

健康关注

抑郁症 需“治疗”更需“关爱”

本报记者 喻京英

世界银行的一项报告显示，抑郁症不仅是一个公共卫生问题，也是一个经济问题，因为抑郁症而失去的生产力，会令全球经济无法承受。在近日举行的全国心理卫生学术大会上，中国心理卫生协会副理事长兼秘书长、首都医科大学附属北京安定医院副院长、抑郁症治疗中心主任王刚教授强调，抑郁症损害患者职业功能，造成职业人群工作效率低下、缺勤甚至失业。他说，认知功能受损是抑郁症造成经济负担的主要原因，认知功能得不到恢复，将严重影响职业人群的工作和生活，也给社会带来沉重的经济负担。

认知功能受损是抑郁并发症

抑郁症又称抑郁障碍，是常见的精神性疾病，其表现以显著而持久的心境低落为主要临床特征。抑郁症发作时的表现有：与处境不相符的情绪低落、思维迟缓、意志活动减退以及某种程度上的认知功能损害和一些躯体症状。在中国，精神障碍是导致YLD（疾病伤残损失健康生命年）的最重要来源之一。抑郁症不仅给患者带来痛苦，如果是职业人群罹患抑郁症，还会造成职业功能受损以及社会经济负担加重。

根据世界卫生组织(WHO)的数据统计，目前全球有3.5亿抑郁症患者；在中国，以抑郁为主的情感障碍患者人数已接近9000万，且还在持续增长。预计到2030年，抑郁症将成为全球最严重的健康问题之一，到2020年，其疾病负担将仅次于冠心病，位居全球疾病总负担的第二位。

王刚说，抑郁症患者中，认知功能受损是常见的并发症，而且在整个病程中都长期存在。对于职业人群来说，认知功能受损已经成为职业人群抑郁症的主要特征。2014年发布的《中国工作场所中的抑郁症》数据调查报告指出，工作场所中的抑郁症是造成工作效率低下的第一诱因。在抑郁症获得诊断之前，患者的认知能力就可能受到损害，无法正常完成工作和社会功能，即使

进行抗抑郁治疗之后，其认知功能的恢复也需要一个相对漫长的过程。

抑郁症男女患病比例为1:2

王刚表示，抑郁症男女患病比例约为1:2，这可能与女性生理特点有关。例如女性经期时情绪的波动和变化，女性在怀孕前后体内激素的变化，使之更容易出现忧郁状况。另外，冬春交替时，人的情绪容易波动，也增加了抑郁症发病的风险。

抑郁症损害职业功能，有几个比较简单的指标，如缺勤时间，就是说休假或以各种理由不上班，还有无效率工作时间等。一项在中国5个城市采样的调查显示，抑郁症的直接经济损失为80亿元左右，间接经济损失则高达400亿元左右。王刚强调：“很多轻中度的抑郁症患者或是经过急性期治疗的患者，往往都处在无法工作的状态，这部分导致的间接经济损失非常大。”

世卫组织发表在《柳叶刀》上的一项最新研究表明，在抑郁症和焦虑治疗上，每投入1美元就会在增进健康和工作能力方面获得4美元的回报。该研究显示，以心理咨询和抗抑郁药物为主的治疗费用估计会达到1470亿美元。然而，所获得的回报会远远超出成本。在劳动力和生产力方面改善所带来的价值接近4000亿美元，健康改善会额外增加3100亿美元的回报。

治疗不当抑郁症容易复发

针对抑郁症容易复发的现象，王刚说，目前，国际提出的抑郁症治疗方案强调“足量、足疗程”治疗理念。全程治疗包括急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗3个阶段。在中国，2015年第二版《中国抑郁障碍防治指南》也特别强调，需要对抑郁症早期治疗、足量治疗和全程治疗。因为一旦没有按照疗程治疗，患者很容易

易出现复发，每次复发更容易使患者陷入病程慢性化，并带来更多的功能受损。

王刚说，临床发现，记忆力以及注意力方面的功能损害。急性期发作的患者，94%都伴有认知缺陷，这种损害在抑郁缓解期患者中仍然存在，并且有随着发作次数增多而加重的趋势。

功能康复应为最终治疗目标

2011年，一项对度洛西汀治疗抑郁和广泛性焦虑患者的研究分析结果显示，随着抑郁症状的减少或消失，患者的功能也会得到一定程度改善；但两者的改善比例和幅度并不一致，仅仅只有不到1/4的抑郁症患者达到症状和功能的双重改善。这也提示医生，除了关注临床症状，重视患者的功能恢复，临床还有大量未被满足的医疗需求。

王刚强调，症状完全消除并不意味着抑郁症就好了。精神科医生谈患者的疾病好不好，不是指简单的生理功能，而是指其工作、生活、学习、人际关系是否都回到了正常状态。所以，在症状消失的基础上，患者要保持这种状态足够长的时间，才叫痊愈。

与医生不同，患者不看重症状的概念，他们更看重疾病对生活质量功能的影响。所谓功能，即患者从事工作、学习、社会交往、生活等各项活动的的能力，而生活质量则包括患者的幸福感和生活满意度等，涉及生活中的方方面面。

“精神科医生追求的最终标准，一定是症状消失加功能恢复。”王刚说，回归工作岗位是患者康复后面临的主要挑战，当治愈后的患者回到原工作环境，只有减少抑郁情绪的来源，才能避免抑郁症的复发。这不仅需要医护人员的治疗，还需要家属、雇主和社会组成的“治疗联盟”给予患者更多的理解和关爱。唯有“治疗+关爱”，才能化解抑郁症。



链接▶▶▶

媒体人渐成抑郁症高发人群

近年来，媒体人患上抑郁症的新闻频见报端。2005年3月，主持人崔永元在节目中公开承认自己患有抑郁症；2014年，有4位身患抑郁症的媒体人相继选择自杀；2015年8月，记者朝格图因饱受抑郁折磨自缢顶一跃而下。抑郁症，严重时甚至会随时化身夺人性命的“恶魔”，而且似乎格外喜欢站在媒体人的背后。

专家表示，新闻媒体是个快节奏高压力的行业，从业人员工作紧张，熬夜加班是家常便饭。尤其近几年，在新媒体的不断冲击下，传统媒体人身负转型重担，压力巨大，大部分编采人员长期熬夜、睡眠不好，生物节律紊乱，再加上工作上的压力没有得到及时释放，更容易形成慢性失眠。专家指出，睡眠不好也是一种压力过大的信号，压力引起失眠持续一段时间，就会造成情绪问题，如焦虑、抑郁等。

朝闻



健康箴言

若得三山安乐法 不须更觅玉函方

选自宋·陆游《秋思》诗之六，载《剑南诗稿》卷七十七。

上句“三山”，在越州山阴（今浙江绍兴）县城西九里鉴湖中。嘉兴山阴县志云：“陆放翁宅，在三山，地名西村，宋宝谟阁侍制陆游所居。”宋乾道二年（公元1166年）春，言官论游“交结台谏，鼓唱是非，力说张浚用兵”，罢归，归途经玉山，五月返至山阴，始定居三山。“安乐法”，此指诗作者摆脱尘世浮名归耕后的闲暇生活之乐。《黄庭经》有：“闲暇无事心太平。”罢归之初，陆游就吟道：“归耕我判一生闲。”（《寄别李德远》之二）“少年妄起功名念，岂信身闲心太平。”（《独学》）他76岁时，又吟道：“痴人只竞闲名利，那信三山是地仙。”（《项里观杨梅》）陆游词中亦常用“心太平”语。《长相思》云：“悟浮生，厌浮名，回视千钟一发轻，从今心太平。”《破阵子》云：“看破空花尘世，放轻昨梦浮名。蜡屐登山真率饮，筇杖穿林自在行。身闲心太平。”在《送范国器司业》诗中又再次提到：“拈起吾宗（指北齐陆法和）安乐法，人生何处不随缘。”显然，看破尘世浮名利，保持“身闲心太平”，乃是三山安乐法的真谛。“万事随缘，即是安乐法。”

下句的“玉函方”。即《玉函方》五卷，东晋著名医学家、道家葛洪撰，已佚。唐·段成式《酉阳杂俎》卷二载：“孙思邈尝隐终南山，与宣律和尚相接，每来往互参宗旨。时大旱，西域僧请于昆明池结坛祈雨，……凡七日，缩水数尺。忽有老人夜诣宣律和尚求教，曰：弟子昆明池龙也，……命在旦夕，乞和尚法力加护。宣公辞曰：贫道持律而已，可求孙先生。老人因至思邈石室求教。孙谓曰：我知昆明龙官有仙方三千首，尔传与予，予将救汝。老人曰：此方上帝不许妄传，今急矣，固无所吝。有顷，捧方而至。”故苏轼《次韵子由清汶老龙珠丹》诗：“天公不解防痴龙，玉函宝方出龙官。”《神仙传》亦云：卫叔卿谓其子曰：“汝归，当取吾斋室西北隅大柱下玉函，函中有《神素书》，取而按方合服之，一年可能乘云而行。”

全句是说，只要像陆游那样领取三山安乐法，就不须觅求能使人“乘云而行”的玉函仙方了。

熊经浴 辑注

为何称“白芍”为中药美白仙子？

王红蕊



古人形容美女有“立如芍药，坐如牡丹”的句子。芍药花容美好，天生丽质，兼具色、香、韵之美。芍药不单美艳，更贵在芍药还带着个“药”字。芍药的根茎可以入药，花朵可晒干后作为花茶饮用。杭白芍更是滋阴补血的上品。因此芍药也名“女科之花”。

白芍作为著名的传统常用中药材，已有悠久的历史，始载于东汉《神农本草经》。

芍药入药还有一个有趣的故事。一天深夜，华佗正在灯下看书，突然听到有女子哭声。华佗颇感纳闷，推门走出去，却不见人影，只见一株芍药。华佗心里一动：难道它就是刚才哭的那个女子？他看了看芍药花，摇了摇头，自言自语地说：“你自己全身上下无奇特之处，怎能让你入药？”转身又回屋看书去了。谁知刚刚坐下，又听见那女子的啼哭声，出去看时，还是那棵芍药。华佗觉得奇怪，喊醒熟睡的妻子，将刚才发生的事给她描述了一遍。妻子望着窗外的花木药草说：“这里的一草一木，到你手里都成了良药，被你用来救活了无数病人的生命，独这株芍药被冷落一旁，它自然感到委屈了。”华佗听罢笑道：“我尝尽了百草，药性无不辨得一清二楚，该用什么就用什么，没有错过分毫。对这芍药，我也多次尝过了它的叶、茎、花，确实不能入药，怎么说是委屈了它呢？”事隔几

日，华佗夫人崩腹痛，用药无效。她瞒着丈夫，挖起芍药根煎水喝了。不过半日，腹痛渐止。她把此事告诉了丈夫，华佗才知道，他确实委用了芍药。后来，华佗对芍药做了细致的试验，发现它不但可以止血、活血，而且有镇痛、滋补、调经、美容养颜的效果。

白芍：苦、酸、甘、微寒；归肝、脾经；可养血，用于血虚或阴虚有热的月经不调；还可养肝阴、调肝气、平肝阳，用于肝阴不足、肝气不舒、肝阳偏亢引起的头痛、眩晕、肋肋疼痛；可敛阴、和营、止汗，用于阴虚盗汗及营卫不和的表虚自汗。还可养血柔肝，散郁祛瘀，强五脏，用于改善面部黄褐斑，皮肤粗糙衰老，治疗内分泌紊乱引起的雀斑、黄褐斑、暗疮。

明代医学著作《医学入门》记载的三白汤，“白芍、白术、白茯苓各5克，甘草3克，水煎，温服”。这个方子可以补气益血、美白润肤，遂在民间流传开来。此方配伍精当，适于气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着、雀斑、暗疮等。中医认为人的皮肤色泽与心和肝的功能有密切关系，如果脏腑病变，气血不和则皮肤粗糙，面部生斑。因此，该方剂从调和气血、调理五脏的功能入手，促进新陈代谢，提高肌体免疫力，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老。养血柔肝，使气血充沛，容颜红润，从而美白祛斑。

白芍本是美白的一款佳药，配合白茯苓祛斑增白，甘草润肤解毒的功效，在女性美容方面更显其卓功效。常饮可使气血充沛，容颜红润，精神饱满。能调节女性内分泌，去除黄气及色斑，令容颜润泽。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

养生百科

睡不好



饮食怎么调

范志红

夜色已深，你是否还在辗转反侧数着绵羊，难以入眠？针对这种情况不妨通过调整饮食来让自己睡个好觉。

首先，补够镁和钙。《欧洲神经学杂志》发表研究指出，在深睡眠阶段，体内的钙水平会升高，而缺钙可能导致深睡眠不足或缺失。血钙水平恢复正常后，睡眠也会恢复正常。钙还能帮助大脑利用色氨酸来制造褪黑素，让你安然入梦。建议日常饮食增加牛奶、绿叶蔬菜的摄入量。

另外，美国北达科他州人类营养研究中心发现，缺乏镁会引起睡眠障碍，而高镁膳食能让睡眠障碍的成年女性得到深睡眠，而且不容易中途醒来。另一项对照研究证实，在睡前1小时同时补充褪黑素、镁元素和锌元素，能让失眠者的睡眠状态获得明显改善。所以，未必所有失眠都能用补钙和补镁的方式来解决，但缺钙和缺镁的确可能导致睡眠问题。

其次，增加B族维生素的摄入。B族维生素可舒缓情绪，缺乏维生素B1可引起情绪沮丧，缺乏维生素B6容易焦虑、失眠。精白米面和甜食中B族维生素含量低，而全谷杂粮中的含量是精白米的几倍，吃全谷类食物有利于改善睡眠质量。

建议每天晚餐吃200克焯拌或煮的绿叶菜。把晚餐的米饭换成杂粮、杂豆，能增加镁和B族维生素的摄入量。每天早晚饭后各服用200毫克钙片和1粒复合B族维生素。

再次，睡前3小时吃晚饭。晚餐不要吃太多，至少在睡前3小时，而且需要做到少油少辣少盐。刺激性的食物可能引起身体过度兴奋，妨碍睡眠，油腻的食物和过多的肉类也会使消化负担加重而影响睡眠。当然，饥饿感也会导致入睡困难。如果晚餐吃得少，担心睡前饿，可以在晚上9点多喝杯牛奶或酸奶。

最后，限饮咖啡和浓茶。容易失眠的人要限制咖啡因的摄入量，对咖啡因敏感的人最好午后不要喝咖啡和浓茶，也不要为了助眠而喝很多酒。酒精能让人放松，但也会降低睡眠质量，减少深睡眠时间，增加夜醒次数。

医药指南

这些药物开车前不宜服用

朝闻



开车不喝酒，这个理念已被越来越多的人接受；但是开车不吃药，了解的人并不多。朝阳医院药事部主管药师张征提醒，感冒药、降糖药等最好不要在开车前服用。

感冒药。因为许多复方感冒药中含有抗过敏药如扑尔敏、异丙嗪、苯海拉明等，此类成分会导致头晕、嗜睡、倦怠。

中枢性止咳镇痛药。中枢性止咳镇痛药会产生幻觉，精神松懈，平衡感减弱等不良反应，常见药物有含有可待因成分的镇咳药、美敏伪麻溶液（惠菲宁）等。

降糖药。在服用降糖药不当或者剂量过大时，会引起低血糖，产生头晕、头昏、四肢乏力等不良反应，严重的甚至会当场晕厥，尤其是在饥饿状态服药，更容易产生上述症状。

抗过敏药。抗过敏药服后可引起嗜睡、困倦。第一代抗过敏药，包括苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏（扑尔敏）等，以及第二代抗组胺药西替利嗪，皆可引起明显的嗜睡、困倦、视力模糊、头痛、头晕等症状，服用后禁止驾车。

镇静、抗抑郁药。镇静催眠类药物会产生催眠、嗜睡等症状，抗抑郁药物会引起一些中枢神经系统的不良反应，服用这两类药物后要避免驾车。镇静催眠类药物常见的有舒乐安定、思诺思（短效催眠）、安定（长效催眠）、氯硝安定、佳乐定、力月西（强效催眠）等，其中长效催眠药物，如安定，由于其作用持久，建议在停药后短时间内避免驾车。抗抑郁类常见药物有帕罗西汀、氟西汀、舍曲林等。

抗心律失常药。抗心律失常药物若服用剂量过大，会引起头晕、眼花、耳鸣等症状，严重的还会因为低血压反应导致昏厥。常见药物有美西律、胺碘酮、普罗帕酮等。

健康资讯

天津肿瘤医院分级诊疗见成效

本报电（胡颜）天津市肿瘤医院自去年推行医联体分级诊疗工作，经过近一年的试点，目前已经初见成效。

试点医院之一的河西区中医院，其门诊肿瘤患者同比增长34%，占该院住院患者的30%。全方位、全周期的肿瘤患者预防、治疗、康复等服务在该试点区域实现。据介绍，近期该院还在山东、海南、江苏等地开展肿瘤远程诊疗试点工作。