

# 预防抑郁 要对自己有恰当的定位和期望

在物质丰富、生活水平大大提高的时代，为什么那么多人会焦虑、抑郁，睡不着觉？8月22日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市第四人民医院精神科副主任费龙才与读者交流。

■朱世玲 记者 李皖婷/文 倪路/图



费龙才 副主任医师，从事精神科临床专业二十余年，并从事司法精神病学法医鉴定工作，另外还承担全省精神科临床医师规范治疗的教学工作。

## 失眠的原因有很多种

**读者：**现在居住条件明显改善，为何觉得睡不好觉、失眠？

**费龙才：**引起失眠的原因大概有以下几点：

(1) **躯体疾病** 如一些疾病引起的疼痛、哮喘病，慢性支气管炎引起的呼吸困难、咳嗽，前列腺增生导致的尿频等均可引起睡眠障碍。

(2) **药物或饮品因素** 服用一些兴奋性药物如咖啡因、氨茶碱、皮质激素或抗帕金森药物，有些人睡前吸烟、饮茶、喝咖啡等均可引起睡眠障碍。

(3) **环境因素** 有些人对睡觉环境要求特别高，除了对声音或光敏感外，更换住所、生活习惯改变如时差反应均可导致睡不好觉。

(4) **心理因素** 过度关注睡眠，对睡眠治疗要求过高，把睡眠看得特别重要，哪怕一个晚上睡不好或少睡几小时都觉得面临灭顶之灾；过度思虑、焦躁不安。急性应激是失眠的主要原因，较为严重的生活事件导致精神紧张、兴奋、悲伤，夜深人静的时候思前想后等。

(5) **精神疾病** 大多精神疾病都可引起失眠，如焦虑症烦躁不安、躁狂症的兴奋、重度抑郁的早醒等。

## 失眠患者不应盲目迷信保健品

**读者：**失眠症如何对待及处理？

**费龙才：**治疗失眠最关键因素是确定失眠的原因，如躯体、精神疾病引起的针对原发病进行治疗，原发病缓解，失眠也随之改善。对一些兴奋性药物导致的，应在下午4点之前服药。多数情况下，注意睡眠卫生就可以解决睡眠

问题，如改变睡眠习惯，按时入睡起床，睡前不喝咖啡饮料，保持舒适的睡姿，思绪单纯点，劳逸结合等。还可以进行心理治疗及药物治疗，但要到专业机构，不要盲目听从广告或迷信保健品。

## 连续两周不开心，或是患上抑郁

**读者：**衣食无忧了，为何想不开？对生活不抱有希望？

**费龙才：**一个人如果连续两周时间总觉得不开心，提不起精神，悲观失望，甚至绝望轻生，那么很有可能就患了抑郁症。常言道，人生苦短。人生不如意十之八九，痛苦给人的记忆是深刻的。抑郁目前已成为全球经济负担最重的疾病。这可能是因为社会的发展进步本身对人的要求提高，你只有不断进步才能适应。另外有些变化太快，如房价涨幅太大，导致很多人后悔没早买两套房子，炒作一下，是自己一辈子都挣不来的财富，何须这么辛苦？那么没有买的直拍大腿，买一套的后悔没有多买，还有卖房的做生意又亏本的呢？后悔自责不已。追求完美的人，期望值过高，现实是残酷的，失望就越大，都能使人走向抑郁。

## 预防抑郁

### 要对自己有恰当的定位和期望

**读者：**如何预防抑郁症？

**费龙才：**抑郁症本身就具有高发病、高复发及高致残率，给个人、家庭或公众往往会带来程度不等的危害，应高度重视。我们要以平常心对待日常生活及工作，努力适应社会环境的变化，懂得宽容与关爱，享受生活。对自己要有恰当的定位和期望，知足知止，顺其自然。

## 一周病情报告

### 便血后如何区分痔疮与直肠癌？

合肥的吴阿姨在腹泻、便血反复半月后怀疑自己患上了直肠癌，在合肥市一院就诊并接受肠镜检查后确诊只是痔疮，通过简单的微创手术即可治愈。

“痔疮的症状与直肠癌很相似，都是便血，所以在临床上存在将直肠癌主观认定成痔疮从而延误治疗的情形。”合肥市一院肛肠科医生表示，像吴阿姨这样出现便血等危险信号后能够及时就医是很有必要的。

除了便血，腹泻、腹胀、大便性状改变、腹部肿块、不明原因贫血、体重减轻等都是肠癌的早期危险信号，如果出现

这些症状应当及早通过肠镜检查明确病情。

如何正确区分直肠癌与痔疮？专家表示，痔疮便血通常出血量较多，血与大便不相混，且多为鲜红色便血；而直肠癌便血多为暗红色，且血与大便相混。痔疮久治不愈的情况下应当高度警惕直肠癌的发生，及时通过肠镜检查排除癌症可能。预防直肠癌需要注意养成良好的饮食习惯，增加蔬菜水果等纤维较多的食物，减少饮食中脂肪的摄入量，少吃腌制食物和烧烤和油炸食品。■费秦茹 记者 李皖婷

## 下期预告

### 保护嗓音，我们能做什么？

随着生活节奏的加快，社会交流日益频繁以及环境污染的加重，嗓音疾病逐年增多，极大地影响了人们的生活质量和健康。安徽省立医院在省率先开设嗓音专病门诊，由资深的嗓音医学专家出诊，满足不同嗓音疾病患者的需要。下周二(8月29日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省立医院耳鼻咽喉-头颈外科主治医师赵婉与读者交流。

赵婉，安徽省立医院耳鼻咽喉-头颈外科主治医师，博士，主要从事嗓音医学方面的临床与科研工作，擅长嗓音良性病变的诊治。

■高概 记者 李皖婷

## 医疗新闻

### 我省举办卫生应急技能竞赛

#### 专家提醒夏秋季节谨防食物中毒

由安徽省卫生计生委与安徽省总工会联合主办的“安徽省卫生应急技能竞赛”决赛日前在合肥举行，来自全省的17支代表队共153名选手参赛，全面展示在传染病防控、中毒等各类突发事件处置中的卫生应急业务技能。

据悉，此次竞赛设置“安徽省卫生应急技能标兵”和“安徽省卫生应急技术能手”称号、团体奖及其他奖项，对个人总成绩第一名和团体奖项第一名分别授予“安徽省五一劳动奖章”和“工人先锋号”称号。

记者同时从竞赛现场获悉，夏秋季节气温高、湿度大，是食物中毒的高发季节。市民外出就餐时，要选择持有食品经营许可证、环境整洁、量化分级管理级别较高的餐饮服务单位就餐，就餐后应主动索取发票等就餐凭证。

在家庭制作食物时，食品原料要充分清洗，生熟食物要分开处理和贮存，加工制作工具宜生熟分开，以免相互污染。此外食物要彻底煮熟，留存隔顿的熟食品，食用前也要彻底加热。进食后发生呕吐、腹泻、发热等食物中毒症状的，应及时到医疗机构就诊。■陈旭 记者 李皖婷

### 带孩子看牙病，家长要注意什么？

这两年，来医院看牙病的患儿越来越多。但孩子们来到医院大多有不同程度的恐惧感，尤以幼儿期和学龄前儿童多见，表现为不安、害怕、哭闹、不愿与父母分离、不愿接受甚至拒绝诊疗。那么，带孩子看牙病过程中要注意什么呢？

合肥市口腔医院西区儿童口腔科主任谢玲建议，一开始家长不必急于让孩子就诊，先带孩子熟悉诊室周围环境，适应牙科设备转动的声音，请医生介绍牙科检查器械，以免增加孩子的恐惧与逆反心理。

在治疗时，家长也应适时回避，离开前可以明确告诉孩子：“听医生的话，等你治好牙，我再带你回家。”让孩子无路可退，只好乖乖地接受医生诊治。

谢玲特别提醒各位家长，孩子治牙成功与否与家长的配合态度关系密切，过度溺爱孩子，实际上会干扰医生正常工作，对治疗不利。另外，就诊前的早餐或午餐勿让孩子进食过饱，甚至应提前进餐，以免在就诊时因哭闹或在医生用棉卷置于口中隔湿时引起恶心、呕吐，增加患儿的不适感。■张婷婷 记者 李皖婷

### 暑假家长扎堆给孩子做包皮手术

暑假以来，前往省儿童医院泌尿外科做包皮手术的孩子每天都扎堆，家长们都想趁着暑假期间来保护好孩子的健康。不过专家提醒，包皮手术不是每个孩子都得做，也不是越早做越好，要到正规医院由专业医生诊断是否需要手术。

据省儿童医院泌尿外科一病区副主任潮敏介绍，大多数小孩出生后都有生理性包茎，但多半可在出生后逐渐自愈，如果3岁后还不能好转，家长最好带孩子到医院就诊，首先尝试包皮扩张治疗，如存在器质性包皮口狭窄或反复感染的患儿可考虑择期手术治疗，但需要避开感染期。

潮敏同时提醒，包皮手术虽是小手术，但家长不可大意，因为阴茎部位血管丰富，如果不慎损伤阴茎血管和神经，轻则感染，重则影响生理功能。所以，家长们在给孩子选择包皮手术时，一定要到正规的大医院，由具备相应资质、临床经验丰富的医生来进行手术，以保证手术质量和效果。■肖夏 记者 李皖婷