

# 理解抑郁 有效应对抑郁困扰

近日,抑郁症引发社会广泛关注。长时间开心不起来可能患有抑郁症,可看上去开心的人也可能患有抑郁症。抑郁症到底是什么,抑郁情绪与抑郁症有何不同?抑郁症是一种以显著而持久的心境低落为主要临床特征的精神疾病,患者一般表现为情绪低沉、闷闷不乐、悲痛欲绝、悲观厌世等。抑郁症的核心症状包括情绪低落,兴趣和愉快感丧失,活动减少及精力降低。此外,还有思维联想速度减慢,反应迟钝,回避社交等表现。其他常见症状还包括注意力的降低,自我评价和自信降低,自责观念和负价值感,认为前途暗淡悲观,有自伤或自杀的观念或行为,睡眠障碍以及食欲下降等。

## 网上“自助”测抑郁症不可作为诊断依据

近年来,随着经济和社会的快速发展,人们的生活节奏、工作压力都在明显加大,民众心理健康问题日益凸显。

**长期心情压抑容易得抑郁症吗?抑郁情绪与抑郁症有何不同,什么情况下需要去看医生?**

抑郁是一种负性情绪,常会有厌恶、痛苦、羞愧、自卑的表现,是许多人都体验过的情绪,也是一种正常而自然的心理现象。抑郁症,则属于疾病范畴。长期心情压抑,在一些特殊时间,随着严重程度增加,可能会转变成抑郁症。这种低落的抑郁情绪严重时甚至会出现自杀的想法,无法学习或者正常工作,这时一定要及时就医,由专业医生进一步的评估及诊断,给予相应的药物、心理乃至物理治疗等。

**针对目前网上兴起的各种关于抑郁症的自测量表,可以作为诊断依据吗?**

抑郁症自测通常指使用抑郁自评量表进行抑郁症的筛查,可以初步估计测试者为抑郁症的可能性大小,但抑郁症诊断需要综合多方面的情况,包括社会心理因素、临床表现、精神检查、量表得分、实验室检查结果、影像学检查结果等,只有专业的精神科医生才能做出比较可靠的抑郁症诊断。

**抑郁症能治愈吗?治好了还需不需要服药?**

公众对抑郁症的认知是持续在提高的,但仍然有一些误区。其实抑郁症通过规范化的治疗可达到症状完全或部分缓解,但仍有较高的复发率。目前,主要的治疗方式是药物治疗,通过服用抗抑郁药物缓解症状。心理治疗方面,可采用认知行为疗法、精神分析等。对于病情严重的患者(有严重的自杀企图或行为、精神病性症状等),通过无抽搐电痉挛治疗(MECT)有较好的效果,具体应由医生评估后制定治疗方案。需要注意的是,抑郁症治疗实现临床痊愈后,仍需要维持治疗一段时间,以减少其复发。

## 身边人出现抑郁倾向鼓励其寻求专业帮助

中国精神卫生调查显示,目前我国患抑郁症人数超过9000万,每年大约有28万人自杀,其中约40%患有抑郁症。

近年来,党中央、国务院高度重视精神卫生和心理健康工作,发布了一系列重大政策和文件。《“健康中国2030”规划纲要》提出,“加强心理健康服务体系建设和规范化管理。加大全民心理健康科普宣传力度,提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预,加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。”《健康中国行动(2019年—2030年)》提出了15个行动项目,其中一个行动就是心理健康促进行动。

抑郁症患病率高、危害大,是我国重点攻关的关键病种之一。在中国脑计划项目中也把抑郁症作为重点疾病进行科学研究。近些年,随着人工智能技术、脑机接口技术的发展,抑郁症的精准识别、客观评估、精准神经调控、新型抗抑郁药等方面的研究也取得了较大进展。例如利用优化的机器学习算法构建早期预警、疗效预测模型,将定量神经生物学指标与疾病症状结合,实现个体化诊疗和人工智能辅助诊疗模式。

**对于公众来说,如何更好地理解抑郁,有效应对抑郁困扰?**

随着社会竞争压力加大、生活节奏加快,人们的抑郁情绪有增加的趋势。但是有抑郁情绪,并不意味着就一定会得抑郁症。

抑郁症患者更需要的是关心和理解。科学认识抑郁症,可以减少对抑郁症的误解。当身边有人出现抑郁倾向时,不要贸然作出判断。心理治疗和社会支持系统对抑郁症的防治非常重要,家人、朋友的支持和陪伴,可以缓解患者过重的心理负担和压力,让他们不再讳疾忌医;为他们创造温馨有爱的环境,帮助他们有勇气面对生活,走出抑郁“阴霾”。

(来源:人民网)

## 三宜三忌过三伏

三伏天,处在小暑与处暑之间,往往是一年气温最高且又潮湿、闷热的时段。

### 三伏天养生有三宜

**宜纳凉** 三伏天纳凉时最好吹自然风,使用风扇、空调时,不宜对着头部和脸部吹,空调在26摄氏度至28摄氏度最适宜,不要直吹身体,防止感冒和鼻塞,同时也不宜整晚开空调。

**宜静心** 夏季炎热,心态宜平静,所谓心静自然凉。早上起床时,通过静坐来调节身体机能,达到平复心态、畅通气机、通经活络的功效。

**宜安睡** 作息要规律,睡觉不宜晚于23点。睡前洗个热水澡,热水泡脚有调和气血和养肾的功能,睡姿

应以“卧如弓”、右侧卧为佳。

### 三伏天养生有三忌

**忌长时间吹空调** 长时间吹空调会导致身体气血运行受阻,很容易感冒、头痛、鼻塞,同时对于颈椎或者腰不好的人群,容易导致颈部痉挛、后背酸痛等。

**忌贪吃冷饮** 吃冷饮过多容易导致肠胃受寒,引起腹胀、腹痛、腹泻等。

**忌出汗后受凉** 大量出汗后因身体缺水,很多人会猛喝凉水来解渴,但这样容易导致身体低渗性脱水,出现“水中毒”现象。大汗后立即冲冷水澡,会引起皮肤血管收缩,皮肤血流量减少,回心血量突然增加,增加心脏负担,导致胸闷。

(来源:人民网)

## 尿路感染的自我保健

尿路感染多见于育龄期妇女、老年人、免疫力低下及尿路畸形者,此类人群在日常生活中需特别注意。平时要加强自我管理,培养良好的生活方式,提高机体免疫力,伴有糖尿病的患者须积极控制血糖,有尿路畸形或结石等易感因素者,必要时需手术治疗,要注意及时监测病情,定期复诊,向医生寻求帮助。

### 尿路感染如何家庭护理

尿路感染急性期需注意休息,多喝水,勤排尿。如有发热需给予易消化、高热量、富含维生素饮食。多吃新鲜蔬菜,吃粗杂粮,保证鱼肉蛋奶等蛋白质食物摄入量,尽量清淡、少盐、少糖、少油。

### 日常生活需要注意什么

多喝水、勤排尿;注意会阴部清洁;性生活后立即排尿、冲洗;适当体育锻炼,提高机体免疫力。

### 日常监测哪些指标

对于复杂性尿路感染及导管相关性尿路感染,须定期复诊,严格按照医嘱规律服用药物,定期更换尿管等。

### 有哪些特殊注意事项

尿路感染急性发作期在规律药物治疗的同时须注意休息、多喝水、勿憋尿、

### 禁止性生活。

### 尿路感染怎么预防

坚持多饮水,每2小时至3小时排尿1次,以冲洗膀胱和尿道,避免细菌在尿路繁殖,这是最实用和有效的预防方法。

注意阴部清洁,以减少尿道口的细菌群。女性患者在月经、妊娠和产褥期尤应注意。男性如包皮过长,应注意清洁,必要时进行手术治疗,包茎应手术治疗。

尽量避免尿路感染器械的使用,必须应用时,严格无菌操作。在尿路器械使用48小时后,应做尿培养,以观察有无尿路感染发生。在尿路器械检查之前已有菌尿者,应先服抗菌药以控制感染。以往有反复尿路感染史或尿路异常者,在尿路器械检查前后48小时宜服用抗生素预防感染。

膀胱至输尿管反流者,需“二次排尿”,即每次排尿后数分钟,再排尿一次。

(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)

## 什么是急性上消化道出血

急性上消化道出血是指发生在屈氏韧带(Treitz韧带)以上的消化道出血,发生部位主要包括食管、胃、十二指肠和胆胰部位,也包括胃空肠吻合术后吻合口附近病变引起的出血。

### 急性上消化道出血的常见病因

急性上消化道出血最常见病因有消化性溃疡、食管胃底静脉曲张破裂、急性糜烂出血性胃炎和胃癌。食管贲门黏膜撕裂综合征引起的出血也较为常见,多因剧烈呕吐导致。

此外,服用非类固醇类抗炎药(如布洛芬、泰诺等)、阿司匹林或其他抗血小板凝集药物也为上消化道出血的重要病因。还有一些少见的病因,诸如上消化道血管畸形、毗邻的肿瘤侵犯消化道等。

### 急性上消化道出血的症状

急性上消化道出血的症状与出血量和出血速度相关,最典型的症状就是呕血和黑便。随着失血量的增多,还会出现头晕、面色苍白、无力、发冷等症状,甚至可能出现休克,进而危及生命。

### 诊断急性上消化道出血的方法

内镜检查是诊断上消化道出血最常用和准确的方法。当怀疑患者存在出血后,要在12小时至24小时内进行本项检查,可提高出血病因诊断的准确性。通过该项检查,不仅可以明确病因,发现出血部位,还可以进行内镜下止血治疗。

### 急性上消化道出血的治疗

对于急性上消化道出血,抗休克和补充血容量是最为重要的处理措施。在迅速建立静脉通道的同时,密切监护心率、呼吸、血压等生命体征。

### 一般治疗

患者需要注意卧床休息,一般取平卧位,并将下肢抬高,头偏向一侧,以免呕血时血液误入气管造成窒息。活动期患者要禁食并静脉补充电解质和能量。严密监测患者的生命体征,如:心率、血压、呼吸、尿量等,观察患者呕血和便血的情况,定期复查血常规和生化。

可输注等渗葡萄糖、生理盐水、平衡液、血浆、全血或其他血浆代用品。如经积极补充血容量基础上仍有血压低,可加用血管活性药物维持血压。

**药物治疗** 抑酸药物可抑制胃酸分泌,用于消化性溃疡及急性胃黏膜病变引起的出血。

口服制剂如凝血酶和去甲肾上腺素冰盐水,可内镜下针对出血灶进行喷洒,或口服用于止血。静脉用药如卡络磺钠、氨甲环酸也可能存在一定的止血效果。

垂体后叶素及生长抑素,可因其减轻门脉血流应用于食管胃底静脉曲张破裂出血。

**内镜治疗** 内镜下如果见到有活动性出血或暴露血管的溃疡,应及时进行止血。

**治疗方法:** 喷洒或黏膜下注射止血药物、电凝(用器械使局部组织凝固坏死从而止血)、热治疗、止血夹、硬化疗法以及内镜下食管静脉曲张套扎术等。

**患者的日常生活管理** 发生急性大出血后,一般要禁食几天,家属要积极配合、监督,并安抚病人紧张的情绪。

医生交代可以进食后,要吃细软、无渣、易消化的食物,如:小米粥、鸡蛋羹等,不要吃太硬的、纤维素含量高的食物,如:地瓜、芹菜等,以免再次出血。

规律作息,避免劳累,保持良好的心理状态和充足的睡眠,不要太紧张、焦虑。

戒烟,避免粗糙、辛辣、刺激性的食物,不可大量饮酒,少喝浓咖啡。

尽量停用非类固醇类抗炎药。若确实必须服用,可向医生咨询后加服保护胃黏膜的药物。

患者在家时也要留意大便的颜色,确定是否有鲜血、大便颜色是否发黑、是否由黑变红等。还要注意腹痛症状有没有加重,有没有感觉头晕、乏力、心慌等。如果发生以上情况要及时到医院就诊。(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)



## 杨梅里的小白虫是什么

如今正值杨梅季,杨梅因色泽诱人、口味鲜美而受到很多人的喜爱。不过,在清洗杨梅时,上面经常会出现一些白色的小虫子。

杨梅果实出现白色的小虫子,并不意味着果实变质。小虫子和人类一样,也喜欢挑最好的果实吃。

杨梅招来的这些小白虫,一般是黑腹果蝇的幼虫。黑腹果蝇的出现数量与气温高低、食物多少相关,气温低、食源少,出现的数量就少;气温高、食源丰盛,出现的数量就多。黑腹果蝇成虫的生存下限温度为8摄氏度至10摄氏度,短时低于5摄氏度会使黑腹果蝇成虫处于休克状态,不过处在低温环境下长达12小时至24小时,成虫就会死亡。

除此之外,黑腹果蝇的出现数量还与降雨量多少呈显著的正

相关关系,即降雨量越大,黑腹果蝇出现的数量越多。在果实成熟期,持续高温多雨,最有利于黑腹果蝇的繁殖。

黑腹果蝇属双翅目果蝇科果蝇属,多食性,危害多种水果,特别是一些接近成熟或成熟期的浆果。这些浆果会散发出诱人的果香,极易吸引黑腹果蝇前来产卵。其中,接近成熟的杨梅是黑腹果蝇最喜欢的水果之一。

### 杨梅长虫还能吃吗

即便一不小心将杨梅上黑腹果蝇的幼虫(白色小虫)吃下去,也不必害怕。人类的胃酸相当强大,弱小的果蝇没有本事在人体里“造反”。当然,如果感觉比较膈应,那在吃杨梅前,用盐水将其充分浸泡,小虫就会自动浮出来,再用清水冲干净就可以放心吃了。

(来源:《科技日报》)