

# 抑郁症，离我们有多远？

近日，明星尚宇博因患抑郁症自杀离世，使得“抑郁”这个敏感的话题再度升温，抑郁症又成为人们茶余饭后关注的健康话题。近年来，随着社会的发展，竞争日趋激烈，不仅仅明星，包括上班族承受着来自生活和工作中越来越多的压力，抑郁等心理疾病也随之增加，被称为心理感冒的“抑郁症”尤其突出。

## 正确认识抑郁

抑郁症是以情绪低落为主要特征的一类心理疾病。据了解，抑郁症目前已成为世界第四大疾患，而到2020年可能成为仅次于心脏病的第二大疾病。

市心理医院副主任医师高华介绍，从临床的患者来看，轻型病人外表正常，内心有痛苦体验。稍重的人表现为情绪低落、唉声叹气、自卑等，有的患者还伴有反应迟缓、失眠多梦等症状。重型抑郁症主要表现为悲观、绝望、烦躁，饮食习惯改变，失眠，兴趣减少或注意力减退，有自杀念头或行为，对履行社会职责有抵触感，极度疲劳感，反应迟钝或敏感等。

据有关调查显示，在我国，抑郁症患病率约为3%-5%，目前已有超过2600万人

患有抑郁症。“目前，就临沂来说，从就诊的患者来看，达到重度抑郁症患者的比例不是很高，80%-90%是由于心理压力大，以及不健康的应对状态所导致的类似于抑郁症的一种状态。”高华透露。

## 出现抑郁情绪 要及时疏导

长期处在压力和焦虑中，人的心理就会发生微妙的变化。“如果出现抑郁情绪，意志坚强者从容应对，而心理素质稍差者便无从适从，难以应付，若不及时疏导、解决，久而久之便演变成一些不易发觉的心理疾病。”高华说。

人的情绪出现长期性低落，行为和思维变得缓慢，长期脱离社会，不愿意与他人交往，生活懒散，没有自信心，对什么事都没有兴趣。

如果这些抑郁情绪得不到及时的疏导，便容易导致抑郁症，严重者甚至会出现自伤、自残的念头。“因此，如果出现抑郁情绪，一定要及时疏导，降低抑郁症的发生几率，提高人们的幸福感。”高华说。

## 保持良好心态 远离抑郁

“有的人由于工作压力过大，会产生短时间内的情绪低落、失眠等，这些都是正常的心理反应，并不是抑郁症。”高华说，“只要用平常心对待，善于调节自己的心态，努力去适应环境，完全可以避免抑郁症的发生。”

据高华介绍，目前，仅有小部分的抑郁患者接受过治疗，而不少患者因不愿就医或者没能及时早发现，得不到及时的诊治，导致病情恶化，甚至给家人带来巨

大的精神痛苦。

如何笑对人生，远离抑郁呢？高华认为，学会自我调节情绪最关键。谁都希望天天有个好心情，然后生活中让人烦心的事太多。在面对生活中出现的意外问题时，要学会坦然面对一切，保持良好的心态，出现问题就要积极寻找有效的解决问题的途径。

同时，要远离抑郁，还要学会善待自己。在生活中，要处理好家庭的关系，家庭支持是最有力量的；尝试着多与他人交往，有意识地与朋友、同事交流，倾诉心中的烦恼；并且给自己的内心补充足够的力量来应对外界的烦恼。此外，还要多培养自己的业余爱好和兴趣，比如欣赏音乐，借助音乐来改变心情，选择适合自己当时心情的音乐，平抑自己的烦恼。

(专刊记者 王咏梅)



“管窥一斑”很难过

## 青光眼患者早期诊疗是关键

青光眼患者的视野十分狭小，即使视力正常，也无法看清“全貌”，患者不能独自行走，日常生活经常无法自主。那么，如何避免这种视力和视野的损伤呢？眼科专家指出，早期诊断和治疗，是预防青光眼的最好办法。

市人民医院青光眼科主任医师李广涛介绍，青光眼是目前常见的致盲性眼病之一。主要因为眼压超过了眼球内组织，尤其是视网膜所能承受的程度，如不采取有效治疗，就会出现视神经萎缩和视野缺损、缩小，甚至全部丧失至失明。

“青光眼早期诊断和早期治疗是减轻青光眼危害的关键。”李广涛说，虽然青光眼的视神经损伤是不可逆的，却是可以预防、控制和减缓发展的。在早期诊断中，常用的检查方法有：一是连续测量眼压。如果眼压不正常，再做其他检查；多数视神经损伤是由高眼压所致，但少部分患者视神经高度敏感即使眼压正常也会产生损害。二是眼底检查。定期观察视乳头凹陷有无进行性扩大及视盘缘有无异常。三是检查房角。

根据房角情况，有目的地选择青光眼的激发试验。用人工方法给予各种诱因促使眼压升高，根据眼压升高幅度来判断是否患有青光眼。四是定期检查视野，观察是否缺损。

哪些人易患青光眼呢？李广涛介绍，40岁以上人群，不能解释视疲劳原因，频繁更换老花镜后仍感不适；有青光眼家族史，青光眼患者直系亲属；高度近视、高度远视、白内障及视网膜中央静脉阻塞者；糖尿病；有一过性虹视、雾视现象，并伴有头痛，但不能用其他原因解释者。

如果自觉轻度眼痛、视力下降，虹视并伴有轻度同侧偏头痛，鼻根和眼眶部酸痛和恶心等，应尽快到眼科门诊做进一步检查。在早期，只有对疑似青光眼患者的进一步检查进行综合分析判断，结合病史、临床表现、眼底以及视野检查结果全面考虑，才能做出正确判断，从而达到早诊断、早治疗、控制青光眼发展的效果。

(专刊记者 王咏梅 通讯员 邱原)

# 萨克丘比特做强劲男人

激情持久燃烧  
爱河欲醉欲仙

房子、车子都有了，身体却越来越差，整天没精打采，大白天就呵欠连天，回到家更像一滩泥摊在床上。那个事早已力不从心了，没几下刺激就“交枪”了，成了名副其实的“一分钟先生”，老婆的眼神……唉，捧回个“金山”又有何用？

偶然的情况下，经一个老朋友介绍了萨克丘比特，看着老朋友神采奕奕的眼神，再想想自己还没到45岁，男人那点事可不能就这样



## 萨克·丘比特 三类男人 千万不要错过

●经常熬夜、工作压力大的男性：疲乏无力，精神萎靡，食欲不振，烦躁易怒。

●渴望激情的中年男性：失眠健忘，腰膝酸软，阳痿早泄，性欲冷淡。

●希望健康、幸福度晚年的老年男性：腰酸腿疼，易感冒，头晕耳鸣，失眠多梦，前列腺增生肥大，尿频尿急等。

## 瞬间激情爆发5天强劲持久

服用一粒：20分钟后，激情爆发，房事可达30分钟以上1天内，可重复激情多次，激情之后没有疲劳感，睡眠香甜。

第2-5天：白天工作精神十足，晚上持续上演激情且愈加随心所欲，令服用者大呼神奇。

服用一周期：阳痿早泄、遗精滑精、阴囊潮湿、尿频、尿急、尿淋漓、腰膝酸软、头昏耳鸣、小腹肛门坠痛，呈现出稳定性消失。

服用二周期：上述症状全部消失，思维活跃，身轻步捷，操控自如，生理指标呈现健康状态。

**抢购热线 8777136**

**经销地址：**达仁堂药店(九州商业大厦西50米)、祥瑞大药房(解放路与临西三路交会处)、土力大药房(火车站旁过街天桥南段九洲超市对面)、河东临源大药房(河东汽车站北50米路西)、河东九州超市百草堂专柜(河东区人民医院西200米路南)、黄山区广和堂药店(香港西路50米)、义堂正元超市百草堂专柜，朱保正元超市药品专柜。半程正元超市漱玉药店、罗庄双月药店(祊河嘉园京北50米路西)、盛宝制糖大药房(乐圣门西50米路北)、册山正元超市橱柜、岱康泰大药房(省法院对过)、平邑养生堂药店(长途汽车站西50米路南)、沂水鸿安大药房(中心医院南50米路东)、沂南春天大药房(医公司对过)、莒南美信药店(县供毛局大楼对过)、莒南新华新一佳保健品专柜(金帝入口处)、临沐人造革诊所(药房(乐圣门西50米路南)、临沐苏某正大二楼保健品专柜、郯城康源大药房康泰连锁店(县医院大门南北20米路东)、费县万春堂药店(中医院西20米路北)、费县新巨人保健品超市(北彩电街对过)、蒙阴由由大药房(广场对过)、市区免费送货。

## ★郑重声明★

近期有顾客反映，到药店购买萨克丘比特时，药店人员为了某些利益，以种种理由推销其他无效劣质壮阳产品，耽误了您最佳治疗时期，给身体带来很大伤害。为保证消费者健康，特提醒购买时请认准美国原装进口萨克丘比特，切勿上当，如遇此类情况，请拨打8777136投诉，一经核实进行奖励。



国家药准字耳病产品1000万盒效果免费大验证

# 耳聋、耳鸣等顽固耳病 来电就送

## ★免费派送公告★

无论是耳聋、耳鸣、耳朵闷胀晕沉，听不清说话，行动迟缓，中耳炎、流脓，还是多年的耳聋耳鸣等顽固的耳病，一直以来都没有一个很好的根治方法和药物。耳病患者与人无法沟通会越来越孤独、自卑，慢慢的就会突哑、暴躁、痴呆……成为家庭永远的痛。

我国陕西华西制药股份有限公司斥巨资在药王孙思邈的医学巨著《千金方》记载的“聪耳明目秘方”基础上结合世界最先进的“耳神经修复技术”研制而成的治耳病奇药“益气聪明丸”，独创“清耳毒、开耳窍、修复耳神经”的三联疗法，让耳病患者彻底告别耳聋、耳鸣，每日只服一次，药效24小时持续作用于耳蜗和听觉神经，其独含的

“耳神经修复素”迅速激活、修复坏死的听觉神经，超微小分子结构是普通药物吸收率的40多倍，让数千万的耳病患者永久告别耳病的困扰。经北京协和医院、海军总医院3600名耳病患者临床验证，有效率高达96.7%，被批准为国药准字Z20054871，并列为国家中药保护品种，成为我国治疗耳病的首推产品。

今年正值花溪益气聪明丸在全国热销5周年，为进一步验证“花溪益气聪明丸”根治耳病的神奇效果，特拿出1000万盒，免费向全国万名患者发放。目的只有一个，就是通过各类耳病患者的亲身验证，反馈这一治疗耳病精品——花溪益气聪明丸的真实效果。

目前免费发放活动已在临沂开始，临沂市民请不要错过这次免费获赠的机会。如果你或你的家人患有耳聋、耳鸣等耳病，想重新回到明朗有声的世界，请马上拨打0539-

8224320报名，均可获赠2-4个月的花溪益气聪明丸，迅速祛除你的耳病烦恼。

经6大三甲医院临床验证，益气聪明丸具有药力猛、药效足的特点，通过大量使用过患者反馈：服用当天由耳鸣引起的失眠、头痛、头晕等症状就会减轻，7天，感觉内耳发凉，耳朵倍感轻松，闷胀感消失，耳鸣的频次和程度减轻；快则15天，耳鸣就会消失，1-2个疗程听力就会有明显提高，一般患者服用3-4疗程即可痊愈。

由于此次活动仅限3天，数量有限，还望广大市民抓紧时间报名领取，赠完为止。同时也请你留下姓名和电话，以便我们以后展开效果的调查。

此次活动纯属公益，时间有限，患者只需承担国家税费和产品的运输费，详情请拨打0539-8224320咨询。

**免费领取电话：8224320**

经销地址：兰山区：达仁堂大药房(解放路九州商厦西30米路北)、平邑：养生堂药店(长途汽车站西50米路南)、沂水：鸿安大药房(中心医院南800米路东)、苍山：康泰大药房(老法院对过)

咨询电话：0539-8224320

咨询地址：兰山区：达仁堂大药房(解放路九州商厦西30米路北)、平邑：养生堂药店(长途汽车站西50米路南)、沂水：鸿安大药房(中心医院南800米路东)、苍山：康泰大药房(老法院对过)

咨询电话：0539-822432