



萝卜缨子不要钱,止泻止痢赛黄连。

名医话养生

春季抑郁症高发 我们能做些什么?

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

春季是精神病高发的季节,对抑郁症来说也是这样。这与中医“肝应春”理论是相一致的,关键在于肝的疏泄功能不能“应时而变”,进而引起情绪的异常变化。安徽省中医院脑病(神经内科)四科主任谢道俊提醒,春季到来,肝气开发,人们要注意调畅情志,保持心情愉悦,以做到人与自然相呼应,达到“天人一体”的和谐状态。

揭秘:5类人易得抑郁症!

研究显示,全世界约有一亿人患有抑郁症,且发病人数逐渐上升。抑郁症的终身患病率为3.2%~5.9%,中国有20%人有抑郁症状。谢道俊表示,当前抑郁症已经成为世界第四大疾病,预计到2020年可能将成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。

社会压力和生活节奏的加快,加剧了抑郁症的发生,哪些人易得抑郁症呢?谢道俊表示,5类人易患上抑郁症。

中年人由于已取得一定的社会地位,责任、压力较大,因此患抑郁症的比例最高,主要集中在35~50岁之间。

中学生或者大学生与其他人群相比容易患上抑郁症,因为他们心理调节能力尚未达到一定的高度,不能在面对问题时做出准确的抉择,一旦受挫,将心情沮丧,加上学习压力较大,长此以往便患上抑郁症。

癌症以及其他慢性躯体疾病的患者,尤其是癌症患者最易得抑郁症。患上癌症后易造成性格孤僻,进而患上抑郁症,而抑郁症会降低免疫力,从而使病情更加恶化。

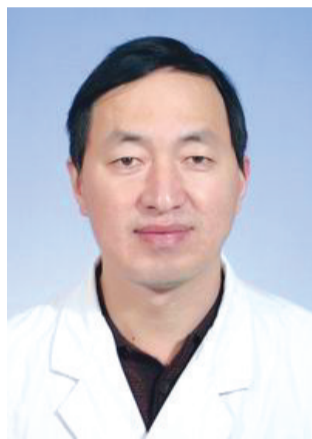
孕妇或初为人母的女性易被抑郁症困扰。因为这些人还没有做好当妈妈的心理准备。通常这样的抑郁症状不会持续很长时间,因为只要在治疗中让她们体会到做妈妈的喜悦,就很容易治愈。

农村孤寡老人也容易患抑郁症,因为他们长期单独生活,一旦发生不愉快的事情,无人诉说,只能单独承受,长此以往就会患上抑郁症。

提醒:春季对抑郁症说“不” 我们能做啥?

“抑郁症其实是一种‘社会·心理·生物’模式的疾病,任何孤立、分散、僵硬的治疗方案,都不利于该病彻底、全面的治愈。西医目前主要运用抗抑郁药进行治疗,中医主要根据辨证论治运用方药并配合针灸、推拿、理疗等手段。在中西医结合治疗的基础上运用以下方法可以获得不错的疗效。”

春季的到来,肝气开发,人们要注意调畅情志,保持心情愉悦,以做到人与自然相呼应,达到“天人一体”的和谐状态。谢道俊建议,在日常生活中,努力学会自我调节,不要给自己过大的压力;学会放松,一切顺其自然;学会满足,知足常乐;学会宽容,不计较小节。以理智的眼光看待客观世界与自然的变化,使自



名医简介

谢道俊,安徽省中医院脑病(神经内科)四科主任。从事中医、中西医结合神经内科临床、教学、科研工作近30年,对脑血管疾病、眩晕、睡眠障碍、帕金森病、肝豆状核变性、癫痫、神经系统变性疾病、焦虑抑郁障碍、中枢神经系统脱髓鞘疾病等神经系统疾病积累了大量临床和科研工作经验。特别在治疗眩晕、痴呆、认知障碍及焦虑抑郁障碍等方面有较独到的经验,疗效显著,深受广大患者好评。

己的身心得到彻底的放松。

扩大交际圈子,多交朋友。空闲时与朋友相聚,海阔天空地聊聊,既能增长见识、交流信息,又可以培养更多的兴趣爱好,进入一个更新的天地。

如果抑郁症患者食欲下降,家人可以从饮食入手,合理调配,每天变换着花样做。如果患者伴有失眠症,可以采用身边陪伴、安慰及劝导的方法,使其产生安全感。随着焦虑情绪的散去,睡眠问题得到了有效缓解,人的精神面貌更是焕然一新。

谢道俊特别提到了一种“导引疗法”,就是通过自身意念、呼吸和姿势的锻炼实现精气神的自我调节、自我完善。他还介绍了一个较简单的方法,以适用于老年人:患者取坐位或卧位,首先入静,继而放松,再慢慢调息。此法可以使患者心情平静、放松,得到彻底的休息。

不过谢道俊也提醒,如果上述的疗法不能缓解症状,建议去医院找专科医生就诊。医生会针对不同的患者,选择不同的、副作用较小的抗抑郁药,同时根据体质差异,选择适用于不同体质的中药,如疏肝理气、清心安神、健脾化湿、镇静安神等。

气温变化大 咽炎患者激增

专家提醒:春天温差如“过山车”,冬衣不可脱太早

□ 朱沛炎 记者 李皖婷

春天气温昼夜变化大,时暖时冷的天气让不少市民的身体吃不消了。一时间省城各大医院咽喉感染发炎的患者激增,而且大多都是爱美的年轻人。

病例:

爱美心切,小姑娘患上急性咽喉炎

20岁的小赵年轻爱漂亮,前几天天气转暖,气温一路飙升到近30度,早就想换春装的她按捺不住了,早早地穿起了T恤、丝袜和短裤,自我感觉轻便时尚。可还没潇洒两天,气温如“过山车”般陡降,小赵还没来得及添衣就感到咽喉部疼痛,扛了几天还出现了发烧、咳嗽等症状,这才赶到医院检查,经医生诊断是急性扁桃体炎。

小张是早出晚归的上班族,仗着自

己年轻,身体不错,对这忽冷忽热的天气也没放在心上,倒春寒来袭也没有注意保暖,再加上最近工作比较忙,连续加了几天班,人一直感觉很疲惫。昨天晚上和朋友聚会,又喝了不少酒,回去后就感觉头痛得厉害。今天早上一觉起来突然发现嗓子干、涩、痛,并且有异物感,说话时还出现声音沙哑等症状,于是急忙赶到附近的医院就诊,一检查才知道原来自己得了急性咽喉炎。

提醒:

避免过度劳累,别太早脱下冬衣

据合肥市二院耳鼻喉科主任医师徐明安介绍,每到初春乍暖还寒时节,患急性咽炎、扁桃体炎的患者剧增,而且大多都是20岁出头的年轻人。有的女孩外面穿件较厚的衣服,里面的衣着十分单薄,根本禁不起风寒刺激,很容易导致着凉感冒、咽喉发炎。

此外,市民在工作、学习紧张的情况下,自身免疫力会有所下降,一旦受凉极易

出现呼吸道感染,易诱发咽喉部炎症,进而出现咽喉部充血、疼痛和扁桃体明显增大等症状,部分患者还可伴有发烧咳嗽等。

专家提醒,春季气温变化大,年轻人要谨记“春捂秋冻”,冬衣不可脱得太早。此外,要避免过度劳累,暴饮暴食,过量吸烟喝酒,养成良好生活习惯。一旦发现不适,要到医院及时就医,以免耽误治疗的最佳时机。

出生10天的男婴被查出患“眼癌”

专家提醒:新生儿眼底筛查可避免很多悲剧

□ 华玲 记者 李皖婷

出生仅10天的壮壮(化名)还不明白,自己刚刚逃过了一场厄运。他在出生后的新生儿眼底筛查中,被查出患视网膜母细胞瘤(俗称眼癌),好在得到了及时的治疗,才避免了摘除眼球的悲剧。

男婴出生后查出患眼癌

10天前,壮壮降生在省妇幼保健院。但在该院筛查中心做完眼底筛查后,医生告诉其家人一个不好的消息:宝宝的右眼内长了一个视网膜母细胞瘤,必须尽快治疗,否则患儿不仅会失去眼睛,随着病情的发展,还会危及生命。

不过好在发现及时,壮壮不仅能保住生命,甚至能够保留眼球,恢复一定的视力。

早发现、早治疗可避免很多悲剧

据了解,在婴幼儿眼病中,视网膜母细胞瘤是最常见的一种恶性肿瘤,具有家族遗传倾向,多发生于3岁以下,可

单眼、双眼先后或同时罹患,易发生颅内及远处转移,常危及患儿生命。国内新生儿婴幼儿发病率约为两万分之一,由于发病人群的年龄太小,直到患眼出现白瞳症或外伤后,才能引起家长注意被发现。视网膜母细胞瘤在早期可以通过激光进行治疗;而到后期,就只能通过摘除眼球的办法来挽救生命。

据安徽省妇幼保健院院长、眼科专家刘辉介绍,足月新生儿出生后48小时至7天,不超过矫正胎龄42周;早产儿出生后4~6周或矫正胎龄达32周即可进行新生儿眼疾筛查。“新生儿眼底病变多样且危害严重,重视早期筛查,做到早发现、早治疗,对新生儿一生的幸福至关重要。”刘辉提醒说。