

头晕、肚子痛查不出病因 可能是抑郁症

本报讯 近期，市一医院急诊室接诊了两起药物中毒事件，两例患者均为18岁以下的学生，都是因过量服用抗抑郁药物而引起中毒症状。经急诊洗胃处理后，其中一名患者住院观察，另一名患者回家休养。据统计，自2023年来，共有11名因抑郁发作而过量服用药物拟“药物中毒”的患者在该院急诊就诊，其中有8名患者未满18岁。甚至有些表现为不明原因的头晕、肚子痛，最后诊断为抑郁症。

抑郁症即抑郁障碍，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。每次发作持续至少2周以上，长者甚至达数年，多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性疾患。从抑郁症患者临床表现来看，大多数抑郁患者平时跟普通人没有什么区别，一旦临界点到来就会彻底爆发，患者可能会采取不适当的方式来缓解自己的痛苦，如滥用药物、酗酒甚至自杀等。

近年来，抑郁症年轻化是一个越来越普遍的现象。一方面，现代社会竞争激烈，学生面临着较大的学业压力和来自家庭、社会的各种期望。另一方面，网络作为一种新兴的社交媒体，给人们带来了更多的信息和互动机会，同时也带来了更多的负面影响，如网络暴力、人际关系不良等。此外，抑郁症本身是一种心理疾病，可能会因遗传、生物学、心理社会因素等多种原因而发生。

市一医院精神卫生科医师介绍，抑郁症表现为躯体不适症状的其实很普遍，但往往很难被察觉，它不是普通的心情不好，是一种疾病，不是想开点、到外面散散心就能解决的，需要专业的诊断和治疗。

针对青少年抑郁，应该从多个方面入手，加强心理健康教育和预防工作，主要是心理调理、药物抑制、饮食辅助。心理调理，一是靠自己，二是求助于心理医生。要注意增加社会活动，广交朋友。不断到户外活动，到

公园或者空旷场所，享受美丽的自然风光和阳光。转移注意力，增加活力，让自己觉得精力充沛；平和心态，诚实面对自己，保持积极向上的态度。接受并给肢体接触，如拥抱等肢体接触会促进大脑分泌一种叫催产素的化学物质，这种化学物质能让人变得更开心，也有助于缓解抑郁。

目前，对中度以上精神抑郁症的治疗方法，主张以抗抑郁药物治疗为首选，要遵医嘱服药，不得少服、漏服、多服，关注药物副作用，如头晕、嗜睡、食欲不振等。饮食也要健康，避免垃圾食品，多吃能增加活力的天然健康食品，比如谷物、蔬菜和水果等。除此之外，家长应该与孩子建立良好的沟通，鼓励孩子表达自己的感受与需求；给孩子足够的空间和时间，让孩子有机会自我调节和放松。同时，家长也应该保持耐心和信心，注意自身情绪的管理，尽可能多地了解抑郁症，帮助孩子渡过难关。

(通讯员 赵志勇)

本报讯 近日，张大叔因右侧腰痛，自行服用止痛片数日未有好转，于是在家人陪伴下到市中西医结合医院外科就诊。

接诊医生经CT检查，发现其右侧输尿管上段有一颗较大结石，考虑到张大叔患有高血压、冠心病等疾病，和家属沟通后，决定在全麻下行“经尿道输尿管镜下钬激光碎石术”。由于输尿管软镜无需在身体上做切口，加上医护人员的精心照护，术后仅三天，张大叔便康复出院了。

输尿管结石是尿路结石中很常见的一种，其中大部分是肾结石在排出过程中坠入输尿管狭窄处受阻而暂时停留在输尿管所致，原发性输尿管结石较少见。根据结石所在部位，可分为输尿管上段结石、输尿管中段结石和输尿管下段结石。输尿管结石诱发的疼痛大都表现为较剧烈的腹痛、腰背痛，有的伴有血尿、恶心呕吐等症状。

输尿管结石的治疗方法

1. 大量饮水、加强运动，每天饮水量2500—4000ml，增加尿量，促进结石排放。

2. 输尿管结石可通过药物治疗，提高输尿管结石的排放率。

3. 输尿管结石也可通过体外冲击波碎石治疗，但结石过大、停留时间过长或合并感染需要紧急解除障碍者，应采用其他治疗方法。

4. 通过手术方法治疗输尿管结石，包括输尿管镜碎石取石、皮肾镜碎石取石、腹腔镜切开取石和开放手术。

输尿管结石的日常护理

1. 多饮水，每天饮水量在2000ml以上（有心、肾疾病禁忌者除外），稀释尿液，促进结石排出。

2. 手术取石3个月内，不要进行剧烈活动，术后定期复诊。

3. 注意休息，避免过度劳累，保证规律的生活，保持良好的心情，避免过度的心理压力。

4. 发现身体不适时及时就诊。

(来源：市中西医结合医院)

腰痛数日
竟是输尿管被结石堵了

养生操教学进社区

为进一步推动现代社区建设“五社联动”发展，更好链接资源为社区居民提供暖心服务，新安江街道溪头社区积极与建德中医院病人服务中心对接，开展“未病”防治入社区服务。5月8日上午，建德中医院病人服务中心在溪头社区开设了第一堂养生课——八段锦教学。八段锦虽然只有简单的8个动作，却是一种综合性、全身性、男女老少皆宜的养生健身方式。参与活动的社区居民纷纷表示收获颇多，以后会坚持来上课。

(通讯员 丁时雨)



健康建德

垃圾分类
保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起