

抑郁的防治:如何保持心理健康

□ 贺州市第五人民医院 田斯霞

在当今社会,随着生活节奏的加快,人们面临的压力和挑战也日益增多。抑郁是目前日常生活中常见的心理问题之一,它不仅影响情绪和心理健康,还可能对生活和工作产生负面影响。因此,了解抑郁的防治方法,如何保持心理健康,对于提高生活质量具有重要意义。

抑郁的概述

抑郁是一种常见的的情绪障碍,表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、思维迟缓、自我价值感降低等症状。抑郁可能由多种因素引起,包括生物学、心理学、社会环境等。例如,遗传因素可能增加个体患抑郁症的风险;生活中的应激事件,如失业、亲人去世等也可能触发抑郁。此外,个体的人格特质、生活习惯、身体健康状况等也与抑郁的发生有一定关系。

保持心理健康的重要性

心理健康与生活质量密切相关。一个健康的心理状态可以提高个体的幸福感和生活质量,有助于更好地应对挑战和压

力。同时,心理健康也对生理健康产生积极影响。例如,长期的情绪压抑和心理应激可能导致免疫系统功能下降,从而增加患疾病的风险。此外,良好的心理健康还可以促进社会功能的发挥。个体在面对生活中的困难和挑战时,能够积极寻求帮助和支持,更好地适应社会环境。

如何保持心理健康

- 建立良好的生活规律:**良好的生活规律可以帮助我们保持健康的身体状态和稳定的心理状态。充足的睡眠是维持良好心理状态的必要条件。应尽量保证每天7~8小时的睡眠时间,避免过度疲劳和熬夜。
- 建立支持系统:**人是社会性动物,我们需要与他人建立联系并获得支持。与家人、朋友和同事保持良好的互动关系可以增加我们的社会支持 and 安全感。

当面临困难时,我们可以向他们寻求帮助和支持,这有助于我们更好地应对挑战和压力。

- 管理情绪与压力:**情绪调节技巧可以帮助我们更好地管理情绪和压力。例如,深呼吸、冥想和放松训练等技巧可以帮助我们缓解紧张和焦虑。此外,我们还可以学习认知行为疗法中的思维模式调整方法,改变消极的思维模式和信念,从而改善情绪状态。

- 保持积极心态:**积极的心态可以帮助我们更好地面对生活中的挑战和困难。我们应该学会从积极的角度看待问题,看到事情的积极面。同时,我们还应该学会自我激励,鼓励自己在面对困难时保持勇气和信心。

- 适度运动与休闲:**适度的运动可以帮助我们保持身体健康和心理健康。运动可以促进

身体产生内啡肽等愉悦物质,有助于缓解压力和改善情绪。

- 避免不良嗜好与环境:**不良嗜好和环境可能会对我们的身体健康和心理健康产生负面影响。例如,吸烟、酗酒和滥用药物等不良嗜好会增加患疾病的风险。此外,长时间处于嘈杂、压抑的环境中也可能导致情绪不稳定和心理压力增大。

抑郁的防治策略

- 预防措施:**预防抑郁的发生是保持心理健康的重要一环。我们应该注意自己的情绪变化,及时发现并采取措施进行干预。例如,当发现自己长时间处于情绪低落状态时,可以主动寻求帮助,与亲朋好友交流,或寻求专业的心理咨询。

- 治疗措施:**当抑郁发生时,及时采取有效的治疗措施是关键。药物治疗是常用的一种

治疗方法,通过服用抗抑郁药物可以缓解抑郁症状。心理治疗也是常用的治疗方法,包括认知行为疗法、人际疗法等,可以帮助患者调整不良的思维模式和行为习惯,从而改善情绪状态。

- 自我管理:**自我管理是抑郁防治的重要方面。患者应该学会自我调节情绪,通过放松训练、运动、音乐疗法等方式来缓解情绪。

- 社会支持:**社会支持是抑郁防治的重要环节。我们应该关注身边的人,尤其是那些处于困境中的人,为他们提供帮助和支持。政府和社会组织也应该建立完善的法律援助体系,为有需要的人提供心理咨询、治疗等方面的帮助。

- 教育宣传:**教育宣传是提高公众对心理健康认识的重要手段。我们应该通过各种渠道,如媒体、学校、社区等,加强对心理健康知识的宣传和教育,提高公众对心理健康的认识和自我保健意识。

壮医滚蛋疗法的操作方法

- 煮鸡蛋:**准备2枚鸡蛋,用清水煮熟。煮的水最好能将鸡蛋全部覆盖,开武火,然后马上将带壳鸡蛋放进锅里煮,开锅盖煮,以免蛋壳烂了,水开三分钟后将火调到最小,再煮15~20分钟,关火,闷一两分钟,取出鸡蛋。

煮药蛋可以根据病症加中壮药同煎煮,根据辨证加减中壮药,比如风寒感冒,可以在其中加入艾叶15克,生姜2~3片,葱白带须1根,紫苏、防风各15克;受寒腹泻肚子痛,可以加入干姜一起煮;风热可加薄荷、连翘、菊花、金银花、绿茶,以上的药可以单独用,也可2~3种配合使用。风湿可加羌活、独活、杜仲、路路通、红花等药材活血通经;湿疹可加苍术、菖蒲、艾叶、防风等药材以祛湿;跌打损伤有瘀血可加红花、桃仁等药材活血化瘀;小儿积食,积食引起的发热可加山楂、鸡内金、神曲等药材以消积。

- 松解筋结:**先用指尖按揉法或掌根按揉法等理筋手法,摸到疼痛点或筋结,松解筋结3~5分钟。

- 点蛋:**取药蛋1枚,在操作者手臂内测试温,一般成人70℃~80℃,小儿、老年人、对热不敏感者60℃~70℃,以部位

壮医滚蛋疗法的操作与辨病方法

□ 广西国际壮医医院 龚珊鸿

或穴位为中心,快速点熨治疗部位,时长约10秒。

- 滚鸡蛋:**取适温药蛋2枚,轮流在患者的治疗部位由内到外反复滚动熨烫,直至患者皮肤潮红、微微出汗为止,时长约15分钟。

滚蛋后诊断疾病

- 冷滚法**用于诊断时,需将连滚3天后的鸡蛋煮熟,再通过观察蛋黄、蛋白的收缩程度判断疾病的轻重缓急。若蛋黄、蛋白层次分明,收缩程度小,提示病情较轻或病情缓解,预后良好。反之则是病情较重,需要继续治疗。

- 含银药蛋滚法,**银器颜色的多少代表病邪的比重程度,颜色越深,邪气越重。用银器的时候,可以蘸点牙膏用布擦干净(也可用草木灰、艾灰清洗),清洗干净以后再放进去继续滚。反复几次以后,银器的颜色会越来越浅,皮肤感觉越来越热越敏感,这代表邪退正进,体内吸出来的阴邪越来越少。

- 药蛋疗法**以后,通过观察鸡蛋的颜色、形态和质地变化,判断疾病的性质、部位、轻重程度以及预测疾病的转归。蛋黄表面隆起的小颗粒越多说明病情越重,反之,则说明病情越轻。蛋黄表面出现小颗粒是体内邪毒外排的表现。若小颗粒呈小条索状,或蛋黄表面呈现湿润圆点,或蛋白清稀附着于蛋黄表面,提示体内湿气偏重。蛋黄呈青色、黑色,提示寒湿邪气侵袭人体。蛋黄呈金黄色、红色,则提示火热邪气侵袭人体。

注意事项

滚完鸡蛋以后滚过的鸡蛋不能吃;做完的滚蛋疗法后,注意保暖,4~6小时不要洗澡;注意静养,可煎煮山药红枣稀粥喝;可服用壮医药膳及茶饮,忌食生冷、寒凉、酸辣刺激之品;皮肤潮红为正常现象,如出现皮疹、瘙痒,不要抓挠,如有大水泡及时就处理。

案例

- 林某,女,39岁。“因咳嗽1月”于

2023年1月26日由门诊步行入院。以干咳为主,咽痒,夜间加重,时有咳白痰,头晕头痛,全身酸痛,活动后气促,出汗多,夜间明显,口干,发热,热峰38.4℃。舌质红,苔白腻,舌下脉络迂曲。脉浮数。壮医诊断:奔埃(阳证),中医诊断:咳嗽病(痰湿蕴肺症)西医诊断:上呼吸道感染。

治疗原则:补“咪钵”,化痰饮,通气道。

遵医嘱予壮医滚蛋疗法,取头面部、肩背部滚蛋治疗以疏通道路,祛邪外出。患者所用药方:桂枝、白芍各60克,生姜、防风、醋莪术、赤芍、艾叶、羌活、威仙灵、黄芪各30克。住院期间,壮医滚蛋疗法每日1次,治疗7次后,患者咳嗽咳痰减少,全身酸痛减轻,疼痛评分由入院时3分下降至出院1分,无发热。

- 秦某,女,4岁9月。因受风寒感冒,打喷嚏、流鼻涕、微微咳嗽伴头痛2天到门诊就诊。遵照医嘱予壮医滚蛋疗法,先在大椎穴位区域、印堂穴区域、“风池”和“风府”两个穴位滚蛋,每个穴位一般3~5分钟。再在督脉和膀胱经来回滚10分钟微微发汗,约1小时后,打喷嚏、流鼻涕、微微咳嗽伴头痛症状缓解。

胃溃疡的预防与治疗

□ 南宁市第六人民医院 黄日旺

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,其症状包括上腹部疼痛、恶心、呕吐、嗝气、反酸等。胃溃疡不仅影响患者的生活质量,还可能引发出血、穿孔等严重并发症。因此,预防与治疗胃溃疡对于提高患者的生活质量和改善预后具有重要意义。

胃溃疡的基本概念与症状

胃溃疡是指胃黏膜在胃酸和胃蛋白酶的侵蚀下,出现圆形或椭圆形的溃疡面。发病机制尚不完全清楚,可能与幽门螺杆菌感染、胃酸分泌过多、胃黏膜保护机制受损等因素有关。

胃溃疡的常见症状包括上腹部疼痛、恶心、呕吐、嗝气、反酸等,这些症状可能与进食有关,如餐后痛或饥饿痛。有些患者可能表现出非特异性症状,如食欲不振、体重减轻、乏力等。

胃溃疡的并发症包括出血、穿孔、幽门梗阻和癌变等,出血是胃溃疡最常见的并发症,可能表现为呕血或黑便。穿孔是指溃疡底部穿透胃壁,可引起剧烈腹痛和腹膜刺激征。幽门梗阻是指溃疡导致幽门部位狭窄,引起吞咽困难和呕吐。癌变是胃溃疡的罕见并发症,但长期不愈的溃疡可能增加癌变的风险。

胃溃疡的病因解析

- 幽门螺杆菌感染:**幽门螺杆菌是一种常见的细菌,可导致慢性胃炎和胃溃疡。感染后,细菌产生的毒素和炎症反应可损伤胃黏膜,增加发生胃溃疡的风险。

- 非甾体抗炎药的使用:**非甾体抗炎药如阿司匹林、布洛芬等,可抑制前列腺素的合成,降低胃黏膜的保护作用,从而增加发生胃溃疡的风险。

- 吸烟与饮酒:**吸烟和饮酒均可增加胃溃疡的发生风险。烟草中的尼古丁和酒精的刺激性物质可直接损伤胃黏膜,诱发胃溃疡。

- 精神压力与不良情绪:**长期精神压力和负面情绪可导致内分泌失调和自主神经功能紊乱,进而影响胃黏膜的血供和保护机制,增加发生胃溃疡的风险。

- 不良饮食习惯与生活方式:**饮食不规律、暴饮暴食、过度疲劳等不良生活习惯可影响胃黏膜的保护作用,增加发生胃溃疡的风险。

预防胃溃疡的策略

- 规律饮食:**保持定时定量的饮食习

惯,避免暴饮暴食和过度饥饿。合理安排餐次,注意食物的营养搭配,多吃富含维生素和矿物质的食物。

- 注意饮食卫生:**注意食品卫生,避免食用不洁食品和刺激性食物,如辛辣、油腻、咖啡等。戒烟戒酒,减少对胃黏膜的刺激。

- 避免过度劳累:**合理安排工作和生活,避免过度劳累和精神紧张。进行适当的锻炼和放松活动,保持身体健康和精神愉悦。

- 合理使用药物:**遵医嘱使用药物,避免滥用非甾体抗炎药等对胃黏膜有损伤的药物。如果需要长期使用药物,请咨询医生并定期检查肝肾功能及血常规等指标。

- 减轻精神压力:**保持良好的心态和生活习惯可以缓解精神压力,减轻焦虑抑郁等负面情绪影响。可以进行适当的锻炼、冥想、瑜伽等活动来放松身心。

- 预防幽门螺杆菌感染:**注意个人卫生习惯,饭前便后洗手,避免口口相传的

食物摄入方式等可以有效预防幽门螺杆菌感染。如有感染应及时治疗并避免传播给他人。

- 定期进行体检:**定期进行胃镜检查可以早期发现胃部病变并及时治疗,提高治疗效果和生活质量。建议40岁以上人群每年进行一次胃镜检查。

胃溃疡的治疗方法

- 药物治疗:**药物治疗是胃溃疡的主要治疗方法,包括抗酸药、抑制胃酸分泌药、抗生素等。根据患者的具体情况和医生的建议选择合适的药物进行治疗。

- 生活方式调整:**改变不良的生活方式可以促进胃溃疡的愈合和预防复发。饮食上应注意定时定量、营养均衡;避免过度劳累和精神紧张;戒烟戒酒;遵医嘱使用药物等。

- 手术治疗:**对于严重并发症如穿孔、出血等可能需要手术治疗。手术治疗的方法和范围应根据患者的具体情况由医生制定并告知患者及家属。

- 心理治疗:**长期精神压力和负面情绪可能会影响胃溃疡的愈合和复发。心理治疗可以帮助患者调整心态、减轻焦虑抑郁等负面情绪影响,促进身体康复和提高生活质量。