激只能算诱因。

分析:精神疾病的发生和生物、心理、社会因素都有关,是多种因素共同作用的结果。很多患者在发病前可能遭受了刺激,比如失恋、失业,受到批评等,但这样的刺激如果放在一般人身上,可能就会很快过去,或者放在患者的过去,也不会引起大的波澜,而现在如果出现精神疾病,只说明患者当下的心理健康状况不佳,此时的刺激会被视为诱发因素。

如果刺激非常强烈,比如地震、凶杀、车祸等,这时的刺激就是创伤,是病因,可能引发急性应激障碍或创伤后应激障碍。而更多的精神疾病找不到诱因,和刺激没什么关系。

7.只有弱者才会得抑郁症

真相:该说法不正确。强者弱者都有可能得抑郁症,抑郁症的发病和一个人的强弱没有关系。

分析:患者得了抑郁症之后,会表现得情绪低落、少言寡语、不爱说不动、精力不足、体力下降,吃不好饭、睡不好觉,整个人看起来有些孱弱,但这些都是抑郁症的患病表现,是疾病带来的结果,不是原因,不能反推抑郁症患者发病之前就有这样的倾向。

实际上,一些看起来很强大的人,比如一些领导、高管、业界精英,在一些心理社会因素的作用下,也可能得抑郁症。抑郁症的发病有其内在机制,不是外在的强弱决定的。

8.抑郁症不需要治疗,时间会治愈一切

真相:抑郁症是疾病,和其他躯体疾病一样,都是需要治疗的,不可轻视。

分析:抑郁症虽然表现为主观的心理活动的异常,但其本质也是疾病,需要治疗。抑郁症分为轻度、中度和重度三种类型。轻度抑郁或许不需要药物治疗,但需要非药物的干预,比如采用心理咨询或治疗,处理诱发

因素的影响,或者通过运动、休息、调整作息等来促进恢复。中度和重度抑郁则需要药物治疗。抑郁症如果不治疗,只靠时间,那么可能会逐渐加重,轻中度抑郁也许会部分缓解,但会残留一些症状,成为病情复发的隐患。时间可能会治愈一些心理问题,但不是心理疾病。

9.心理疾病就是矫情

真相:该说法不正确。心理疾病就是病,和矫情无关。

分析:心理疾病如果是经过确定诊断的,那就是明确的疾病,和矫情没有关系。生病都是身不由己的事情,遭受疾病痛苦的是自己,没有谁会乐在其中。

有些心理疾病看起来比较脆弱无助、焦虑敏感、自我中心,需要别人关心照顾、理解包容。不明真相的人会觉得其矫情,甚至猜测是故意装出来的,其实是一种误解。

所谓矫情,通常和他人有关,是在和他人互动时候呈现出来的表现,而心理疾病则是相对稳定的状态,他人在不在场都一样。另外,有些人爱矫情,其实是一种稳定的行为方式,生不生病都这样。

10.抑郁症就是“心情不好”自我调节就能好

真相:该说法不正确。抑郁症确实会心情不好,但自我调节的作用比较有限,疾病往往也是从轻到重发展的,所以还是得尽早就医治疗。

分析:抑郁症患者确实会出现心情不好,但这种心情不好不同于日常生活中遇到不愉快的事情而出现的心情不好,后者这种不好的心情通过别人的劝导或自我的调节,可以较快疏解,有的甚至不用自我调节,过几天就会自动缓解。但抑郁症不一样,不止有心情不好,还可能会有身体不适,比如厌食、失眠、乏力或身体疼痛等,而且持续时间通常超过两周。

轻度抑郁或许通过自我调节可以部分缓解,但对中重度抑郁的自我调节,只能起到杯水车薪的作用,患者可能无感,甚至无法完成自我调节,所以还是要尽早就诊,免得延误治疗。

来源:科学辟谣



莫信这些关于乳制品的流言

中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员 陈君石

乳制品营养十分丰富,可以作为日常膳食的重要组成部分。《中国居民膳食指南》建议成人每天摄入 300-500 毫升牛奶或等量乳制品,但实际中国人平均每天的摄入量仅有 100 毫升左右。除了有些人不习惯乳制品的味道,也有些人是因为听信网络上的一些流言而不敢喝奶或不愿喝奶。这里我列举了九个最常见的乳制品流言与真相,希望对大家能全面理解乳制品及其健康益处有所帮助。

牛奶是给小牛喝的,不是给人喝的?

真相:牛奶是人类重要的食物来源,已有数千年食用历史。

解读:首先,人类消费牛奶及其制品的历史已有数千年,早已融入人类饮食文化。其次,驯化动物并为人提供肉、蛋、奶等食物是人类征服自然的智慧。另外,通过提高技术和管理水平,畜牧业完全可以实现与自然和谐共生和可持续发展。

奶牛产奶靠打激素?

真相:奶牛产奶主要靠养殖管理,不需要打激素。

解读:目前,欧盟成员国、加拿大、澳大利

亚、新西兰和中国等大多数国家和地区出于动物福利的考虑禁止使用牛生长激素。我国法规规定,在饲养料里不允许添加生长激素。其次,通过科学喂养和管理,奶牛可以提供充足的原奶,不用打激素。另外,奶牛产奶周期在 280-300 天左右,这是通过科学的周期管理实现的,并不靠打激素。

脱脂奶比全脂奶健康?

真相:高血脂人群可选脱脂或低脂奶,其他人可根据喜好选择全脂奶或脱脂奶。

解读:首先,应关注膳食脂肪摄入的总量。全脂奶提供脂肪的同时也提供优质蛋白质和钙,与其控制脂肪,不如减少烹调油。其次,全脂奶可以提供更好的饱腹感,乳糖带来的香味和醇厚的口感也是脱脂奶没法比的。对于高血脂人群,脱脂或低脂奶可能是比较好的选择,对于其他人则可根据喜好选择。

牛奶不能搭配橙汁?和其他食物会相克吗?

真相:不存在“食物相克”,牛奶可以和其他食物自由搭配。

解读:首先,并不存在“食物相克”这回事,牛奶和其他食物可以按照个人喜好随意搭配。其次,橙汁中有很多酸性物质,可以让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀,这是正常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀,是正常消化过程,不影响营养吸收。

解读:有不少科学证据表明乳制品对于控制血糖、降低 2 型糖尿病风险是有益的。纯牛奶中天然含有的是乳糖,不同于蔗糖,因此牛奶属于低 GI 食物,糖尿病人完全可以喝。经过乳糖酶处理的牛奶会变得甜一些,但也不必担心,因为它并不加糖。

糖尿病人能喝牛奶、酸奶吗?

真相:糖尿病人可以喝牛奶、酸奶,也可以吃奶酪。

解读:有不少科学证据表明乳制品对于控制血糖、降低 2 型糖尿病风险是有益的。纯牛奶中天然含有的是乳糖,不同于蔗糖,因此牛奶属于低 GI 食物,糖尿病人完全可以喝。经过乳糖酶处理的牛奶会变得甜一些,但也不必担心,因为它并不加糖。

酸奶中添加的糖分主要是用来平衡酸味,按《中国食物成分表》的数据,酸奶(加糖)的 GI 值也只有 48,属于低 GI 食物,不添加糖的酸奶 GI 值更低。此外,也可以选择奶酪。

常温牛奶保质期长是加了防腐剂?

真相:保质期长短与加工工艺有关,常温奶并不需要加防腐剂。

解读:牛奶的保质期与加工工艺有关。常



温奶的加工工艺是通过瞬时高温灭菌处理并采用无菌包装技术,使产品处于无菌状态并隔绝外部微生物的进入。既然没有微生物就不会发生腐败变质,无需防腐剂就可存放数月甚至更长时间。

常温奶营养不如巴氏奶?

真相:常温奶和巴氏奶都是很好的营养来源,适应不同的保存方式和消费场景。

解读:奶最核心的营养是乳蛋白和乳糖,而巴氏奶和常温奶在这两个指标上并不存在绝对的高低,营养成分表才是更直观的选择依据。两者的主要差异在保存方式和消费场景,由于常温奶不依赖冷链,因此除供应城市,也可以满足农村和偏远地区的消费需求。此外两者的风味略有不同,消费者完全可以根据喜好自由选择。

来源:科普中国