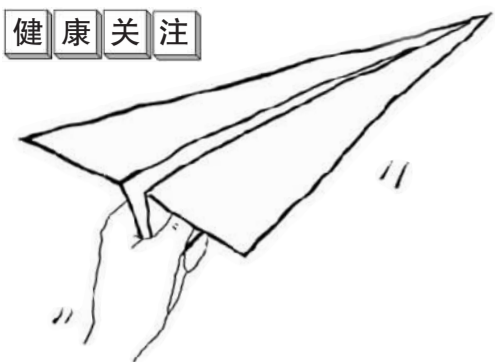


健康关注



近段时间以来,有关抑郁症患者自杀的新闻时常见诸媒体报道,引起社会的关注和热议。在经济社会快速发展的背景下,紧张而忙碌的生活与工作节奏让人压力陡增,越来越多的人因心理承受力出现“透支”而进入所谓的“心理亚健康”:失眠头痛、兴趣减退、精力不足、情绪低落、易怒、着急……各种症状给人们正常的生活、工作及身心健康带来极大的困扰。北京回龙观医院院长杨甫德教授表示,这些症状其实多为抑郁、焦虑的躯体表现,如不及时纠正,一旦持续出现这样的状态,抑郁症很可能就此“缠”上你。

抑郁被称“心理感冒”

抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。杨甫德表示:“抑郁焦虑是一种常见的精神障碍,严重者可能会出现自杀想法和行为。目前在心理问题中,抑郁是最为常见的,如同身体感冒一样,抑郁也被称之为‘心理感冒’。”

这种心理疾病所表现的症状多为莫名的情绪低落和消沉,且迟迟难以恢复;睡眠不好也是抑郁者的显著特征,经常胡思乱想到天明,睡不好、吃不香、做不动的恶性循环随之形成。抑郁者会逐渐变得孤独和封闭,他们把环境、自我和将来都看得一无是处,有人甚至冒出了厌世的念头。

但是,不幸的是,许多人不愿正视抑郁症状,其主要原因是缺乏对抑郁的理解,很多人听到抑郁便与严重的精神病联系起来。专家指出,平时最常见的只是抑郁状态,医学上将抑郁症归类为“情感障碍”,它并不属于精神病的范畴,也不会发展成为精神病。

别让抑郁“缠”上你

本报记者 喻京英

树立正确认知

来自世界卫生组织的研究显示,全球抑郁症的年患病率约为11%,目前抑郁症已成为世界第四大疾病,预计到2020年可能将成为仅次于冠心病的人类第二大疾患。根据一项流行病学调查估算,中国抑郁焦虑患者已达9000万人,并呈逐年上升的态势,严重危害公众身心健康。

北京大学第六医院主任医师姚贵忠教授指出:“抑郁焦虑作为一定程度上的‘社会病’,随着社会的压力逐渐增大,患病的人也越来越多。每个行业都有心理亚健康者,每个群体都存在患病的可能。但大多数人对抑郁焦虑认知不足,并不知道自己患有抑郁焦虑障碍,也不愿承认自己患有这种疾病,认为这是一种耻辱,多采取心理抵触和回避的态度,导致我国抑郁症患者就医率不足10%。而由于未能得到及时、正确的诊断和治疗,抑郁焦虑给很多患者健康、生活、工作带来严重影响。”

杨甫德表示,抑郁焦虑并不可怕,可怕的是患者长期处于这样一种状态中无法自拔,而又讳疾忌医。其实,患有抑郁焦虑不是什么见不得人的事情。俗话说,人生不如意者十之八九,许多人一生中多少都会有这样的阶段,关键在于采取何种态度应对。战胜抑郁焦虑其实是一场与自己的“心理”的对决,需要积极勇敢地面对。

防止复发是关键

抑郁症患者不仅需要及时的心理治疗,更需要及时的药物治疗。专家强调,如果发现自己有抑郁表现,应主动到医院去接受心理诊治,以便及时摆脱抑郁的困境。

“值得注意的是,抑郁症及焦虑症一般取得一次性治疗效果并不难,但容易复发。”姚贵忠指出,主要原因是抑郁症患者没有按要求进行足量、足疗程规范治疗,导致病情反复,伴随睡眠困扰、疲乏等残留症状持续存在,还可能转为长期难治愈的抑郁症。因此,在治疗期间,患者应积极响应医生指导和建议,按时服药。即使在首次抑郁症发作治愈后,也应维持用药至少6个月。姚贵忠揭示了抑郁症治疗的关键。

抑郁焦虑对身心造成的痛苦和对工作、生活所造成的损失,远远大于药物的副作用。在药物选择上,应严格按照指南规范,选择安全性高、副作用小、方便停止的药物。早治疗可以获得更多的完全缓解机会。临床经验也表明,通过规范治疗,80%的患者可以实现临床治愈。

杨甫德建议,在日常生活中要多关注自身心理的变化,如出现情绪低落、失眠、头疼等常见的躯体症状时,要引起注意,及时调整自己情绪。如果症状持续时间长,严重影响生活与工作,就应积极就诊、寻求医生的帮助。“只要做到了快速识别、正确对待、及时处理,生活依旧充满阳光。”



链接

5招远离抑郁

有证据显示,充足的锻炼对心情会有好的影响。一周3次燃烧350卡路里、持续出汗的锻炼能减少抑郁症状,其效果与抗抑郁药物

相当。经常晒太阳也有助于改善季节性情感障碍症。晚上好好睡一觉能提升一个人的精神。甚至食物也扮演着重要的角色:多吃鱼的人患抑郁症的几率最低。

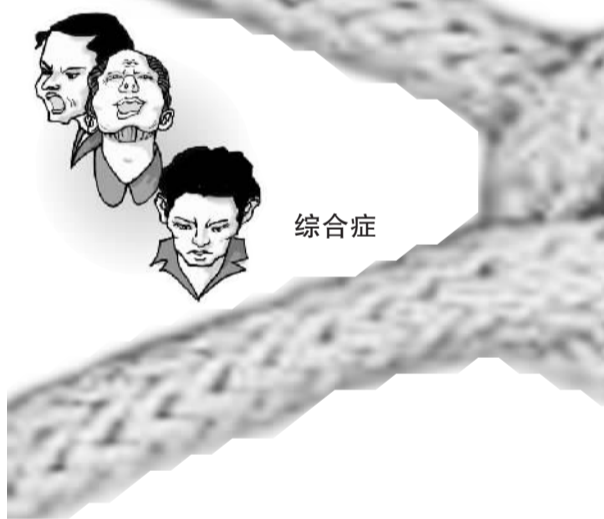
具体方式:

- 1.每天给自己至少半小时的时间完全独处,做一件自己真正想做而不是不得不做的事。
- 2.为家人服务的时候别省掉自己那一份。例如做早点、买新衣。
- 3.和家人、朋友保持联系。这里说的联系不是打电话问候,有事找人帮忙,而是真正的交流,互相倾诉

你们的兴趣、愿望、动力、压力、苦恼等等。

4.融入你的工作团队,把同事变成可以相互依靠和体谅的人,分工合作,创意共享、风险共担。

5.发展一项(至少一项)业余爱好,它可能成为你与家人、朋友、同事甚至陌生人建立联系的桥梁。有着共同爱好的人通常更容易相互理解和信任。



综合症



忧郁症

漫画:赵国明作

健康互联网

健康箴言

万事去心闲偃仰
四支由我任舒伸

此联选自宋·邵雍《林下五吟》之二的颌联。上联的“万事去心”,是说一切事都不要放在心上,让心如明镜,如止水。如《养生论》所云:“清虚静泰,少私寡欲。知名位之伤德,故忽而不营,非欲而强禁也;识厚味之害性,故弃而不顾,非贪而后抑也。外物以累心不存,神气以淳泊独著。旷然无忧患,寂然无思虑。又守之以一,养之以和,和理同济,同乎大道。”(《嵇康集》)清代名医尤乘对于“万事去心”,说得更为直白:“贪嗔痴爱,是非人我,一切放下。未事不可先迎,遇事不宜过忧,既事不可留住。听其自然,应以自然,信其自去。”(《勿药须知·养心说》)“偃仰”,犹俯仰,这里指肢体运动,仰卧、俯身;亦指安居,晏安。《抱朴子·极言》云:“善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制;调剂筋骨,有偃仰之方;杜疾闲邪,有吞吐之术;流行管卫,有补泻之法;节宣劳逸,有与夺之要。”上联是说,心如明镜止水,悠闲地起居俯仰。

下联的“四支”,即四肢。“舒伸”,指伸展,展开。汉·张衡《思玄赋》:“舒妙婧之纤腰兮,扬杂错之袿袿。”下联的四肢舒伸,实际上讲的是随意自适的运动方法。四肢如何舒伸呢?宋人蒲虔贯呈呈御览的《保生要录·调肢体门》作了具体介绍:“养生之人,欲血脉常行,如水之流。……故手足欲时其屈伸,两臂欲左挽右挽如挽弓法,或两手双拓如拓石法,或双拳筑空,或手臂左右前后轻摆,或头项左右顾,或腰膝左右转,时俯时仰,或两手相捉,细细换如洗手法,或两手相摩令热,掩目摩面,事闲随意为之,各十数过而已。每日频行,必身轻、目明、筋节血脉调畅,饮食易消,无所拥滞。体中小不佳,快为之即解。”总之,生命在于科学的运动,各人可根据自身体质的现状,选择个性化的运动形式。除前述以外,如易筋经、八段锦、太极拳、健身操等,即使散步、慢跑、游泳、跳舞和球类活动,亦能获得益处。

熊经洛辑注

对食品营养标签了解多少



保健园

五类人群需定期做眼底检查

张献怀

眼底检查是眼部检查中一项非常重要的检查。眼底结构包括视神经、视网膜、视网膜动静脉血管、黄斑等。全身体体血管,唯有眼底可见。通过眼底检查,可以及时发现各种眼病以及内科病和神经科的疾病,如视神经病变、视网膜病变、视网膜血管病变、黄斑病变、高血压、动脉硬化、糖尿病视网膜病变、肾病、血液病、颅脑疾病等等。

解放军总医院第一附属医院眼科副主任医师刘杰提醒以下五类人群需要定期做眼底检查。

一是原发性高血压病人。高血压患者当病程发展到一定程度时,可以使眼底视网膜上的血管,主要是动脉血管发生改变,出现小动脉壁硬化,视网膜上会出现水肿、出血、渗出等,严重的可导致视神经乳头的改变。通过检查眼底,可了解高血压的发展程度。

二是糖尿病患者。糖尿病后期多会出现视网膜病变等并发症,可引起视网膜上微血管的形成以及出血、硬性渗出、软性渗出,还可导致增殖性改变,进而引起视网膜脱落

相关知识,在选择食品时也很少特意关注。

马冠生说,尽管我国《预包装食品营养标签通则》已于去年实施,但网民对食品营养标签的了解依然非常少。知道实施的比例仅占5.5%,仅有24.5%的能理解NRV(“中国食品标签营养素参考值”的简称,是专用于食品标签的、比较食品营养成分含量多少的参考标准,是消费者选择食品时的一种营养参照尺度),购买食品者从不关注、偶尔关注及每次都关注营养标签的比例分别为20.9%、52.9%及26.2%。

此项调查是由中国健康教育中心、生命时报社、搜狐健康、新浪健康共同开展的,共有39228人参与。来自华北、华东、华南地区的网民参与的人数较多。尽管有六成的人听说过《中国居民膳食指南》,但只有约四成的人知道《中国居民平衡膳食宝塔》有5层。

离,如果不能及时诊治最后导致视力完全丧失。

三是肾炎、白血病、贫血、心脏病、急性传染病等疾病患者。这些疾病都可能引起视网膜血管的改变,造成眼底出血和玻璃体积血。妇产科常见的妊娠高血压综合征,也可通过眼底检查来了解其轻重程度,甚至帮助决定是否需要中止妊娠,以保孕妇的安全。

四是神经系统疾病患者。尤其是颅脑疾患,也需要通过眼底检查来观察视神经乳头的改变,为诊断颅内病变提供可靠依据。

五是55岁以上人群。老年黄斑变性是一种年龄相关性眼底黄斑部疾病,可导致不可逆的中心视力下降及丧失,早期症状不明显,极易延误治疗。

医疗前沿

我国科学家发现
新型SARS样冠状病毒

沈基飞

近日,我国军事医学科学院军事兽医研究所研究员涂长春领衔的联合课题组,在云南蝙蝠体内检测出了新型SARS(非典型性肺炎)样冠状病毒。全基因组序列测定与抗原性分析表明,该病毒具备感染人的能力,推断其很可能是SARS病毒的祖先或“亲属”,这一发现为理清SARS来源提供了重要数据。这一蝙蝠病毒方面的最新发现近日发表在国际核心期刊《病毒学杂志》上。

据涂长春介绍,蝙蝠是自然界携带病毒最多的野生动物,目前已发现130多种病毒,著名的有埃博拉病毒、狂犬病毒、冠状病毒等。SARS由一种新型冠状病毒引起。虽然科学界近年来在蝙蝠身上发现了多种类型的冠状病毒,并逐步认定蝙蝠就是SARS样冠状病毒的自然宿主,但始终没有找到人际传播的证据,及其在病毒基因结构上的显著差异。2012年,中东地区报告了一种新型冠状病毒引起的传染病——中东呼吸综合征,临床表现类似SARS,再次引起人们对SARS的恐慌情绪。

涂长春课题组与云南省地方病防治所、成都军区疾病预防控制中心合作,通过高通量测序技术结合病毒分离鉴定方法,首次对我国西南地区蝙蝠携带病毒病原生态学本底做了全面调查。他们在蝙蝠体内发现的新型SARS样冠状病毒,对“SARS来源蝙蝠”之说提供了直接的支撑。不过,由于冠状病毒存在高突变率和高频率的基因重组,我国仍将对其实行重点监测。

此外,课题组还首次从云南蝙蝠体内发现了新型肝炎病毒,并将其命名为蝙蝠肝炎病毒,进而阐明了这一新病毒的遗传多样性,并在国际上首次分离了两种新的蝙蝠冠状病毒,测定了它们的全基因组序列。课题组通过生物信息分析发现,该地区的蝙蝠冠状病毒可能是造成个别东南亚国家儿童腹泻的病原体的祖先。

医说新语

“三个要”
管理清晨高血压

文心

心脑血管疾病的发生与清晨血压升高密切相关,心肌梗死、心源性猝死、脑卒中等都于清晨高发,但遗憾的是这段时间是药物效果最薄弱的阶段,很多药物在这个关键时段反而不能提供有效的血压控制。北京大学第一医院内科及心脏中心主任霍勇近日在“健康中国·全民心血管健康行动”中指出,管理清晨血压,对降低心脑血管事件风险意义重大。应提醒公众加大对6时至10时清晨血压的关注和重视。

有数据显示,在中国,约60%诊室血压得到控制的患者,清晨血压并未得到控制。而国外研究表明,清晨血压和平稳控制24小时血压达标率不及50%。为此,霍勇提出用“三个要”把握清晨高血压:首先,要在清晨服药之前测量;其次,要在起床后1小时内、排空膀胱后测量;第三,要在早餐前坐位测量。对于老年高血压患者而言还需注意,为了防止体位性低血压,除了监测坐位清晨血压外,要注意测量站立时的血压。

北京大学人民医院孙宁玲教授表示,清晨是心脑血管事件的高发时段,猝死、心肌梗死和脑卒中等发病高峰均在觉醒前后4小时至6小时内。心血管死亡风险在早上7时至9时比其他的时段增加70%。高血压管理应从清晨开始。

孙宁玲说,高血压患者的24小时血压是不断变化的。其中,从睡眠状态转为清醒并开始活动的清晨时段,一般指早上6时至10时这个时间段,血压从相对较低的水平在短时间内迅速上升到较高水平,绝大多数人会达到一天内最高水平。而通过监测清晨服药前血压,可以很好地判断患者的降压治疗方案是否能够真正控制24小时血压。



健康资讯

老年心血管疾病诊疗中心成立

本报电(张海欧)北京老年医院北京安贞医院心血管疾病联合诊疗中心近日成立。该中心以疾病诊疗链为纽带,以提高临床水平、学科建设和人才培养为目标,重点放在老年复杂性的血管介入、心脏康复和顽固性心力衰竭的治疗和急性后期心脏功能康复上;在科研方面,加强心血管疾病学科建设,在老年心血管疾病的科研、人才培养、实验室建设和研究生导师的培养等领域开展深度合作,共同推动老年医学的发展。