

# 健康 家园

齐鲁晚报 Health

# 你离抑郁症 有多远?



随着生活节奏的加快,职场竞争的加剧,现代人的抑郁问题日益突出。目前全球约有3.4亿抑郁症患者,相当于精神分裂症患者的7倍多。抑郁症已经成为世界第四大疾患,而到2020年时,可能成为仅次于心脏病的最大疾病。连一向被认为是欢乐代言人的“憨豆先生”,也因抑郁症接受过治疗。

在心理咨询所里,经常有这样的来诊者,“医生,我得了严重的抑郁”,“我是重度抑郁病人”,“我现在的状态接近精神分裂了”。那么,究竟什么才叫抑郁呢?以下8个特征可以帮助大家自我检验一下,看看自己到底是不是掉进了“抑郁”的陷阱。

1、一天中的大部分时间意

志消沉,而且几乎每天如此。青少年表现为情绪的莫名急躁。可以通过两种方式得到证明,一个是自身感到空虚、无助、悲伤等,另一个是周围人的评价。

2、对所有的事情明显感觉兴趣不大或者丝毫不感兴趣,并且时常如此。

3、食欲明显增加或降低,体重也随着呈现出明显增加或下降趋势,例如一个月的体重变化幅度大于5%。

4、几乎每天都会失眠或嗜睡。

5、时常感到躁动不安,或者反应迟钝。

6、思考能力下降,注意力不够集中,做事情犹豫不决。

7、感觉自己或所处的环境

一无是处,或是经常对所做的事情感到内疚。曾经有一个21岁的女病人,我们让她在两张纸上分别写下自己的优点和缺点,结果熬了整整1个小时,记录优点的那张纸上空空如也,而记录缺点的那张纸上密密麻麻有30条。

8、反复想到死,脑海中不断出现自杀的念头,但并没有明确的自杀计划;或曾经试图自杀,并且有过明确的自杀计划。

**破解密码:请学会与抑郁相处**

如果你真的和抑郁症不期而遇了,不必惊慌,作为一种心理疾病,抑郁症是完全可以医治的,只不过需要时间。你首先需要做好一个心理准备——抑郁会陪伴你一段日子。在这段日子里,下面几个建议会帮你尽快战

胜抑郁:

一是定期到专科门诊就诊,治疗可能涉及到药物和心理两方面,跟医生充分讨论患病的诱因,听取医生的建议和自主选择,坚持治疗是成功走过抑郁的不二法门。记住要让能支持你的人参与进来,因为这个时候人的反应、判断和执行能力都可能下降,需要外援帮助坚持治疗。

二是不要在工作学习方面

定下很困难的目标或扛很大的责任,因为疾病状态下效率的下降不是个人主观能改变得了的。

三是在和好友和亲人商定以前,不要做重大决定。

四是做力所能及的活动,活动时血流畅通,可能让疲惫感有所减轻,并转移自身对不良感觉的关注,能够适当减弱抑郁的感觉。

李萍

## 警惕冬天不良习惯伤害眼睛

天气寒冷,生活中有几种常见的不良习惯可能会伤害您的眼睛,有几个注意事项需留意:

**一、眼干 自我保健要做好**

面对干眼症产生的视力下降及其他严重损伤眼组织甚至有可能致盲的并发症,我们首先要做的还是在日常生活中加强预防,提高现代人对眼睛自我保健意识:

1、平时注意精神放松,感到眼睛疲劳时进行适当休息。

2、将电视或计算机放置在低于眼水平的位置,且看电视或使用计算机时间不宜过长,办公桌、计算机的监视器放置在不受阳光直接照射的地方。

3、发现眼睛不适,可以预防性地使用人工泪液,如加重应及时去眼科就诊。如果诊断为干眼症,应严格按照医生叮嘱接受药物等治疗;如果是眼镜或隐形眼镜不合适引起的视疲劳,可以根据眼科医生所开眼镜处方重新配置合适的的眼镜或隐形眼镜,并且注意日常生活中眼保健。

**二、流泪时擦拭不当 应向上并偏向鼻侧轻轻擦**

眼睛受到冷空气刺激后,可反

射性引起眼泪分泌增多,这种迎风流泪的现象很常见。但相当一部分人的流泪症状越来越严重,是因为擦眼泪的方法不正确造成的。如果流泪时习惯用力往下擦,会导致下眼睑和下泪小点外翻,而泪小点外翻是流泪的常见原因之一,尤其多见于老年人。

**【建议】**流泪时,最好用手绢或纸巾向上并偏向鼻侧轻轻擦拭眼泪,风沙天气外出时应配戴防风眼镜,以防眼睛受到冷空气刺激或异物落入眼内。

**三、用眼过度 湿毛巾热敷双眼**

天气寒冷,很多人宁可选择长时间待在室内看电视、玩电子游戏或看书。过度用眼难免导致视觉疲劳,而出现眼部的疾病或不适症状,例如眼睛干涩、视物朦胧、眼睛酸胀等视觉疲劳症状,或导致干眼症、近视以及青光眼急性发作等。

**【建议】**持续用眼看近1小时,就需要看远10分钟左右。适当补充富含维生素A的食物,如牛奶、鸡蛋、胡萝卜、橘子、红枣等。出现眼睛干涩、发红或异物感等视觉



疲劳的症状,可用湿毛巾热敷双眼。

**四、长时间欣赏雪景 戴防紫外线眼镜**

很多人喜欢观雪景、登雪山、驾雪橇、打雪仗,但如果没有配戴墨镜的习惯,有时候会引起雪盲。

**【建议】**长时间欣赏雪景应戴上墨镜。墨镜一定要选择外包装标有100%防紫外线、UV400或防紫外线字样的。如果已出现雪盲症,应将患者移至阴暗处,或以眼罩蒙住眼睛,并用湿毛巾冷敷,但不要用手揉眼。在紧急情况下,可用新鲜母乳或鲜牛奶滴眼,每次5~6滴,每隔3~5分钟滴一次。

孙亮

## 鱼刺鲠喉的急救法

咽部被鲠处多位于扁桃体上、舌根、会厌溪等处。当进食中有可能因仓促进食而发生鱼刺等鲠喉时,应小心本病。此时大多有刺痛或吞咽时加重,影响进食,对于少年儿童,较大的异物还可引起呼吸困难及窒息。

此时,应积极进行处理:

1.令病人张口,用筷子或匙柄轻轻压住舌头,露出舌根,打着手电筒看能否看到有鱼刺等异物。如有时可用镊子将异物夹出。

2.如病人自觉鱼刺等

鲠在会厌周围或食管里,不易取出时,可让病人含一些食醋,慢慢地吞下或用中药乌梅(去核)蘸砂糖含化咽下或用中药威灵仙30克,加水两碗,煎成药,在30分钟内慢慢咽下,一日两剂,一般吃1~4剂,鱼刺即可软化自落痊愈。

如方便时,最好能就医处理。至于民间有些人习惯用大口吞咽饭团或菜团的方法,企图把鱼刺压到胃内。这种方法有时会适得其反,轻则加重局部组织损伤,重者可造成食管穿孔,甚至伤及大血管引起大出血。

## 高血压患者的危险动作

有些高血压病人会无缘无故地突然死亡,这除了是病情发展的原因外,有的是由于一些不引人注意的“危险动作”造成的。

**趴着看书**

有些人喜欢趴在床上看书、看电视。由于长时间处于趴伏状态,压迫腹部肌肉,影响人的深呼吸,再加上腹部受压和腹肌收缩,容易导致血压骤升而发生意外。

**下蹲及摇头运动**

高血压病人除不宜进行高强度的剧烈运动外,还不宜做下蹲起立快速摇头或跳跃等动作,这类动作可引起高血压病人脑血管意外的危险。

高血压病人的运动应以散步、体操、太极拳等低强度运动为宜,运动时间控制在半小时左右,以在运动中运动后无明显疲劳和不舒适为宜。

**领带过紧**

穿高领上衣和领带过紧,可长时间压迫动脉,造成脑部供血不足,使脑细胞缺血、缺氧易引起高血压动脉硬化病人发生意外。

**听快节奏音乐**

如果音乐节奏过快、音响强烈会强烈地刺激人

体的感官,引起精神紧张、内分泌功能失调,从而引起血压骤升,有导致心脑血管病突发的危险。

**快速进餐**

快速进餐与暴饮暴食对健康是极为不利的。高血压病人进餐宜定时定量,细嚼慢咽,千万不可狼吞虎咽或暴饮暴食,还要戒烟限酒,尤其要限制饮烈性酒。

**屏气排便**

对患有高血压的病人来说,一时性的用力屏气排便,会因腹部压力增大、血压骤升而引发危险。因此,高血压病人排便应慢慢来。必要时,可在前一天睡前服用缓泻剂,或排便时应用开塞露。

**大发脾气**

精神紧张、情绪大幅度波动、大发脾气等可使内分泌功能紊乱,导致血管收缩,血压骤升,从而有引起心脑血管病突发的危险。

**突然用力**

患有高血压的病人突然用力,即使是不大的用力或是在健康人承受能力之内的用力,也有可能引起血压骤升,导致心脑血管病的突发性危及生命。

孙明

## 解酒的妙方大集合

取马蹄(即荸荠)10多只洗净捣成泥状,用纱布包裹压榨出汁饮服(此法最适宜于饮高粱等烈性酒醉患者)。

**4、甘蔗解酒**

将洗净除皮的甘蔗,切成小段榨汁饮用,有解酒作用。

**5、芹菜解酒**

取芹菜适量洗净切碎捣烂,用纱布包裹压榨出汁饮服(此法可解酒醉后头痛脑胀,颜面潮红等症)。

**6、豆类解酒**

用绿豆、红小豆、黑豆各50克,加甘草15克,煮烂,豆、汤一起服下,能提神解酒,缓解酒精中毒症状。

**7、中药解酒**

中药葛花30克加适量水,煎汤饮服,解酒效果尤佳。

**8、饮酸醋**

酸遇酒精即生成乙酸乙酯和水,可减轻酒精对人体的损害,醉酒时用酸醋或陈醋60克、红糖25克、生姜片5克,加水适量,煎后饮服。

**9、饮牛奶**

牛奶与酒混合,可使蛋白凝固,缓解酒精在胃内吸收,并有保护胃黏膜的作用。

**10、饮萝卜汁水**

用生白萝卜500克,洗净榨汁,代茶饮服,每次一杯,饮2次至3次,有解酒和消气功效。

**11、饮浓米汤**

浓米汤里含有多种糖及B族维生素,有调和解毒醒酒之功效;如加适量白糖效果更好。

**12、蛋清解酒**

将生鸡蛋清、鲜牛奶、霜饼各适量煎汤,可消渴、清热、解醉。

**13、生姜解酒**

酒醉后有恶心想吐者,可取一小块生姜含于口内,可止呕吐。

**14、豆腐解酒**

饮酒时宜多以豆腐菜肴作下酒菜。因为豆腐中半胱氨酸是一种主要的氨基酸,它能解乙醇的毒性,食后可促进酒中的乙醇迅速排泄。

李楠



**1、大白菜解酒**

将大白菜帮洗净,切成细丝,加些食醋、白糖,拌匀后腌渍10分钟后食用,清凉、酸甜又解酒。

**2、雪梨解酒**

取雪梨2至3个洗净切片捣成泥状,用纱布包裹压榨出汁饮服。

**3、马蹄解酒**