

世界精神卫生日:

# 治愈抑郁症非药物时代来临



多参数的综合评估和多维度的身心同治。

## 花季少女摆脱抑郁

今年19岁的炫炫(化名)是个开朗爱笑的女孩,你可能无法相信,她曾经是一名抑郁症患者。

炫炫来自黑龙江省齐齐哈尔市,从高二开始就一直和抑郁症进行抗争。她说,“那时的自己感觉和这个世界分离了,会一直沉浸在自己的情绪里,不停地憎恨自己,时常处于绝望与崩溃的边缘。”

2018年,炫炫在家人的陪伴下,开始了求医问药的历程。近些年来,尽管炫炫一直在服用相应的药物,也做过多次的心理治疗,但是效果并不理想,情绪依然不稳定,甚至出现了生理期的紊乱。当了解到上海有一种新的非药物疗法,她决定到上海治疗。

炫炫的主治医师牛海蛟回忆,初见炫炫时,她神志是清醒的,但明显情绪低落,气色也不太好。“我们经过多参数的综合评估,根据精准医学检测的结果,为炫炫制定了多维度身心同治的整合性方案,通过追溯个人的遗传、环境、心理、运动、生活方式等各个层面的因素进行‘非药物’的治疗。”

经过3个月的治疗,炫炫停止了服用3年的药物,身心也逐渐恢复健康。目前,炫炫回到了久违的校园,她时常在朋友圈里分享自己被治愈的

故事,还希望今后能够考上心理学的研究生。

## 非药物整合干预精神疾病

事实上,抗精神病药物带来的不良反应导致的身体系统问题,不仅会影响到患者的生活质量和对药物治疗的依从性,也会影响预后和精神病患家庭的健康幸福,这无疑成为精神科临床治疗过程中无法回避的问题。

目前,“非药物整合干预精神疾病”为降低药物副作用提供了新思路。上海交通大学医学院附属精神卫生中心研究员、上海市重性精神病重点实验室执行主任崔东红表示:“基于精准医学检测的整合干预疗法,可以治疗抑郁症、焦虑症、双相障碍等精神疾病,已经形成了一套成熟的干预方案。”

具体来说,治疗时并不是单纯地头疼医头、脚疼医脚,而是将身体视为一个整体,然后再去综合地进行治疗,让患者更快地摆脱药物。通过坚持现代科学的“多学科、多维度、多手段”的整合原则,通过分子、细胞、生理、生化、脑影像、电生理等多模态整体评估,来了解机体出现的症状和疾病形成的内在原因,整合干预帮助患者恢复身心健康。

论坛上,上海市浦东新区精神卫生中心院长赵旭东、同济大学附属同济医院精神医学科主任陆峥、上海市杨浦区精神卫生中心教学科研办公室主任张怀惠分别围绕主题进行了演讲。

记者 梅一鸣

## 葛根入药疗效好

葛根是一味良药,在临床上必不可少,比如治疗落枕、颈椎病、背痛、过敏性鼻炎、糖尿病、高血压等均需要用到葛根。不过,葛根单独使用时达不到好的疗效,需要配合其他药物一起才能取得疗效。

门诊中,有不少病人认为葛根含有植物性雌激素,可能会导致乳腺癌。其实,这些说法毫无科学依据。而近几年的研究表明,葛根中的有效成分能抑制乳腺癌肿瘤细胞的生长,换句话说葛根具有抗癌作用。

值得注意的是,作为药材时我们使用的是“葛根”,而作为日常食物,一般使用“粉葛”,两者名字接近,但并不是一种植物。葛根是野葛,而粉葛是甘葛藤。

葛根并不适合长期当保健品服用,因为葛根的中医药效要强于粉葛,所以药用一般选用的葛根是野葛,粉葛则往往被用作食物。

上海市中医医院 肿瘤科 朱为康



随着现代生活压力的不断增大,心理健康与精神疾病已经成为社会关注的热点问题。目前,药物治疗仍是精神疾病的主要治疗手段。但是,抗精神病药物在治疗疾病的同时也会产生很多副作用,如心慌、心动过速、嗜睡、记忆力减退、发抖、发胖等。

在10月10日“世界精神卫生日”前夕,首届“非药物整合干预精神疾病”高峰论坛在上海歌特维康门诊部举行,会议聚焦精神疾病的

## 上海举办世界避孕日主题研讨 人口专家称“亟待多措并举推进生育力保护”

9月26日第16个世界避孕日前夕,“推进生育力保护 助力家庭健康幸福”世界避孕日主题研讨会在沪举行。

教育成本、养育成本、高房价依然影响生育意愿和生育水平。上海社会科学院城市与人口发展研究所周海旺研究员指出,调查发现无论生育几孩,其衣食住行支出均占其总支出的比重最高,其次是教育支出;上海户籍孩子衣食住行、兴趣和学业辅导支出普遍比外省市高。周海旺建议,应加大社会倡导力度,通过不断完善生育相关配套政策,提高生育福利,减轻家庭育儿负担,打消育龄家庭的后顾之忧。

初婚年龄不断推迟、未婚未育女性人工流产率高导致总体生育力下降。英国皇家妇产科学院荣誉院士程利南教授、上海大学亚洲人口研究中心暨人口研究所陈蓉副研究员等指出,近20年间上海居民(尤其是20-40岁年轻人)婚姻推迟趋势明显,与之相对的是居高不下的人工流产数。多次人工流产对女性生育力影响较大,这也是国内不孕不育发生率逐年增高的主要原因之一。

生活中常见的一些物质、习以为常的习惯对生育水平和生育力的长期影响不容小觑。据上海市生物医药技术研究院公共健康与政策研究所苗茂华研究员等介绍,广泛存在于常见物品中的环境内分泌干扰物会对人类生育能力造成潜在影响;熬夜、久坐、吸烟、酗酒、高脂饮食等不良的饮食和生活

习惯,也会成为危害生殖系统健康的“隐形杀手”。

生殖健康和计划生育技术服务项目等应及时“升级换代”。上海交通大学医学院附属仁济医院戴继灿教授等介绍了男科医生在保护人群生育力中不可或缺的作用,但目前具有独立男科的综合性医院仍然少之又少,在男科专科人才培养、特殊人群生育力保护及行业监管等方面存在一些亟待解决的痛点和难点。上海同济大学附属第一妇婴保健院计划生育科何晓英副主任医师等对女性生育力保护相关工作进展及成效作了详细介绍。

现有计划生育及配套服务要调整优化升级,帮助改变人群总体生育力的变化趋势。复旦大学人口研究所任远教授提出,在施行三孩生育政策的当下,需要“升级计划生育”,生育政策也要应对“生不出”的问题,这对生育力保存科研攻关和技术服务提出了更高要求,也要求计划生育制度需要回归到家庭计划的基本原则。

上海市卫生健康委一级巡视员、市计生协常务副会长张梅兴认为,“在总体生育水平日益下降的今天,要重视育龄期及育龄前期生育力保护的重要性,积极传播生育力保护与健康生育科学知识,促进学术繁荣,推动生育力保护的科技创新、人才培养和学科发展,助力提振生育信心、提高育龄人群总体生殖健康水平和人口整体素质。”

## 中欧基金推出“1024 量化投资日”直播系列

近期,中欧基金推出“1024 量化投资日”直播系列,逐一解析中证500、沪深300、国证2000和885001等一揽子指数,从“基本面量化”的角度,为大家带来全景式的指数投资解读,揭秘“基本面量化”如何捕捉中证500中的

新经济机会。在中欧基金主持人张鑫玉的带领下,直播现场邀请到了中欧基金量化投资总监曲径等行业人士共同畅谈,拆解中欧基金的量化实力,科普选基投资的基本法则,探寻更轻松、更聪明投资中证500的方法。

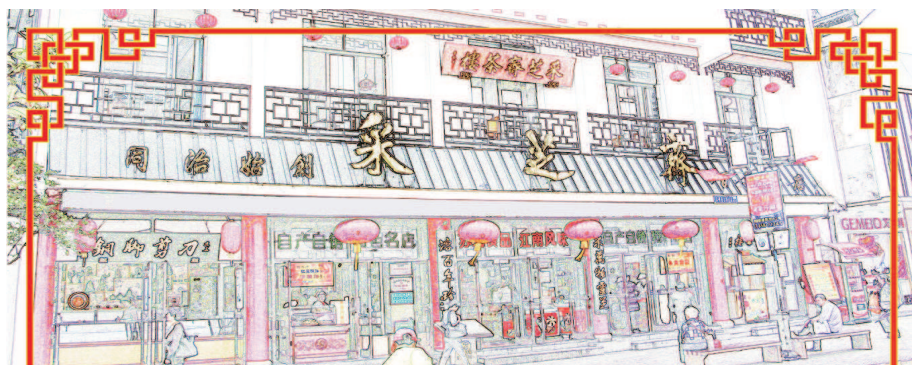
## 上投摩根基金:发达市场债券投资价值凸现

今年以来,海外市场各大央行纷纷采用激进加息政策以应对高企的通胀水平。上投摩根基金指出,发达市场政府债和投资级企业债已处在一个风险收益比较佳的位置,具备较高的配置价值。

作为互认基金的明星产品,由上投摩根基

金代理发售的摩根国际债券基金值得关注。感兴趣的投资者可通过汇丰银行、渣打银行、中国银行、招商银行、平安银行、建设银行、中信证券、天天基金等代销渠道以及上投摩根官方APP“基金e站”申购该基金。

广告理财有风险,投资需谨慎,过往业绩不代表未来收益



### 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号 全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com