

心灵解码

冬季恋歌,警惕抑郁恋上你

杨继云

编辑的话:

当压力成为一种常态,必然对心理产生影响。面对压力,我们该怎么办?

在保证身体健康的同时,关注心理健康是我们对“心灵解码”的初衷,解答也好,吐槽也好,发现并积极改变自己的情绪,进而调整好身心状态,关乎着每一个人如何面对自己的生。

新的一年,我们将围绕“心灵解码”栏目,继续关注当下社会心理热点和问题,不仅有专家有针对性的解读,还希望会有更多的人来吐槽和谈自己的感受。

进入冬季,只要阳光明媚,我总喜欢让暖暖的光线透过玻璃窗照耀在房间里。即便是阴天,我也喜欢买上一束向日葵或者金色的玫瑰插在办公室的花瓶里。借用和我先生调侃时说的“感受到阳光,能让心情更好起来”。

以这样的开头,是因为今天要和夫

家聊一聊关于季节性抑郁的话题。有没有感觉一入冬,你就会变得有些懒洋洋,提不起精神?对一些事情缺乏兴趣,拿起一本书想要开始学习,却发现注意力无法集中?明明什么都没干,还是觉得好累?情绪有时候比较低落,一阵阵悲伤莫名涌上心头?明明没有发生什么,却莫名其妙打不起精神,觉得伤心、抑郁,人生就像这季节一般失去了阳光与希望?尤其是如果连续几天寒风萧瑟、天空阴沉,情绪会更加的低落?如果这样的话,就要警惕季节性抑郁“恋”上你。

季节性抑郁又称季节情绪失调症,每年同一时间发作,常为秋冬初开始,春夏初结束。常见的是冬季抑郁,还有一种罕见的夏季抑郁开始于春夏初,秋季结束。

不是所有的情绪低落都称之为抑郁症,如果只是偶尔会有不开心等情况发生,不必惊慌。但如果你明显地感受到悲伤和易激惹,频繁地哭泣,总是觉得劳累和疲惫,难以集中注意力,缺乏能量,并且睡眠增多,在社交场合退缩,饮食上总是渴望糖和碳水化合物,就真

的需要加以重视了。季节性抑郁可能已经给你带来严重的心理痛苦和功能损伤,你需要检查一下自己是否患了季节性情感障碍,简称 SAD。

根据精神障碍诊断与统计手册第五版(DSM-5),季节性情感障碍属于抑郁障碍的大类,是一种“伴季节性模式”的重度抑郁障碍。前面我们介绍过,分两种,常见的是我们今天讲的冬季特定时间发作,罕见的是夏季特定时间发作。此外,SAD的诊断还需要严格的时间标准,这种伴随季节的发作模式必须发生在至少2年的时间内,且没有任何非季节性的发作。

遇到这种情况该怎么办?或者说正常范围内的抑郁该如何调整呢?

文章开头已经为大家介绍了一款最便捷的“良方”——晒太阳!导致 SAD 的主要原因是秋冬季阳光的减少,如果坚持每天早晨连续散步30至60分钟,让脸好好晒晒温暖的阳光,抑郁的心情会随之消失。有的医疗机构有专门进行光治疗的仪器,可以不受自然天气的限制,此外,颜色鲜艳的鲜花,也能给人带来好的心情。

接受心理治疗。心理治疗能帮助 SAD 患者重新思考季节变化带来的抑郁和能量缺乏,从而摆脱负面的思考模式。此外,如果是外源性抑郁,心理治疗能够从根本上和患者探索抑郁发生的原因,达到治疗目的。

服用抗抑郁药物。当自己出现了上述症状时,不要惊慌,更不要放任自流,去找精神科医生帮你解决。一般情况下,抗抑郁药物用药后三周左右即可生效,2-3个月内大部分病人病情即可明显好转或痊愈,之后再维持治疗8-12个月以预防复发。不要惧怕用药,药物能有效帮助改善情绪。

食物疗法。有许多食物是治疗抑郁的好帮手,例如水果中的香蕉、甜橙,蔬菜中的黄瓜、西红柿等,咖啡和可可也是极好的心理良药,它们能增强脑细胞的活性,改善抑郁心理。

同时,还建议适当增加社交活动,科学地安排好工作和生活,条件允许时去日照充足的地方旅行或参加群体活动。

季节性抑郁症可防可控不可怕。做好以上措施,冬季恋歌不“恋”你。

春风化雨医者仁心

通讯员 刘丹

他带领骨科团队为老人家制定了花费既少又适合的手术方案,很快进行了手术,术后恢复很好,目前老人家肢体功能得到最大限度的恢复。类似这样的事例在龚家富的职业生涯里还有很多,他总是站在病人的角度思考问题,用温暖的言语和行动让前来就诊的患者如沐春风。

“如果不是及时做手术,我现在还没办法站起来,这腿就废了!真的是感谢龚医生和他们科室的医生护士呢!”提起龚家富,老人家的感激之情溢于言表。

“一枝独秀不是春,百花齐放才能春满园!”他常这样说。工作中,他把自己的经验、科研思路毫无保留地传授给下级

医生,与他们共享自己几十年来来的知识成果。他每天除了做好骨科业务工作,还担负着医院行政管理和部分骨科门诊工作,不管再累再忙,他都认真地做好业务带教、查房,青出于蓝而胜于蓝是他的宿愿。骨科每一位同志业务上的成功,无不倾听着龚家富同志的心血和汗水。全科医务人员在他的带领下团结协作、开拓进取,在本县骨科领域取得了一系列突破性的进展,先后开展了经椎旁肌间隙入路椎弓根内固定术、经皮微创椎弓根内固定术、经皮椎间孔镜椎间盘摘除术,部分技术属全市率先开展。2000年,他同骨科的同事们共同研究的《带旋髂深血管蒂髋骨植骨入术及旋股外血管束植骨入

新技术应用研究》获安康地区科技进步三等奖。他带领的科室也被评为陕西省优质服务病房称号。近年来,他主持开展的“椎旁肌间隙入路椎弓根植入术治疗胸腰段椎体骨折临床应用研究”被评为陕西省科学技术成果,于2017年获安康市科学技术成果三等奖。他个人也先后荣获汉阴县“优秀共产党员”、首届“最美医师”;安康市“诊疗质量安全年”活动、医政医管工作先进个人;2019年11月被安康市委、市政府授予“安康市有突出贡献专家”荣誉称号,也是汉阴县卫生健康系统唯一获此荣誉的个人。

从医28载,他凭着对医学的挚爱和强烈的事业心,以高尚的医德和精湛的医术,作出了医者仁心的典范注解;让大家感受到了汉阴县人民医院“敬业、诚信、求精、创新”的院训不仅仅是一种理念,更是一种选择、一种忠诚、一种挑战、一种宣言,也是他的真实写照。

1月防病提醒:谨防流感、水痘等呼吸道传染病

安康市疾控中心 原凌云

本月气温较低,天气寒冷,正是流感、水痘等呼吸道传染病高发季节,要注意呼吸道传染病发生。今年1月份恰逢春节,学校陆续放假,外出旅游、探亲聚餐机会增加,应注意饮食卫生,避免疲劳过度。

市民朋友能感觉到进入12月以来,身边感冒发烧人数增加,尤其医院儿科更是爆满。我市从11月下旬进入流感高发季,流行毒株以甲型H3N2型为主,从近2周流感病原检测情况来看,我市流感病毒阳性率较高,目前还在活跃期。1月随着寒假来临,学校、托幼机构聚集性、暴发疫情会减少,病例以散发为主。流感的临床表现以持续的高热、

同时,冬季寒冷,部分农村使用石炭、柴火、煤球炉时,警惕一氧化碳中毒;注意开窗通风换气,炉子上加装烟囱,同时不能放置在卧室内。发现可疑患者,迅速移至通风处,保持呼吸顺畅,及时拨打120急救电话,送往医院抢救。

中出現流感患者时尽量避免接触,家长带患儿去医院时要做好患儿的个人防护,以免传染给他人;接种疫苗是预防流感最有效的手段,流感流行季节也可接种,预防流感同样有效。

节日期间,注意饮食卫生。本月节日较多,元旦、腊八、春节……节假日期间食源性疫病都可能增加,市民朋友走亲访友时,注意生活规律,避免大吃大喝,疲劳过度;不购买来历不明、变质食物;卤制食品不易买来,购买前一定要回卤、加热透后再食用;不吃腐败变质不洁食品。

同时,冬季寒冷,部分农村使用石炭、柴火、煤球炉时,警惕一氧化碳中毒;注意开窗通风换气,炉子上加装烟囱,同时不能放置在卧室内。发现可疑患者,迅速移至通风处,保持呼吸顺畅,及时拨打120急救电话,送往医院抢救。

110多名医保部门业务骨干集中培训确保新旧政策平稳接续

本报讯(记者 郭帆)1月3日,我市召开城乡居民医保政策暨系统操作培训会,对全市各级医保部门110多名业务骨干进行业务培训,确保医保新旧政策平稳接续、新系统正常运行,260多万安康参保群众享受待遇不受影响。

据了解,2020年安康医保进入历史新纪元。原新型农村合作医疗和城镇居民基本医疗保险正式整合为城乡居民基本医疗保险,全市城乡居民医保、大病保险、医疗救助全面告别多部门分管、多政策分割、多网络运行

及各县区差异的历史,全体城乡居民自此享受无差别基本医疗保障。安康市城乡居民医保信息系统的技术开发已经完成,1月1日正式上线测试,1月6日正式开通运行。

培训会上,市医保局待遇保障科、经办处、政办科、法监科、平安科技等负责人分别就城乡居民基本医疗保险、大病保险、生育保险政策、跨省市就医结算、市级统筹基金管理、使用、定点医疗机构协议管理、医保支付方式、信息系统操作等进行了讲解和演示。

我市危重孕产妇和新生儿救治中心在市妇幼保健院启动

安康市危重孕产妇和新生儿救治中心日前在市妇幼保健院挂牌成立,标志着我市危重孕产妇和新生儿转诊、救治网络体系正式建成并投入使用。

救治中心启用后,全市助产机构可以通过急救信息平台与市妇幼保健院的专家随时接通视频通话,开展会诊、转诊、指挥抢救、病例讨论及学术交流等工作。急救中心的专家通过GPS对转运危重孕产妇和新生儿的急救车辆进行定位,并通过视频清晰

观察车内患者的情况,现场指导随车的医务人员开展院前急救工作,从而提高危重孕产妇和新生儿的抢救成功率,进一步保障母婴安全。

揭牌仪式结束后,还举办了全市危重孕产妇和新生儿救治业务培训会,省人民医院妇产医院副院长王亚琴、新生儿科主任张勤教授为各县区卫健局公共卫生股股长、妇幼保健院院长、全市助产机构产科和科主任、业务骨干进行了授课。

市中医医院评审2019年新技术、新项目奖

本报讯(通讯员 钟璧璐)1月3日,市中医医院召开2019年新技术、新项目奖评审会,医院学术委员会、伦理委员会专家及项目负责人共80余人参加了此次会议。

2019年度市中医医院共有63个项目(涉及26个科室)申报新技术、新项目奖评审。评审环节包括申报材料、项目汇报、评审专家提问及无记名打分三个环节。

评审会现场,专家围绕项目先进性、适宜性、安全性、开展例数及产生的经济、社会效益等多方面对参评项

目进行逐一评审,整个评审会历时近11个小时。最终评出十大高新技术奖10项,新技术、新项目卓越奖10项,新技术、新项目优秀奖24项。会议同时对2020年拟开展的新技术、新项目进行了准入论证,最终有26个项目通过专家委员会审核并予以2020年在院开展。

市中医医院表示,医务科将继续加强对新开展项目的安全、质量和疗效等全程追踪管理,确保已开展新技术、新项目的延续性,以技术创新推动医疗质量稳步提升。



30分钟溶栓,耄耋老人成功脱险

近日,88岁的李大爷突然右侧肢体失去知觉,右侧偏身完全瘫痪,神经专科NIHSS评估为10分,mRS评分4分,病情非常严重,白河县人民医院卒中中心为其开通绿色通道,在家属的充分信任和配合下,仅用30分钟就完成了病情判断、CT扫描和静脉溶栓术。术后李大爷病情很快恢复,目前生活可以自理。

专家提醒,出现以下五种症状可能是脑卒中:突然一侧面部、手或脚麻木或无力;突然意识模糊,言语困难或理解困难;突然一只眼或双眼视物模糊;突然头晕,行走不稳,失去平衡或动作不协调;突发严重头痛,没有已知的病因。一旦出现上述五种突然的症状应及时拨打120,脑卒中的黄金救治时间为发病6小时内,越早接受静脉溶栓,预后效果越好。

何光晨/摄影报道

心脑血管疾病患者冬季注意事项

安康市人民医院内科 任雪丽

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。心脑血管疾病是一种严重威胁人类,特别是50岁以上中老年人健康的常见病,具有高患病率、高致死率和高死亡率的特点,即使应用目前最先进、完善的治疗手段,仍可有50%以上的脑血管意外幸存者生活不能完全自理,全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人,居各种死因首位。

冬季是心脑血管疾病的高发期,因为冬季气温骤降,血管阻力及血压上升,且易造成交感神经兴奋,心脏负担加重,脑出血的机会也大大增加,而寒冷的刺激能使血液中的纤维蛋白原升高,导致血液黏稠度增加,容易形成凝血块,引发心脑血管急性心肌梗塞及缺血性中风。

在此我浅谈一下心脑血管疾病患者在冬季注意事项:

一、重视预防和保健。要有积极的健康态度,要转变观念,重视防患于未然,定期体检,及早发现并坚持有效治疗

高血压、高血脂、高血糖等。血管疾病最常见的病症有高血压、高血脂与糖尿病,治疗的药物虽能控制病情却不能完全治愈疾病,同样剂量的药,在夏季时可以有效控制血压情况,冬季效果可能并不理想。因此,季节交替时,心血管疾病患者的要注意做好血压、血脂、血糖监测,遵循医生服药标准,调整药物剂量。部分心脑血管病患者如果在发病前就知道并相信进行预防是可以不得心脑血管病的那么他们可能就避免了发病。

二要改善生活方式。①减轻体重:尽量将体重指数(BMI)控制在<25,体重降低对改善胰岛素抵抗、糖尿病、高脂血症和左心室肥厚均有益。②减少钠盐摄入:膳食中约80%钠盐来自烹调用盐和腌制食品,所以应减少烹调用盐,每人每日食盐量不超过6g为宜。③补充钙和钾盐:每人每日吃新鲜蔬菜400-500g,喝牛奶500ml,可以补充钙1000mg和钾400mg。④减少脂肪摄入:膳食中脂肪量应控制在总热量的25%以下。提倡饮食清淡,多食富含维生素C(如新鲜蔬菜、瓜果)和植物蛋白(如

豆类及其制品)的食物。尽量以花生油、豆油、菜籽油等植物油为食用油。40岁者即使血脂无异常,也应避免经常食用过多的动物性脂肪和含胆固醇较高的食物,如:肥肉、肝、脑、肾、肺等内脏,猪肉、蛋黄、蟹黄、鱼子、奶油及其制品、椰子油、可可油等。以食用低胆固醇、低动物性脂肪食物,如鱼、禽肉、各种瘦肉、蛋白、豆制品等为宜。且严禁暴饮暴食。⑤戒烟、限制饮酒:烟草中的烟碱可使心跳加快、血压升高(过量吸烟又可使血压下降)、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常以及血小板的粘附性增加。这些不良影响,使30-49岁的吸烟男性的冠心病发病率高出非吸烟者3倍,而且吸烟还是造成心绞痛发作和突然死亡的重要原因。过量的乙醇摄入能降低心脏的收缩能力。对于患有心脏病的人来说,酗酒不仅会加重心脏的负担,甚至会导致心律失常,并影响脂肪代谢,促进动脉硬化形成。饮酒量每日不可超过相当于50g乙醇的量。⑥适量运动:运动有利于减轻体重和改善胰岛素抵抗,提高心血管适应调节

能力,稳定血压水平。但不宜剧烈运动,可根据年龄及身体状况选择慢跑或步行,一般每周3-5次,每次20-60分钟,以不过多增加心脏负担和不引起不适感觉为原则。注意冬季清晨,是室外温度最低时段,外出易引起感冒咳嗽,易引发心脑血管疾病;并且太阳没出来之前,空气的氧含量过低,外出锻炼,会造成血液供氧不足,易诱发心脑血管疾病。故冬季老年最好选择上午10点后,太阳出来了到室外活动,且注意不要在尤其是餐后立即从事劳动或快步行走更易引发心绞痛。

三要注意其他细节。如保持心态平和,不要暴怒或情绪激动,避免诱发心绞痛、心肌梗塞或脑出血。不宜长时间泡澡,因为冬天怕冷,所以洗澡时我们用的水温比较高,造成空气中氧含量不足,出现心脏、脑供血供氧不足的情况,从而引发晕厥、呕吐、心脑血管疾病的发生。冬天洗澡时,时间最好在10-20分钟之间,洗澡时打开排气扇,避免意外发生。冠心病病人睡眠时可将枕头抬高25厘米,不宜蒙头睡觉。还要及时增减衣物,大、小便时不要过于用力,也不要过于紧张等。

已有客观根据证明:经过合理防治可以延缓和阻止病变进展,患者可维持一定的生活和工作能力。因此耐心接受长期的防治措施至关重要。

冬季诺如病毒感染多发 如何预防?

专家表示:人们通常经过以下途径感染:

- 食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水
- 接触被病毒污染的物体或表面后未洗手而接触食物或进食
- 与患者分享食物或共用餐具等
- 接触病毒感染者如厕后未洗手

诺如病毒常见症状:

- 呕吐 腹泻
- 其次 恶心 腹痛 头痛
- 发热 畏寒 肌肉酸痛

目前针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药物和疫苗,感染后主要通过减轻症状和支持治疗为主

而非药物性预防措施进行预防控制更为重要

保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施

饭前便后应按6步洗手法正确洗手,用皂液洗手液和流动水至少洗20秒

新华社发(魏红红制图)