

# 警惕！抑郁症成为自杀的主要诱因

本报记者 朱传胜

近年来,由于抑郁症引起的悲剧并不鲜见,这种隐藏在心灵深处的疾病深深地困扰着许多人。然而,真正了解这种心理疾病的人并不多。抑郁症到底是什么,究竟有多大危害?就此问题,记者昨日采访了市精神病院心理咨询中心主任师艳波。

“在很多人看来,抑郁症不过就是‘心情不好’‘情绪低落’,是短暂的抑郁情绪而已。事实上,抑郁症是一种疾病,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,如果不及时干预,病情很可能会持续加重,严重时患者会产生悲观厌世情绪,甚至有自杀企图和行为。有数据显示,抑郁症正在成为仅次于癌症的人类第二大杀手,已成为自杀的主要诱因之一。”师艳波说,抑郁症有

可能发生在任何人身上,而且女性比男性更容易患抑郁症。

普通人群如何判断自己是否患有抑郁症?师艳波介绍,首先,如果突然对周围的事物丧失兴趣,无愉快感,就要考虑一下自己是否患有抑郁症。其次,抑郁症患者还表现为记忆力下降,思考困难,脑子如生锈般,反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为。第三,出现失眠、食欲下降等症状,若这些症状持续两周以上,建议找心理医生。

师艳波表示,一般根据症状严重程度、痛苦程度、社会功能影响程度及有无精神病性症状,可将抑郁症分为轻、中、重三种程度。针对不同程度的抑郁症患者,可以采取不同治疗策略。轻度抑郁症患者只是心境

低落,兴趣降低,动力不足,一般没有明显社会功能受损,主要采用心理治疗。中度抑郁症患者,一般表现为情绪持续低落、兴趣缺乏,但没有幻觉妄想等精神病性症状,没有严重的自杀想法或者行为,对工作和生活影响不是很大,可以寻求心理治疗加药物治疗,达到帮助患者自己走出抑郁阴影的效果。重度抑郁症患者,在不能控制自杀念头、药物治疗无效的情况下,需要对患者进行电休克治疗。电休克治疗并不可怕,是在麻醉状态下进行的,患者不会感到痛苦。患者所担心的记忆受损,通常在疗程结束后会逐渐恢复。

如何预防、缓解抑郁症?师艳波认为,除了专业治疗,自我管理也是缓解抑郁症的

重要手段。一是定期参加体育运动。推荐慢跑、快走、游泳、健身操等中等强度的有氧运动。二是保持良好的饮食习惯。摄入足量蛋白质和含钙食物,多吃蔬菜、水果,忌烟酒。三是保持良好的睡眠质量。良好的睡眠有利于消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、延缓衰老、维护心理健康。四是坚持脑力劳动。不间断地学习和思考,使心胸开阔,防止大脑发生“废用性萎缩”。五是充实生活内容。如旅游、烹饪、跳舞等,获得集体生活的友爱,精神上有所寄托。六是和亲友分享。亲友之间的交流可以使欢乐增加、痛苦减半,获得支持力量、归属感和安全感。

# 健康

专刊



服务百姓  
关爱健康



扫二维码  
关注“焦作健康”

每周一出版  
主编:金珊珊  
执行:周丽娟  
记者:朱传胜  
新闻热线:13333916333  
服务热线:15565602387  
13598538802

## 中医如何看待抑郁症

本报记者 孙阁河

随着社会的发展、生活节奏的加快,人们面对的精神压力越来越多,抑郁症的发生人数也逐年增加,且呈现低龄化、复杂化的趋势增长。那么,我国的传统中医是如何看待抑郁症的,有什么好的治疗经验可以借鉴?日前,记者采访了市中医院肝胆脾胃科副主任赵秋升。

赵秋升说,抑郁症是由现代医学中的精神病学命名的,祖国医学中没有抑郁症的病名,但根据其发病、转归及临床表现,将其归纳在了郁证的范畴,并且积累了很多有效的治疗经验。

我国传统医学将抑郁症归类与郁症的范畴,早在《黄帝内经》中就有表述,并提出了“五脏主五志”“五志主五

脏”的学说,把喜、怒、思、悲、恐五种情绪的变化与五脏功能联系起来。同时,也指出了心神是人体精神活动的中枢。《黄帝内经·素问·本病论篇》中就说:“人忧愁思虑即伤心。”重点强调了情志因素是心神受损的原因。

赵秋升表示,按照中医理论,情志不畅是抑郁症发病的根本原因,其病变会涉及心、脑、肝、脾等脏腑。简单来说,有这么几类:一是肝失疏泄,气机郁滞。中医学认为,肝主疏泄,肝脏是调节气机与情志的主要脏器,若肝脏不能维持正常的疏泄功能,就会影响气机的顺畅、气血的调和,从而影响人的精神意识活动,造成气机逆乱等一系列身心反应,如精神

抑郁、记忆力减退、心烦心悸等。二是肾精不足,元神失养。中医说的神明,包括精神、意识、思维活动等,其中也包括情志活动。而脑为髓之海,肾主骨生髓,若肾气充足,则滋充脑髓以养元神,人就精神振奋、情志清晰,思维敏捷、反应灵敏;若年老体弱、肝肾亏虚或抑郁症日久不愈损及于肾,就会产生意识模糊、反应迟钝、精神萎靡等精神病理症状。

赵秋升强调,中国自古就有“心病还需心药治”的说法,中医更是按照五行脏腑理论,提出了情志相胜疗法,即喜胜忧(悲)、忧(悲)胜怒、怒胜思、思胜恐、恐胜喜,并流传下很多有趣的故事,给人以启发。

## 糖尿病患者要学会怎么吃

本报记者 孙阁河

吃什么,吃多少,怎么吃?说起吃饭,恐怕许多糖尿病患者都有这样的烦恼。日前,根据近阶段读者反馈,记者就糖尿病患者如何合理进行自我饮食管理的问题,采访了市人民医院内分泌一区护士长白洁。她告诉记者,饮食管理被称为糖尿病管理的“五驾马车”之一,现在许多糖尿病患者对吃什么、吃多少都有比较明确的认知,但是对于怎么吃的问题,还是会有一些疑惑。

白洁介绍,要想明白为什么改变就餐顺序就能帮助控制血糖的问题,首先要了解胰岛素。简单来说,胰岛素的工作是处理血液里的糖,或

者说将糖储存起来变成糖原,或者转化成脂肪,或者转化成人体所必须的能量,它是人体内唯一能让血糖降下来的激素。如果胰岛素因为一些原因不工作了,就会导致人体血液里的糖含量持续处于高的状态,从而引发一系列疾病。

白洁强调,明白了以上这些,就容易明白改变用餐顺序控制血糖的道理了。首先,糖尿病患者先吃素菜和荤菜时,就可以在不引起血糖大幅上升的情况下,通过前边说的第二种和第三种途径提前把胰岛素叫出来。然后在吃主食的时候,胰岛素

就已经在待命了,并且能及时处理逐渐吸收入血的葡萄糖,这样患者餐后血糖会相对平稳。其次,人体提前产生饱的信号,是最先吃下去的膳食纤维能通过吸水形成胶团产生的,这样能延缓糖和脂肪被吸收。吃下去的蛋白质和脂肪能刺激多种饱食激素的释放,从而抑制胃酸分泌、延长胃排空的时间、减少肠蠕动的作用,让人体提前接收饱的信号。第三,饱了后,人体还会抑制饥饿素的产生。研究发现,先吃主食的人,用餐3个小时后,胃饥饿素浓度恢复到吃饭前的水平;而后吃主食的人,用餐

3个小时后,胃饥饿素仍处于抑制状态。也就是说,后吃主食的这种方式能让人饱得更久。目前,大部分糖尿病患者是2型糖尿病,这类患者存在胰岛素分泌延迟的状况,这种饮食的方式不仅能够帮助患者降血糖,还能控制饮食的总量,从而达到控制好血糖的目标。

白洁提醒,糖尿病患者还要定时定量少食多餐、用粗粮代替部分精粮、细嚼慢咽延长进食时间等。综上所述,希望糖友们在关注吃什么、吃多少的同时,也尽量掌握一些怎么吃的方法,合理控制好自己的血糖。

开展全飞秒暑期公益摘镜活动

至45周岁,近视1000度以内,散光600度以内,近一年度数稳定者均可报名。此次活动,旨在让更多受到近视困扰的群体能够摆脱眼镜束缚,为社会公益助力。

据介绍,全飞秒激光手术称为飞秒激光小切口角膜基质透镜取出术,通过飞秒激光在角膜介质层磨制透镜片,然后通过一个2mm左右的小切口把透镜取出,从而改变角膜的屈光状态,使患者的视力得到有效纠正。其手术主要有四项优势:一是无瓣无忧。2mm大小的切口,术后没有角膜瓣位移的可能,角膜生物力学比较稳定,热爱运动的人士可以选择。二是安全稳定。保留了90%角膜表层神经,术后干眼症可能性比较小,角膜抗撞击力好。三是手术过程舒适。低负压角膜吸引,无须压平;手术过程快、无声、无味、无明显感觉;术后眼球无胀痛等不适。四是恢复快、质量佳。术后24小时内即可获得高清视力,术后用眼感觉良好。

7月22日,该院将通过直播实时展现手术全过程,由院长陈艳利实施手术。