



抑郁症如何自我筛查?如何及早发现?针灸治疗抑郁症有哪些优势?11月23日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院第二附属医院神经内科张友贵副主任医师就抑郁症的识别、自我诊断,如何治疗和预防;针灸治疗抑郁症的特色和优势等有关话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经张友贵本人审阅。黄剑 童庆云 记者 王松青/文 王婧莹/图

抑郁影响着我们每个人

本期指导专家 张友贵

专家简介

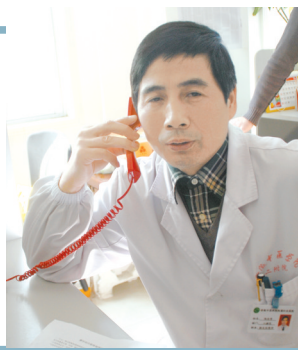
安徽中医学院附属针灸医院神经内科副教授、副主任医师

独家秘籍

精于抑郁症、惊恐障碍、焦虑障碍、睡眠障碍、纤维肌痛综合症的诊断识别和治疗。

门诊时间:周二、周三上午,周四、周五下午

地址:合肥市寿春路300号安徽中医学院附属针灸医院



自我筛查抑郁症

读者:我女儿今年27岁,研究生毕业,在一家金融单位工作,最近一个月来出现睡眠差,早醒,闷闷不乐,无精打采,感觉像换了个人似的,她是否患上了抑郁症?

张友贵:根据你的描述,你的女儿患抑郁症的可能性很大,且病情较严重。严重的抑郁发作,医学上是这样定义的:下列九条症状中要符合五条以上,并且1、2两项中至少要有一项,时间上要持续两个星期以上。

- 1.你 very 压抑、伤心、沮丧,眼泪汪汪
- 2.以前喜欢做的事情,现在完全没有兴趣,也不能从中得到任何快乐了。
- 3.你的胃口比平日差得多或者好得多,以致体重大减或者大增。
- 4.你很难入睡或者睡太多。
- 5.你非常激动,坐立不安,或者慢慢腾腾,拖拖拉拉,别人都明显注意到了。
- 6.你很累,浑身无力。
- 7.你觉得自己一文不值,常常自责自贬。
- 8.你无法集中精力,无法清晰地考虑问题,无法作出决定。
- 9.你觉得自己还不如死了算了,或者一直闪现自杀的念头。

对照以上标准,可以自诊或者给家人朋友作出初步的判断,从而引起警觉,及早就医;自然,明确的诊断还得请专科医生作出。

抑郁影响每个人

读者:我从媒体了解到,抑郁症在现代很普遍,有一种说法,“抑郁影响着

我们每一个人”,这应作何解读?

张友贵:抑郁症是人类所有的精神疾病中最常见的一种。

“哀莫大于心死”,我们每天能学习、生活、工作下去,是因为我们对未来没有失去信心、希望;一个深陷在绝望无助、自怨自艾、自责自罪的泥潭当中,度日如年,生不如死的人,是何等的痛苦;“一人向隅,满堂不乐”,抑郁症患者的家人、同事、朋友,每天看着他们无精打采、以泪洗面,又怎能不揪心牵肠,寝食难安呢!所以说抑郁影响着我们每一个人,一点也不为过。

药物治疗起效滞后

读者:得了抑郁症如何治疗?

张友贵:对于严重的抑郁发作,即所谓的内源性抑郁,实际上和肺炎、肠炎等躯体疾病很类似,主要原因还是生物学上的异常,药物治疗是其主要的治疗手段。临床上抑郁症患者,除了心情低落外,还常伴有突出的躯体症状,如气短、汗多,头痛头晕,食欲下降,消瘦;女性病人有闭经;半数以上病人的症状表现晨重夕轻。

治疗抑郁症的药物,新药、老药,种类繁多,但疗效上无多大区别,而且还存在一个疗效滞后的问题,也就是说患者服药后要2~4周才能看到疗效,病情才出现好转,这是抑郁治疗的“瓶颈”。

针灸治疗无毒副作用

读者:针灸在抑郁的治疗上有作为

吗?

张友贵:针灸在抑郁症的治疗上大有可为。针灸除了针刺时的酸胀反应,有轻微的不适,最大的好处是无伤害,即无副作用,且疗效确实。北京医科大学第六医院和美国纽约州立大学协作,用电针刺激百会、印堂,与标准的新型抗抑郁药物氟西汀(百忧解)做对照,结果取得了与氟西汀相同的治疗结果。本人作为在针灸专科医院工作的神经科医生,多年来的临床体会,对于轻、中度的抑郁症可以单独应用针刺治疗,对于严重的抑郁发作,针刺联合药物治疗,可以明显缩短抗抑郁药物的起效时间。

长期服药无需顾虑

读者:本人抑郁病史已三年,其间发作三次,还会复发吗?该如何预防?

张友贵:抑郁症是一种慢性复发性的疾病,约半数病人经历一次抑郁发作后则不再发作;如果经历了第二次发作,第三次发作的可能性是70%,第三次发作后,第四次发作的可能性大概是90%,随着病程的延长,发作会越来越频繁。对于发作三次以上的病人,往往需要终身服药预防。抗抑郁药和降糖药、降压药一样,针对的是体内的生物化学上的异常,恢复大脑神经递质生物化学于正常的状态。当然,抑郁症的预防是综合的,心理治疗中的认知疗法和人际关系治疗对抑郁症的预防也是较有效的,只是费时费钱,目前尚难以普遍开展。

长时间静坐易引发男性前列腺炎

随着亚运会的开幕,很多人都非常关注,看自己喜欢的比赛,可是有人就看出问题来了。家住合肥的小杨是个地地道道的宅男,成天在家玩游戏,也非常热爱体育比赛。这两天一直在家看比赛,连吃饭都是叫的外卖。开始没在意,可是连着几天都这样,这下他慌忙去医院检查,医生告诉他患上了前列腺炎。

权威男性专家祁教授介绍:看球玩游戏、办公室久坐不运动、经常开车的男士,由于长时间静坐,前列腺局部充血水肿,

引发前列腺炎症,出现尿频尿急、会阴胀痛、性功能障碍等临床症状,是我国成年男性最常见病的疾病之一。

在治疗上,有的患者以为是肾虚,大量服用壮阳补肾的药物,饮鸩止渴,加重病情;有的患者大量服用喹诺酮类抗生素,出现服药时症状缓解,停药后又反复的情况,原因是此类前列腺炎并不是由外部细菌感染所致,而是由于腺体不断充血、水肿,腺管内形成质地坚硬的脓栓。炎症虽然消了,脓栓却没有清除,而且还

不断地刺激前列腺充血、水肿,发炎,导致组织异常增生。目前我国首个采用被中医称为“神虫”的长白山雌性柞蚕蛾入药的治疗前列腺疾病的国家级新药——【蛾苓丸】,采用国际领先的生物制药技术和高科技破壁提取工艺,成功提取出生物抗菌肽、前列腺PG素、脓蛋白水解酶,被证明是临床上溶解脓栓疗效最为确切的治疗药物。慢性前列腺炎、前列腺增生(肥大)、男性功能障碍完全能吃药就好,安全无副作用。

下周话题

中风猛如虎

专家教您如何预防

百姓俗称的中风即医学上的脑卒中(包括出血性和缺血性两大类脑血管疾病),流行病学调查显示,许多因素与卒中密切相关,包括:高血压、心脏病(冠心病、心肌梗死等)、糖尿病、高粘血症、高脂血症、短暂性脑缺血发作(TIA)和卒中病史、吸烟和酗酒等。脑中风危害人们的身体健康,并极易留下后遗症。因此,平时的预防,比治疗更加重要。

日常生活中哪些因素容易导致中风?怎样区别是脑出血还是脑梗死?脑血管疾病该怎么预防?中医治疗脑卒中有哪些特色?下周二(11月30日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽省中医院神经内II科主任、主任医师、教授、硕士生导师蔡永亮,与读者交流。他擅长神经内科疾病抑郁症、失眠、颈椎病、焦虑症、癫痫、脑血管疾病、帕金森、肝豆状核变性、神经系统疑难杂症的诊治和中西医结合治疗。读者可登陆星空社区(www.xksq.net)留言,向医生提问。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

秋冬气候干燥 慎防慢性咽炎

根据合肥市第一人民医院上周门诊统计数据,上周前来医院就诊的慢性咽炎患者明显增多。据了解,大多数前来就诊的患者临床症状多表现为咽部不适,发干、异物感或轻度疼痛、干咳、恶心,咽部充血呈暗红色,咽后壁可见淋巴滤泡等。慢性咽炎患者,因咽分泌物增多,故常有清嗓动作,吐白色痰液。

据合肥市一院呼吸科李秀主任介绍,慢性咽炎的引起跟吸烟、饮酒、辛辣食物有着直接的关系,其中吸烟最为严重,调查表明,大部分患有慢性咽炎者都有吸烟的嗜好,吸烟是导致咽炎引发的最大祸首。调理预防慢性咽炎,要注意营养,平日多吃蔬菜、水果,少吃辛辣油炸食物,戒除烟酒。工作中,勤通风,加强自身锻炼。冬天室内干燥时,应加强室内湿度。教师、文艺工作者、注意正确的发音方法,演出前禁烟和冷饮。感冒和声嘶时尤须注意,要静息少言。如发现慢性咽炎症状,应及时去医院就诊。

苏洁 记者 王松青