

上完厕所这么处理,可有效降低风险

这是这几日大家比较关心的一个话题。就在2月1日的晚上,深圳市第三人民医院的研究人员确在新冠肺炎患者的粪便中发现了“新冠病毒核酸阳性”。国家卫健委也回应了大家“目前仍未证明病毒有呼吸道传播和接触传播以外的途径”。那为什么会在粪便中发现病毒?作为一个“普通的老百姓”,生活中应该如何做好预防?关注于这件事,各位应该知道这些。

粪便中为何会发现“新冠病毒”?到目前来看,还没有“官方的正式原因”。

但是,从理论上来看,有这样一种解释希望大家明确:新型冠状病毒本身大量存在于患者的鼻部、口腔以及呼吸道黏膜。正因为如此,病毒很可能由于“吞咽”进入了人体

的消化道,最终通过粪便排出体外。

“核酸检测呈阳性”这件事大家也要客观看待,“核酸检测呈阳性”的病毒并不代表着就一定是“活病毒”,对于这件事大家没必要太过恐慌,一切的研究都在进行中,大家多关注官方信息即可。

当然,重要的事情还是要反复强调,无论如何,您在“便后”都要靠谱洗手,降低风险。

是否存在“通过粪便感染”的风险?

这个风险的确存在。假设粪便中的“新冠病毒”是活病毒,那就存在感染机体的风险。举一个例子,假设病毒感染者或者携带者在上完厕所后并没有洗手,这就容易将粪便与病毒通过手的接触传播到衣服等物体上,等别人接触后再通过呼吸道等方式“联

系上”,就会被传染。

当然,“有风险”和“必然会传染”本身是两码事,大家不必恐慌。现在来看,通过消化道来传染新冠病毒还没有被证实,更何况就算存在,它也不是主要的传播渠道,没必要大惊小怪。

在排便这件事上,请你做好防护:

无论是大便还是小便,排便之后务必要洗手。“洗手”是防范病毒的重要措施。

排便后,请及时冲水,降低传播风险。

“家庭卫生间”要保持卫生和清洁,对于“马桶”要格外关注,每日定期用‘84消毒液+水’或者医用酒精进行消毒。

具体而言,有些小事要严格做到:

“勤消毒”是首要之事;按“84消毒液”的说明书加水稀释消毒液,每日对马桶消毒清

洗一次;另外对于洗脸池、门把手等长期接触的部位也要注意消毒杀菌。

关注“通风”这件事;每日最少要通风三次,打开离得最远的正对窗户进行通风,每次通风半小时;如果不具备自然通风条件,请使用“排风扇”进行通风。

一则“实时报道”,不必过分“惆怅”。做好科学、靠谱的清洁和消毒,我们本可以将“新冠病毒”消灭在感染之前。勤洗手是重点,定时消毒是必要措施,做好个人防护是“基本美德”。做好重点防护,希望您各位能远离新冠病毒。

疫情面前,接纳自己的情绪

疫情当前,全国上下齐心协力投入到这场特殊的战役中,医护人员则始终战斗在最前线。在此过程中,心理上的影响是难免的。如何给自己和家人做好心理防护,如何积极做好心理调适,维持良好的心理状态?北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理科崔永华主任总结了四条建议。

一、心情好,身体就好

“身-心”是一个整体,相互影响。研究表明,积极的信念、平和的心态将能提升人体的免疫力,即使被感染,也不至于发病或者症状轻微,容易自动获得免疫。这种来自于内在的生命力才是最好的防护。面对当前严重的疫情,通过稳定情绪,调节心态,可以增强身体免疫力,有利于预防和治疗疾病。

二、了解并接纳自己的反应

大多数人面对突如其来的疫情,可能会产生心理学所说的“应激反应”,常见的反应有:

1.情绪:焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、失望、抱怨、委屈等,情绪的起伏也会比平时强烈。担心被感染、担心家人、害怕家人担心自己。

2.认知:自我价值感降低,认知歪曲,脑力迟钝、茫然、注意不能集中、记忆力减退,想象力下降,犹豫不决等。

3.行为:不敢出门、盲目消毒、反复洗滌,退化与依赖,敌对与攻击,无助与自怜,物质滥用(如酗酒)等。

4.生理:可能会出现失眠、疲乏、食欲性状的减退、头晕头痛、胃胀、腹泻或便秘、月经不凋等。

以上所有的反应均会使得我们感到痛苦和难受,但我们一定要了解这些感受都是我们对压力的反应:

1.我们每个人在这样的时候都会或多或少地出现这些反应。无论您感到多么恐慌、多么不安,都是自然的,可以理解的;并且这些都会随着时间的推移而慢慢消退。

2.它们并不说明我们的脑子或身体出了问题,也不是因为个人太脆弱或意志力不够坚定。

3.不要因为这些不舒服的感受而过于害怕和不接纳,从而导致紧张情绪的恶性循

环。要学会与这些症状和平共处,更不要要求自己没有情绪反应、完全做到不紧张。

三、处理负性情绪的“心理处方”

人类的心理有很强大的“自愈能力”,下面几招可以帮我们更快地“自我修复”:

1.生活规律,保持生活的稳定性

尽量保持跟平时一样的生活规律,睡眠、进食、运动、娱乐、家务都不能缺少。千万不要手忙脚乱,自乱阵脚。让生活作息维持规律,保持生活的稳定性,是心理稳定的重要内容。

2.写下来

每天抽出一点点时间,把自己的心情“捋一捋”,把自己不好的情绪写下来:心情有多不好,因为什么不好,不好到什么程度,写得越详细越好。不用讲究文采和章法,只要如实描述记录即可。可以用笔写,也可用手机或电脑。在心理学上,“写下来”相当于完成了两个最重要的情绪管理过程:识别自己的情绪和倾诉,也可称之为“心情日记”或“自我对话”。

3.寻找一些适合自己的放松方式

想想你现在或曾经有哪些兴趣爱好?那么就花一些时间去做这些可以让自己平静和愉悦的事情。比如听喜爱的音乐,看喜欢的影视剧,和心爱的人聊天,适度做室内运动,或专注于自己认为有意义的事情等。

4.保持社会联系,亲友相互支持

面对疫情带来的风险,密切的家庭联系和社会支持是“安全感”的重要来源。每天保持至少一次和亲友之间的联系,了解自己的朋友此时正在做什么,正在想什么,当发现大家也有相似的感受之后,就会感到释然很多。对于弱势群体,如儿童和老年人,尽力给予更多鼓励和生活上的照顾。随着防控时间的延长,彼此的支持能够让我们更持久地应对困境。

5.呼吸调节和认知调节

当我们感到紧张焦虑时,呼吸会变得浅而急促。如果我们能有意识地调整自己的呼吸节奏,让呼吸变得深长缓慢,可以在一定程度上帮助身体和情绪恢复平静。尝试把注意力放在呼吸上,每天做几次深长的腹式呼吸,有助于我们降低压力、改善情绪、提升注意力。

1	您是否经常头痛?	是	否
2	您是否食欲差?	是	否
3	您是否睡眠差?	是	否
4	您是否易受惊吓?	是	否
5	您是否手抖?	是	否
6	您是否感觉不安、紧张或担忧?	是	否
7	您是否消化不良?	是	否
8	您是否思维不清晰?	是	否
9	您是否感觉不快乐?	是	否
10	您是否比原来哭得多?	是	否
11	您是否发现很难从日常活动中得到乐趣?	是	否
12	您是否发现自己很难做决定?	是	否
13	日常工作是否令您感到痛苦?	是	否
14	您在生活中是否不能起到应起的作用?	是	否
15	您是否丧失了对事物的兴趣?	是	否
16	您是否感到自己是个无价值的人?	是	否
17	您头脑中是否出现过结束自己生命的想法?	是	否
18	您是否什么时候都感到累?	是	否
19	您是否感到胃部不适?	是	否
20	您是否容易疲劳?	是	否
合计			

焦虑情绪往往与我们的消极想法有关,疫情之下,生存本能让我们不由自主地出现很多灾难化的担忧和联想。此时我们可以问问自己:这个想法符合现实吗?如果不符合,符合现实的想法是什么?支持和反对这个想法的证据是什么?还有其他的可能吗?如果符合现实,这些想法对我有什么影响?是帮助我解决问题还是让我变得更加害怕?如果我的朋友和我现在一样的处境,我会和他说什么?

四、监测“心理电量”,必要时寻求专业帮助
“心理电量”监测就是定期(可以每2-3天)评估一下自己的心理状况,每次大约需

要3分钟时间,自我评估工具见下面。

如果你的心理状况已经影响到自己的正常生活、学习或工作,或持续失眠时,不要拒绝寻求专业的帮助。我们医院精神心理科的全体医护人员随时愿意真诚地为您提供帮助。

自我心理状况评估工具:

【指导语】下面有20道题目,结合自己近30天内的情况进行自评。如果在过去的30天内,经常出现这个情况就选“是”,不是经常出现这种情况就选“否”。

【评分标准】“是”记1分,“否”记0分。所有条目得分相加得到总分,总分超过7分及以上,提示需要引起关注。

疫情防控严格,精神障碍患者还能去医院取药吗?



新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动人心。在这场严格的疫情防控中,许多慢性病或者精神障碍的患者,他们需要定期去医院进行复查和拿药,但这种情况下还能去吗?面对去医院担忧被感染的风险,有的人十分担忧和紧张,甚至一些焦虑症或者抑郁症的患者,因为疫情加紧张情绪,他们应该怎么办?

今日,北京回龙观医院院长杨甫德教授在国家卫生健康委新闻发布会上表示:

一、有慢性病的患者,需要规律服用治疗药物,不要自己擅自调整用药,以免病情波动或反复;

二、到医院取药是安全的。一方面,做好自身防护,戴好口罩,保持手清洁;另一方面,各医疗机构都在按照要求严格落实传染病防控措施,

比如北京市要求门诊患者在进入诊室前需要检测2次体温,以便第一时间筛出疑似人群;同时医院设有专门的发热门诊,与普通的诊疗区域是分开的。所以,常规到医院看病是安全的,一般不会被传染。

三、如果病情有波动的话,还是建议在做好自我防护的基础上,及时到医院就医。

对于许多普通人,疫情发生后可能也会产生比较焦虑的行为,比如老是怀疑自己是不是感染了,或者关注负面信息,甚至失眠,这种情况如何进行心理应对?

杨甫德教授建议,把握三大调整原则:一是全面观察自己的情况;二是用心倾听主流的声音;三是保持与家人及外界的联系。具体做法如下:

1. 每天适度关注疫情和了解防护知识,最好安排在每天固定时间;

2. 每天固定时间测量体温;

3. 调整生活状态,按日常生活规律生活,注意吃好睡好作息规律;

4. 找到信赖的家人、朋友聊天,通过微信、电话、网络联系。

5. 放松训练。如果感到不能放松做一做深呼吸、跟着音乐活动身体、做一些平时可以使自己感到愉悦的事情,想一想自己可以做什么保持身体健康,利用这次待在家中的空闲时间做自己原来没时间做的事情:如读本小说、追部好剧等;

6. 如发现自己发热应及时就医。