



精准修复大脑“电路”

为失眠、焦虑、抑郁点亮治疗新路

深夜,身体早已疲惫不堪,大脑却像一台永不关机的电脑,各种思绪如同失控的弹幕疯狂刷屏;因为一件小事反复纠结,内心仿佛被一只无形的手拧紧了发条,焦虑感日益加剧……这些“看不见的难受”,正以“焦虑”“抑郁”“失眠”等形式,悄然侵扰着各个年龄段的现代人。当自我调节失效,甚至药物效果也不理想时,我们是否只能“硬扛”?答案是否定的。天津市安定医院专家利用现代精神医学,正借助先进的科技“工具箱”,为修复我们的大脑“电路”提供全新的解决方案。

百医专访

汇聚健康百态
探寻生命之光

走出误区: 心灵“感冒”不是“娇气”

“压力谁没有?我看你们这代人就是太‘娇气’了!”生活中,类似的观点并不少见。对此,王丽莉副院长指出,精神心理困扰如同“心灵感冒”,跨越年龄与身份,已成为一种普遍的时代情绪与全民健康挑战。真正的误区在于,公众常将确需干预的病症简单归咎于“意志薄弱”或“性格问题”,从而延误治疗,导致个人痛苦加深、家庭负担加重。

王丽莉副院长强调,现代精神医学的目标,早已不仅仅是控制症状,更是帮助患者在经历心理风暴后,能够快速、有尊严地回归正常的社会角色与生活轨道。“这要求我们的治疗理念,必须从‘治症状’向‘修功能’深度迈进。”

“精准导航”: 大脑功能如何无创修复

那么,如何修复大脑功能?天津市安定医院神经调控诊疗中心主任李申,向我们展示了听起来颇具“科幻感”的神经调控技术。经颅直流电刺激治疗头戴设备,是他们的“法宝”之一。它通过贴在头皮上的电极,释放非常微弱的直流电,温和地调节大脑皮层神经细胞的兴奋性。

“它不是强行‘开机’或‘关机’,而是让过于活跃的脑区‘冷静’下来,或让功能不足的脑区‘活跃’起来。”李主任解释道。

这项技术尤其适用于药物治疗效果不佳、副作用明显,或对药物有特殊顾虑的人群,如部分青少年、孕产妇及老年人。“整个过程无创、无痛,非常安全。”李主任针对老年人关心的安全性问题特别指出,这些技术的能量都经过精密计算,作用表浅,不伤及大脑深部或血管。



本期专家:

王丽莉(上图):天津市安定医院(天津市精神卫生中心)副院长

李申(左下):天津市安定医院(天津市精神卫生中心)神经调控诊疗中心主任

郭新宇(右下):天津市安定医院(天津市精神卫生中心)快速治疗中心主任



作为在医学影像领域深耕多年的医生,赵阳教授利用无数张“黑白影像”为患者找到了诊疗的希望之光,这不仅需要有深厚的临床功底,更要兼具影像领域前沿科研视野。这让他在运用CT、MRI精准诊断泌尿系统及腹部疑难疾病时,更具洞察力。

为给患者提供更精准、微创的治疗选择,他率先在我市开展MRI引导下前列腺癌靶向穿刺与消融新技术和光子计数CT,填补了该方向上的临床空白。

同时,他独具匠心开设“影像门诊”,为患者深入解读影像报告,用“影像之眼”导航精准医疗,为患者照亮诊疗之路。

单位职称及荣誉称号:

医学博士;教授;主任医师;博士生导师;天津医科大学第二医院副院长;天津医科大学影像学院副院长;天津医学会放射学分会主任委员;中华医学学会放射学分会委员;中国医师协会放射医师分会青年委员会委员;天津市特聘教授青年学者;天津市津门医学英才。

天津广播电视台教育频道
《百医百顺》播出时间:每周日至
周四20:10。

“生命重启”: 快速治疗如何力挽狂澜

然而,当情绪问题发展到出现严重自杀风险、拒绝饮食导致身体衰竭等危急情况时,就需要更快速、更强力的干预。这便是天津市安定医院快速治疗中心的使命。

“时间就是生命。我们的任务是以最快速度稳住生命体征,打破绝望状态。”快速治疗中心主任郭新宇介绍。其中,改良无抽搐电休克治疗(MECT)是应对极端危机的关键手段之一。

“电休克”这个名字容易引发恐惧联想。郭新宇主任澄清,现代MECT治疗已在全身麻醉下进行,患者如同睡了一觉,全程无痛、无抽搐。它通过在极短时间内,用微弱电流引导大脑进行一次安全、可控的“全局重置”,能极其快速地调节严重紊乱的神经化学状态。

对于身体状况复杂、不耐受麻醉的老年患者,则另有“法宝”。王丽莉副院长提到,新型抗抑郁药鼻喷雾剂

能直接作用于大脑情绪核心靶点,起效快,且对心血管系统影响小,为老年患者提供了新选择。

此外,磁休克治疗则能以更轻柔的磁脉冲,精准调节与焦虑、强迫相关的大脑皮层,为药物疗效不佳的青少年强迫症患者等群体,提供了新的治疗路径。

郭新宇主任强调,选择“强力重启”“精准调节”还是“快速给药”,必须经过多专家联合会诊,制定“一人一策”的精准方案。

回归生活: 科技与人文共筑治愈之路

王丽莉副院长总结道,神经调控中心与快速治疗中心,如同现代精神医学服务的“一体两翼”,一个着眼于慢病管理与功能康复,一个专注于急危重症干预。科学,已经准备好了从“精准修复”到“快速重启”的全套工具箱。让患者能够有尊严、有能力地用自己的力量,去重建生活、重拾生活点滴的美好。

孟令凤

中医名家教你如何辨证养胃

防寒护阳 固护脾胃

如今正值大寒时节,寒邪当令,易伤人体阳气,尤其容易侵袭人体脾胃。

今天中医名家袁红霞教授就教大家寒冬时节,如何辨证施养、固护脾胃。

1.脾胃阳虚型

典型表现:胃胀或隐痛喜温喜按,吃生冷或甜腻的食物胃更胀;手脚凉、面色偏白、怕冷。

养护要点(健脾温阳):小米粥、山药、莲子、芡实、陈皮少许、当归生姜羊肉汤;

少量多餐、晚餐更要少;

腹部保暖、睡前温水泡脚;运动以“微汗”为度,忌大汗伤阳。

2.寒湿困脾型

典型表现:胃胀明显、身体困重、容易腹泻或大便黏滞不爽,舌苔白腻或厚腻。

养护要点(化湿醒脾):少油少甜,米粥里可少量加陈皮、薏米;

适度运动“动则生阳”,如八段锦、太极拳、饭后散步等,既能促进胃肠蠕动,改善消化功能,又能振奋脾胃阳气。

3.湿热中阻型

典型表现:胃脘胀满、口苦口臭、胃中灼热或反酸;大便黏滞臭秽或便秘;舌红苔黄腻。

养护要点(清利湿热):清淡饮食,晚餐需格外清淡;可用萝卜、冬瓜、绿叶菜帮助化滞(以熟食为主);

规律作息,切记熬夜是湿热的“加速器”。

中医常说“脾胃为后天之本,气血生化之源”,全身营养供应都依赖它。只有固护好脾胃,才能真正达到“冬藏蓄能”的效果。

唐玲莉

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量

「黑白影像」中搜寻希望之光——赵阳