

得了抑郁症,必须要治疗

一项关于“中国精神卫生”的调查显示,目前我国患抑郁症人数达9500万。抑郁症会严重损害身心健康,给个体、家庭和社会带来沉重的心理负担和经济负担。抑郁症患者通常感到极度的悲伤、绝望和无助。值得注意的是,抑郁症是一种病,必须要治疗。

抑郁症主要以情绪低落、精力减退和兴趣减少为核心症状,常常出现自卑、自我感觉差、失眠和食欲差的生物学症状,甚至因为食欲差导致体重明显减轻,严重者常常出现消极自杀的念头。因此如果您或者您的亲朋好友有诸如此类的变化,那就需要及时



■图片来源于网络 photo

寻求心理帮助。和高血压、糖尿病、慢性肺气肿一样,抑郁症也是一种慢性病,其治疗并不是一蹴而就,常常在急性期治疗后,

还需要4~9个月的巩固期治疗。这个阶段药物治疗需要维持,稳定的治疗可以减少抑郁症状的复发。经过巩固期,根据患者既往发病情况需要1~2年甚至更长时间的维持期治疗。

除了药物治疗之外,心理治疗也是一个很好的补充。现在大量成熟的心理治疗技术,能让抑郁症患者内心获得成长、纠正认知偏差,保持积极乐观的态度,走出黑暗时光。

此外,采用食疗也能达到一定的治疗效果。可以多吃水果和蔬菜,因为水果中含有的维生素B能够缓解紧张情绪。对于工作繁忙的人,平时也可

以读读自己喜欢的休闲书籍,读书能使人心灵宁静、心境高远,是对抗抑郁情绪的良好方法。

当然,家属的陪伴与鼓励,对于抑郁症患者尤为重要。作为抑郁症患者的家属,不仅需要照料好患者的生活,还要顾及患者的心理状况,做一个好的倾听者、陪伴者、共情者。此时拥有良好的夫妻关系、和谐的家庭关系、及时给予力量的伙伴关系、友善的同事关系甚至是值得信赖的医患关系,对抑郁症患者都是非常重要的。

长宁区妇幼保健医院
心理科主任 李君

心梗症状『变化多端』

心肌梗死最常见的表现是胸部疼痛持续不缓解,呈压榨样疼痛,伴胸闷、憋气、大汗、濒死感。但并非所有的心心肌梗死都有这样的典型表现,有相当一部分心肌梗死的表现都不是典型的,因此很多患者在发生心肌梗死的时候甚至都不自知。

心肌梗死除了胸痛,还可能表现为后背疼痛、肩膀疼痛、牙疼、头疼、上臂疼痛、腹部疼痛,胸闷憋气、恶心呕吐、咽部紧缩感等。如果这些症状持续不缓解,超过20分钟,就要怀疑是心肌梗死。因此,心肌梗死不仅仅是胸痛这么简单,有任何持续发生的不适,都应该及时就诊。 晓春

如何区别痱子和湿疹

夏天天气燥热,当孩子身上起了小红点时,家长往往疑惑,这是痱子还是湿疹?其实通过以下三点就能判断。

看形态 痱子是由一粒一粒的小水疱组成的,而湿疹是一片一片的。

看部位 痱子最容易出现在闷热、出汗的地方,如脖子、腋下、腹股沟、屁股、后背等,这些地方最容易出汗,也就容易起痱子。当然,只要有汗腺的地方就可能起痱子。而湿疹则容易出现在干燥易摩擦的部位,如脸颊、手肘、膝盖等。

看变化 湿疹一定要经过药物治疗才会治愈,而痱子只要温度一降低就会改善。

马健

踮脚走 防痔疮

痔疮虽小,但往往容易复发,使患者坐立不安。推荐一种走路就可预防痔疮的方法,日常生活中不妨坚持做一做。

具体做法:走路时,双脚脚跟抬起,只用双脚尖走路。在家中早晚进行2次,每次各走100米左右,要持之以恒,坚持不懈。用此方法能提肛收气,又能让肛门静脉淤血难以沉积,无法形成痔疮。

王峰

筛查肿瘤 记住这些标志物

患上某些癌症时,肿瘤标志物的指标会升高,比如前列腺癌、肝癌等,它们属于特异性较强的癌症,肿瘤标志物就能够直接反映癌症存在。以下是常见的几种肿瘤标志物的临床意义,如有变化应及时就医。

甲胎蛋白 AFP 这是一种常见的肿

瘤标志物,可以检测出80%以上的肝癌及大部分生殖系统肿瘤,如卵巢癌等。

癌胚抗原 CEA CEA升高预示着结肠癌与其他消化道肿瘤,而且癌症越到晚期,肿瘤会变得越大,CEA数值则会越高。

糖基抗原 CA199 可作为胰腺癌、

饲养宠物 警惕“恙虫病”

有媒体报道,杭州一女子全身布满红斑,整张脸红得发紫。医生在她腹股沟处发现了一块焦痂,确诊为恙虫病,而罪魁祸首很有可能是她饲养的仓鼠宠物。看起来“萌萌”的仓鼠,怎么会成为染病的源头?“恙虫病”又是什么疾病?

恙虫又称恙螨、沙虱,能传染恙虫病,恙虫病由恙虫病东方体(恙虫病立克次体)引起的急性传染病,是一种介

于细菌和病毒之间的微生物,常寄生在鼠类身上,依靠吸血存活。通常情况下,恙虫病潜伏期为6~21天,多急性起病,部分症状轻微且呈自限性,亦可严重到危及生命。恙虫病会造成全身小血管广泛受损,出现头昏头痛、恶心呕吐、腹痛腹胀、咳嗽咳痰、肝脾肿大、眼结膜充血等状况。值得注意的是,每年6~10月是恙虫病高发季节,人被恙虫叮咬后,没有痛痒的感觉,初期症

“三伏天”养脊治痛正当时

今年的“三伏天”从7月11日至8月19日,这段时间气温高,是人们阳气最充沛的时节,也是治疗由风寒湿痹引起的脊柱疾病的有利时机。

中医认为,脊柱、关节疼痛大部分属于寒痹范畴,主要是因寒邪侵袭人体而发病,有时还会夹杂风邪、湿邪。诸痹阻于经络会使经络不通,从而引

起脊柱、关节区域疼痛,这就是所谓的“不通则痛”。

在“三伏天”治疗脊柱、关节疼痛,可以调整人体的阴阳平衡,使体内阳气更加充足,抗病御寒能力大增,从而容易祛除体内沉、寒、冷之宿疾,以达到不发病或少发病的效果。三伏天主要治疗的疼痛以虚寒性为主,包括颈

患胃炎 切莫擅自“消炎”

有的慢性胃炎患者为了贪图方便,当胃不舒服的时候,自己会到药店买点药吃,如阿莫西林、克拉霉素、奥美拉唑等。

人们口中的“消炎药”其实是抗生素,其根本作用在于对抗杀灭细菌,而慢性胃炎的患者使用抗生素便是为了

杀灭一种叫幽门螺杆菌的细菌。

幽门螺杆菌是唯一一种能够在强胃酸的环境里生存下来的细菌,因此幽门螺杆菌的杀灭不能依据常法。根除幽门螺杆菌的常规方法俗称“三联法”,意思是两种抗生素联合应用一种质子泵抑制剂。

反复疼痛发热 元凶竟是“阑尾粪石”

47岁的施女士之前因患急性阑尾炎实施“腹腔镜下阑尾切除术”。然而,在术后一年半时间里,反复出现右上腹疼痛并伴有发热,辗转多家医院后,发现她的症状可能是因“阑尾粪

石”引起的。

阑尾粪石是阑尾腔内形成的比较坚硬的结石,会阻塞阑尾腔,引起急性阑尾炎。阑尾粪石里含有大量的细菌,如果阑尾切除术后,粪石残留于腹腔,

胆管癌的诊断和鉴别指标,肝癌、胃癌、食道癌、部分胆管癌的患者亦可见增高。

糖基抗原 CA125 常用于卵巢癌的诊断,子宫内膜癌、胰腺癌、输卵管癌也有轻度升高。

糖基抗原 CA153 可用于乳腺癌患者的诊断,尤其对于转移性乳腺癌的早期诊断有重要价值。 秋萍

状与感冒相似。

建议宠物应该通过规范的繁殖和交易链路去获取,如果小动物未经过健康检疫,很可能携带着病原体。其次,饲养宠物时应学习了解相关的日常护理、疾病防治、意外处理等知识。只有了解宠物可能带来的潜在风险,才能更好地照顾和保护这些小生命,掌握好相关知识,才能和家庭宠物成员更好地生活在一起。

上海市公共卫生临床中心
感染科主任 黄琴

腰椎退行性病变、肌筋膜炎、骨关节炎、类风湿性关节炎、风湿寒性关节痛、强直性脊柱炎等。

除了针灸、拔罐、推拿这些中医疗统治疗方法,还有特色的揸针、杵针、滚针等。同时结合脊柱的康复训练,通过自身的锻炼来稳定脊柱,可以达到最大的治疗效果。

上海曲阳医院疼痛科
行政主任 王利萍

那么是不是只要再买点儿质子泵抑制剂一起服用就行了呢?当然不行。首先,慢性胃炎的病因有很多,幽门螺杆菌感染只是其中的一个,三联疗法对于其他原因所导致的胃炎无效。其次,即使是由幽门螺杆菌导致的感染,根除方法也有讲究。抗生素选用的种类、服药的时间和剂量都需由专业医生指导完成。 卞襄阳

当出现手麻症状时,大多数人认为是颈椎不适引起的。事实上,还有其他疾病会导致手麻,发现手麻,一定要尽早去医院查清原因。

腕管综合征 正中神经通过腕管负责手部的运动和感觉。当腕管容积减小、正中神经受压,就会产生中指、食指和大拇指的麻木。症状一般在腕关节的近端,只有麻木,没有其他感觉。

糖尿病性周围神经炎 长时间高血糖会损害末梢神经的血管,导致末梢神经的供养不足产生损害,表现为双手或双足的麻木,麻木的感觉酷似戴了手套和穿了袜子,这是糖尿病末梢神经炎的特点。

贾文菲

擤鼻涕不当 易患中耳炎

感冒时鼻塞、流涕,大部分人都都会第一时间想把鼻涕擤出来,可有时擤得太用力,会感觉鼻子有点痛,耳朵有鼓胀感,脑袋也会嗡嗡作响,虽然这些症状大多能自行缓解,但严重时可能会引起中耳炎、加重鼻窦炎症等。这是身体发出的警告,说明你擤鼻涕的动作不正确。

那么,怎样才是正确的擤鼻涕方式呢?首先,擤鼻涕要控制力度,避免突然暴力。其次,擤鼻涕时勿同时按压两侧鼻孔,应先按压住一侧鼻孔,稍稍用力往外擤,擤完一侧再用同样的方法擤另外一侧。第三,对于无法配合的婴幼儿,家长可以先将纸巾垫在鼻孔前,手指在孩子鼻侧轻轻向鼻孔外挤压,再用柔软的纸巾擦拭掉就行。第四,如果擤鼻涕后出现不可缓解的耳鸣、堵塞感或耳胀痛,有可能是引发了中耳炎,应尽快就医。 郭英

阴囊潮湿 原因多样

很多男性都有一个难以启齿的问题——阴囊潮湿,严重时还会出现瘙痒、起疹子的问题。事实上,阴囊潮湿和肝、脾、肾三个脏器密切相关。

日常生活中,很多人会发现自己“肾阴虚火旺”,特别容易出现阴囊潮湿。因为肾主要负责生殖,所以一旦出现肾虚,就特别容易出现阴囊潮湿的症状。这样的患者还会伴有手心、脚心发热,心情特别烦躁,睡觉时容易盗汗,经常口干。

第二种情况和肝有关。肝火旺了,阴囊就会潮湿,异味加重。很多患者爱生气,脾气比较暴躁;舌头红,舌苔偏黄,还有口苦、口干、口臭等现象。

最后一种情况,以湿为主,就是多汗。这种情况由脾虚湿浊过重,湿浊下泛导致。这样的人往往大便不成型,舌头两边都是齿痕,舌头的颜色通常都不红。

文喆