

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

抑郁症全病程管理 提振患者治疗信心



医护到家

10月10日是世界精神卫生日。作为精神卫生的一部分,抑郁症需要得到广泛的关注和适当的治疗。荣获第六届“国之名医·优秀风范”称号、上海交通大学医学院附属精神卫生中心患者体验与智慧医疗部主任陈俊教授倡议,全社会采取积极措施,通过消除污名、提供治疗和支持、增加科普宣传等手段来改善疾病现状,帮助患者恢复健康、回归正常的生活。同时,患者要勇敢地面对疾病,及时寻求帮助和治疗,维护自己的精神健康状态。



和副作用可能不同,患者应及时与医生沟通反馈,以获取最适合自己的治疗方案。

封闭自己。每个人的治疗和康复过程都不同,要有耐心和毅力,坚持治疗,相信自己可以康复。

不开心会变成抑郁症吗

随着人们对心理健康的关注度不断提升,以抑郁症为代表的精神心理问题,就诊需求增速明显。陈俊教授介绍,不开心等抑郁情绪是每个人都可能经历的正常情绪反应,而抑郁症则是一种严重的精神健康障碍。判断二者的关键在于持续时间、症状的严重性和对日常生活功能的影响程度。

抑郁症是生理、心理、社会等综合因素作用下产生的一种常见精神疾病,主要表现为持续的低落情绪、兴趣丧失和精力减退。患者可能还会出现睡眠和食欲改变、自卑感、自杀念头等状况。

如果自己或者周围的亲友出现持续的抑郁情绪超过2周,不要忽视。及时寻求专业的医疗和心理服务,防止症状进一步恶化。只有通过专业的评估和诊断,才能准确判断是抑郁情绪还是抑郁症,从而获得适当的治疗和支持。

抑郁症常见误区辨析

虽然抑郁症是一种常见的心理健康问题,但是人们对抑郁症的认知存在众多误解。陈俊教授针对常见的抑郁症认知误区进行了辨析——

● **误区一:** 抑郁总是表现为“心情低落、不开心”。

○ **辨析:** “情绪低落”仅是抑郁

症的核心症状之一,患者还会有动力缺乏、快感缺失、认知功能损害、睡眠和食欲改变等多维度症状。还有一种大家常说的“微笑型抑郁症”,虽然临床上没有这种界定,但确实有些患者在公共场合表现得积极、很阳光,内心深处却是极度痛苦、压抑和悲哀,只有独自一人时才暴露出来,同样要引起警惕。

● **误区二:** 抑郁症是“心灵感冒”,“凡事积极些”或者“多出去走走”可以自愈。

○ **辨析:** 抑郁症常常被比喻为“心灵感冒”,初衷是好的,为了让大家不要惧怕抑郁症。其实,这种比喻不够准确,容易使人误解,反而忽视治疗的重要性,贻误治疗时机。虽然保持积极的心态是重要的,户外活动 and 运动确实可以缓解一些症状,但抑郁症需要接受规范系统的治疗,包括药物治疗、心理疗法等。

● **误区三:** 抗抑郁药物会让人上瘾。

○ **辨析:** 大多数抗抑郁药不会导致成瘾或依赖,但停药需要在医生的指导下逐渐进行。

药物治疗不可或缺

抑郁症并非无法治愈,通过及时的治疗和社会的支持,患者完全有可能恢复正常的生活。药物治疗是抑郁症综合治疗的重要部分,服药时必须遵照医嘱。由于个体差异,同一药物对不同患者的疗效

精神医学的药物研发领域不断进步,近年来有很多新药也在不断扩充到临床使用中,比如由我国首个自主研发并拥有自主知识产权的用于治疗抑郁症的化药1类创新药盐酸托鲁地文拉法辛缓释片。作为全球首个三重再摄取抑制剂,该药有望缓解抑郁症患者不同维度的症状,还具有良好的安全性和耐受性,不引起嗜睡,不影响性功能、体重和脂代谢,有利于提升患者治疗的依从性,有利于患者全病程规范治疗,提高临床治愈率。

合并焦虑症怎么办

抑郁症合并焦虑症是常见的心理健康问题,它可能使患者同时经历抑郁和焦虑的症状,这些症状可能相互加重。陈俊教授指出,对于患有抑郁症合并焦虑症的患者,综合治疗是非常重要的,包括药物治疗、心理治疗和生活方式的改变。此外,患者应该学会寻求和接受帮助,与家人和朋友沟通,不要

如何应对残留症状

许多患者在经过治疗后,主要症状得到缓解,但仍有一些残留症状持续存在,包括轻微的情绪低落、疲劳、睡眠问题、注意力集中困难等。陈俊教授指出,为了防止抑郁症复发,规范治疗、改善或减轻残留症状是关键。在应对快感缺失、认知损害、疲劳等常见残留症状时,三重再摄取抑制剂联合心理治疗以及运动等康复训练的综合方案,能有效改善患者的残留症状。

全病程管理模式也被引入抑郁症的维持期治疗中,包括改善长期服药的依从性、开展一系列基于治疗的评估。陈俊教授团队的科研项目正在通过手机App、微信公众号来帮助患者,患者既可以自我评估,记录自己情绪的变化,又可以在App上找到抑郁症相关的科普知识,还可以进行在线的认知行为治疗,临床上正在为每位患者争取全面康复而不懈探索。魏立 图 IC

养胃攻略 解锁护胃难题

胃健康关系着人体全身的营养供给,也关系到其他器官是否能正常运转。一旦胃出现了问题,如消化不良、胃炎、胃溃疡等,将对健康构成威胁。如何调整消化道微环境,平衡菌群稳态,走出饮食误区,维持正常的消化功能呢?日前,上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科副主任医师王震华给出了一系列应对策略。

只要在日常生活中稍加注意,避开不良的饮食行为习惯,其实养胃并不难。首先,高盐食物、腌制食物对胃有不利影响,长期食用这两类食物,会对胃黏膜造成损害。其次,“早C(咖啡)晚A(酒精),吸烟提神”对消化道最不友好,摄入过量的咖啡因会损害胃括约肌的功能;酒精、烟雾也会损害胃黏膜的完整性,对胃产生伤害。此外,不少中老年人习惯于“早餐喝白粥、吃面条养胃”,其实,白粥与面条是碳水化合物,在体内外试验中并没有发现这些物质对胃黏膜有帮助;摄入大量碳水化合物会导致蛋白质、微量元素、维生素的摄入量不够,造成人体总体的营养比例失衡。从长远的角度来说,这条养生方案不值得推荐。功能性消化不良主要有上腹胀、中上腹隐痛等表现,推荐患者饮用含有乳酸菌的饮品。研究发现,格氏乳杆菌 OLL2716 菌株(LG21 乳酸菌)在胃黏膜上有很强的附着作用,能抑制幽门螺杆菌的增殖与活性,如果联用益生菌的药物或者饮品对于治疗幽门螺杆菌感染有积极意义。部分消化不良患者伴有焦虑、抑郁,交感和副交感神经协调功能受损,故而,放松心情对于缓解胃不适也有帮助。章葇

“三高三低”反映的是我国高血压的防治现状,“三高”是患病率高、致残率高、死亡率高;“三低”是知晓率低、治疗率低、控制率低。我国高血压患病人数约为2.45亿,潜在高血压高危人数众多,并且年轻化趋势明显,许多中青年高血压患者在早期时没有任何症状,故不仅从未检测过血压,甚至出现了高血压引起的相关心脑血管并发症还不自知,以至于酿成较为严重的后果。10月8日是全国高血压日,学界呼吁提高公众对高血压危害的认知,增进血压长期有效管理的意识。



慢病防控

心跳太快危害大 血压心率双达标

高血压的定义为:在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量诊室血压,血压≥140/90mmHg。作为引起心血管疾病的最重要的危险因素之一,高血压可导致心、脑、肾等靶器官损害,引起冠心病、心力衰竭、脑出血、肾衰竭等疾病。

上海市高血压研究所所长王继光教授表示,糖尿病、血脂异常、长期精神紧张等是高血压常见的合并疾病或临床问题,如果这些疾病合

并存在,患者的心血管疾病风险会成倍增长。因此,高危人群尤其需要定期进行检查,一旦确诊高血压,则需遵照医嘱及时进行规范治疗。高血压管理需要长期坚持,不可随意减药、停药。如果合并糖尿病、血脂异常,还需要做到高血压、糖尿病、血脂异常“三高共管”,才能有效降低心血管事件的发生风险。生活方式的改善也很重要,要做到劳逸结合、科学膳食、适当运动、戒烟限酒。

高血压患者常伴有心率增快。目前大量基础和临床研究均证实,心率增快与心血管事件相关。长期心率增快可导致血压进一步升高,损害心脏功能,严重增加心血管事件以及死亡风险。一般高血压患者的血压应降至<140/90mmHg,心率长期稳定在60—80次/分。推荐心率较快的高血压患者选择兼具降压和控制心率双重作用的药物。高血压患者需积极进行心率管理,实现血压心率双达标,从而有效降低心血管事件和猝死的发生风险。虞睿

落实“三高共管” “心”里才能舒坦



专家点拨

要想有效降低心血管事件的发生风险,必须既要控血压,又要管血脂,还要降血糖,真正落实“三高共管”。这是世界心脏日科普市集现场活动向广大市民朋友传递的重要信息。

心血管疾病是威胁我国公众健康的重大疾病。《国家心血管健康与疾病报告(2021)》显示,中国心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位,心血管疾病患者人数达到3.3亿,且发病率和死亡率仍处于上升态势。在心脏病的致病因素中,“三高”,即高血压、高血脂、高血糖位居前列。在我国,有2.45亿高血压患者、4亿血脂异常患者、超过1.3亿糖尿病患者的人群。更值得注意的是,“三高”往往成双结对出现,“三高”共存导致心血管事件风险成倍增加,

造成“1+1+1>3”的不良结局。

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院内科主任、心血管健康联盟主席葛均波院士表示,各级医疗机构全面倡导“三高共管”,前移防治关口,注重早期心血管危险因素筛查,将心血管疾病的预防和管理理念融入到日常生活。临床上推进心血管科和内分泌科等多学科积极合作,建立起有效的心血管疾病与代谢病的共同管理模式和管理意识,让患者获益最大化,从而降低心血管事件的发生率。

针对“三高”的长期管理,临床上提倡“全病程”概念,包括筛查、诊断、风险评估、分级管理、药物指导、生活方式指导、定期随访、异常情况干预、健康教育、依从性管理在内的标准化路径,从源头上预防心血管病发生,从进程上延缓心血管病发展。上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科主任医师秦利指出,糖尿病无论是大血管并发症还是微血管并发症,都能影响心脏及其功能,引起心血管事件的发生。2型糖尿病患者群体中,1/3

伴有心血管疾病,同时60%的2型糖尿病患者伴有高血压。控制和管理“三高”的共同目的是减少心血管事件的发生。内分泌科常见的代谢综合征是一组包括肥胖、高血糖、血脂异常、高血压、高尿酸血症、微量白蛋白尿在内的临床症候群,同样以血糖、血脂、血压为抓手,防范严重心血管事件的发生。

这场别开生面的主题市集在上海衡复历史文化风貌区之一的永平里举行。市集活动现场既有增长知识的科普看板,有老年人喜闻乐见的便民自测,又有中青年热衷的互动打卡,更有趣味十足的创意周边,把心脏健康知识普及融入到沉浸式的社交空间中,让“三高共管”的防病意识深入人心,倡导公众从被动教育到主动干预,更用心地关注心健康。乔阔



扫码看短视频