

临街住儿童患血癌风险高

法国国家卫生与医学研究所研究人员发现,住在交通繁忙路段附近的儿童,罹患一种罕见血癌的风险可能会高出三成。研究者选取了法国在2002—2007年间2760起15岁以下儿童的白血病病例,并从法国全国人口中随机抽取了3万名儿童样本作为对照组。研究发现,法国全境内,住在距离繁忙路段不到150米的儿童,罹患急性粒细胞白血病的风险会增加三成,而巴黎地区会增加六成。

心理健康大讲堂关注“抑郁症”

抑郁症状会晨重晚轻

齐鲁晚报·生命周刊
健康大讲堂
报名热线: 96706120
微信: 二维码

本报记者 陈晓丽

25日下午,本报与山东省精神卫生中心联合主办的心理健康大讲堂热烈开讲,主题是抑郁症—21世纪,一场“心灵的感冒”。山东省精神卫生中心精神临床一科主任高春霓为大家详细介绍了抑郁症的诊治及其相关精神卫生知识,并为广大读者解答了众多相关问题。

问题一:什么是抑郁症?
高春霓:要区分抑郁情绪和抑郁症

抑郁症是指某种不愉快的心境和一定身体器官的功能紊乱,其程度可以从轻度的忧伤到重度的绝望、自杀企图等,是一种常见的精神病理状态或综合征。不过值得注意的是,抑郁情绪并不等同于抑郁症,每个人都可能有抑郁情绪,要区分严重程度和频率。

据世界卫生组织(WHO)报告:全球约3.5亿人正遭受抑郁症的困扰,并持续数年。在高收入国家,重症抑郁终生患病率为14.6%,而我国抑郁症发病率约为3-5%,超过2600万人患有抑郁症,尤其是在北京、上海、深圳等一线城市。

据联合国卫生组织的调查和统计,到2020年,就疾病负担而言,抑郁症将成为中国继心脑血管病后的第二大疾病。而截至目前,抑郁症已经成为第一致残原因,复发性抑郁症可使寿命减少7-11年,2/3的抑郁症患者曾经产生过自杀念头,而15%-25%的患者最终自杀身亡。

问题二:抑郁症仅仅是情绪低落而已吗?
高春霓:抑郁症患者合并躯体症状的比例高达98.2%

抑郁症可表现为心境低落、兴趣下降乃至丧失,身心

疲惫、自信心下降、自责、自伤或自杀倾向、思维和注意力困难、幻觉和妄想。

而国内调查发现,抑郁症患者合并躯体症状的比例高达98.2%。在躯体症状方面,可表现为睡眠障碍、食欲或体重改变、性欲下降、多部位的疼痛或不适。并且往往呈现出晨重晚轻的规律,即早晨及上午不适症状明显,下午可能感觉减轻。

值得注意的是,美国一项流行病学调查研究对抑郁症进行了13年的随访,发现:感觉疲乏的人群患病风险可增加10.9倍,抑郁症终生患病率远远高于没有疲乏感的人群。

问题三:怎么初步判断自己是否抑郁呢?
高春霓:可从4个问题自我判断是否已中招

抑郁症早期一般会被误认为是由生活或工作的种种压力造成的心理问题,大部分人认为休息或放松就能够解决问题,没有及时求助医生而延误了最佳治疗时机,因此,及时了解自己的心理状态非常重要。

《神经系统疾病伴发抑郁焦虑障碍的诊断治疗专家共识》推荐了四个筛查问题,关注那些有4个以上躯体主诉,但没有明确诊断的患者,用以常规性排查抑郁焦虑的可能,主要是关于情绪、兴趣精力、睡眠、自杀四个方面:

- 1、过去几周(或几个月)你是否感到无精打采、伤感,或对生活的乐趣减少了?
- 2、除了不开心之外,是否比平时更悲观或想哭?
- 3、你经常早醒吗(事实上你并不需要那么早醒来)?
- 4、你近来是否经常想到活着没意思?

问题四:抑郁症应怎么治疗?多久可治愈?

高春霓:药物治疗是目前的主要治疗手段



抑郁症讲座吸引了很多年轻人。

只要能及时治疗,树立信心,遵医嘱,再加上亲属好友的帮助,抑郁症是可以治愈的。

对于轻中度患者来说,可选择在门诊、社区、家庭治疗,但需防范患者自杀风险;重度患者如果能自愿服药,社区医疗服务和家庭照顾条件允许,在最大程度防范自杀的前提下,也可在门诊、社区或家庭中治疗;对于有严重自杀行为、拒食、拒服药、木僵等表现者,必须住院治疗。

抑郁症康复治疗方法很多,如心理治疗、睡眠剥夺治疗、光疗和电痉挛治疗等,但当代仍以药物治疗为主,心理治疗为辅。一般情况下,新型抗抑郁剂在1-2周内开始起效,1-2个月时效果最明显,2-3个月可以达到临床痊愈。

但是,抑郁症作为高复发疾病,首次发作后没有治愈,复发率可达50%;两次发作者复发率70%以上;三次发作者复发率90%以上。药物维持治疗是目前预防复发的主要手段。

问题五:抗抑郁药有副作用吗?会成瘾吗?

高春霓:有,但不是成瘾药物,亦不可突然停用。

目前常用的新型抗抑郁剂都经过严格的临床试验,所有副作用都控制在最低限度,常见的副作用有胃肠道反应、头痛、失眠、心烦焦虑等。副作用多在服药的第一周出现,缓缓加量有利于减轻副作用。一般情况下,1-2周后副作用基本能够缓解或者消失。如果副作用明显,应及时告知医生调药或换药。

抗抑郁药不是成瘾物质,成瘾的标准有两个:一是心瘾,即心理强烈渴求使用药物,达到不顾一切地找药吃的程度;二是身瘾,表现为不能断药,否则出现危害生命的戒断反应;还表现为越吃越多,用原来的剂量不能达到原来追求的效果。

个别药物突然停用时可能出现暂时的身体不适,属于正常的“停药反应”,因此宜逐渐而缓慢地停药。有研究表明,长期服用抗抑郁药不仅能够预防复发,还有利于保护神经功能,改善躯体功能。



扫一扫,观看大讲堂更多精彩内容

联想佳沃澳洲葡萄酒品鉴济南站完美落幕

日前,联想佳沃第二届国际美酒节在济南举办并成功落下帷幕。本届“以匠心·成佳酿”为主题的佳沃美酒节,很好地诠释了佳沃葡萄酒一直遵循的经营理念——用真心和诚心为中国消费者甄选来自全球的优质精品葡萄酒。

此次活动中,佳沃邀请了其在澳大利亚的战略合作伙伴布奇家族(Burch Family)酒庄来到活动现场,为中国的葡萄酒爱好者及广大消费者展示了澳洲葡萄酒的独特魅力,并现场和酒庄代表一起品鉴了酒庄的经典佳酿。“以匠心·成佳酿”为主题的国际美酒节巡展活动,让更多中国葡萄酒爱好者认识并全方位了解了联想佳沃葡萄酒,并在现场亲身体验了世界顶级酒庄的魅力。

膝关节、腰椎病告诉你一招

近年来因颈腰部疼痛到医院就诊的人不少,通过CT、磁共振检查发现,大多是椎体退变引起的,患者常常是腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛、头晕手麻、走不了远路等。由于椎间盘是无血管组织,常规有效成分很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈,病人痛苦不堪。

现在好了,黑骨头活络膏牌远红外骨痛贴专门针对腰椎病、膝关节疼痛问题研制而成,它通过局部贴敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢,适用于腰椎病、椎间盘突出症、肌肉劳损、软组织损伤、膝关节关节炎、颈椎病的贴敷治疗;它费用低,只需患处轻轻一贴,非常简单方便,自上市以来,深受广大腰椎病、关节病患者的喜爱,很值得一试;即日起买5盒送2盒,详情咨询400-633-7638大观园庆育堂有售,省内可免费送货,货到付款。

雅培菁智有机系列全新问世

近日,雅培在上海举行旗下高端婴幼儿配方奶粉品牌——菁智有机系列奶粉上市新闻发布会。雅培菁智有机系列奶粉100%原罐从丹麦进口,并获得了欧盟及中国有机认证机构双重认证。国家认可的有机产品认证机构——北京中绿华夏有机食品认证中心主任王华飞,以及菁智有机系列奶粉的生产地丹麦王国驻华大使馆商务处负责人付瑞德也出席了发布会。雅培菁智品牌代言人——“明星辣妈”孙俪清新亮相发布会,倡导尽情感知绿色有机的育儿新风尚。

作为两个孩子的妈妈,同时也是雅培菁智系列的形象代言人,孙俪在生活中一直秉持绿色健康的生活态度。在妈妈眼中,宝宝的健康成长是最重要的事,因此她给宝宝吃优质而新鲜、无添加无污染的食品。“雅培菁智有机系列奶粉,能够给宝宝最纯净最安全最科学的营养,让我更加信赖。”孙俪表示。

七成抑郁患者有躯体症状才就诊

专家提醒,原因不明的躯体不适或是精神问题引起

本报济南9月28日讯(记者 李钢)“大部分抑郁、焦虑患者是因有躯体症状到其它科室就诊,才最终发现有心理精神问题,这种患者约占69%。所以,公众应提高对精神卫生的重视。”在世界精神卫生日到来之际,山东省立医院心理科主任医师、山东省医师学会精神病学分会副主任委员焦志安提醒公众关注发病率越来越高的心理疾病。

“现在到心理科就诊的患者越来越多。”23日,在坐诊间隙,记者见到了焦志安,作为从

医30多年的专家,焦志安亲身经历了心理疾病发病率的升高。“有调查显示,人群中精神心理障碍发病率达17%,其中,抑郁症患病率6.1%,焦虑障碍发生率5.6%,是最大的两类。”

焦志安表示,近年来人们对精神心理障碍的关注越来越多,但相比不断攀升的发病率来说,关注还远不够。“现在许多患者或家属都有就诊耻感,不愿主动就诊,许多患者是在有躯体症状时到医院其他科室就诊才最终发现的。”他举例说,有个患者

一直感觉胸前区不适,去过很多科室检查,但就是没发现问题,最后在其他科室医生的建议下来到心理科,“症状是因明显的焦虑引起的,最后很快治愈了。”

焦志安介绍,一项国际性研究显示,1146例抑郁患者中,躯体症状是69%的患者自诉的唯一就诊原因,而另一项研究显示,76%的抑郁或焦虑症患者具有躯体表现。

“所以,一旦出现原因不清的躯体症状,就应考虑是否是由精神心理问题引起

的。”焦志安提醒,抑郁焦虑患者就诊的主诉症状往往有头痛或头昏、腹痛、心悸、疲倦和胸闷等。

“若真存在抑郁焦虑等问题,患者也不要过分紧张。”焦志安表示,目前对这类精神心理障碍有非常有效的治疗方式,“对中轻度患者可药物治疗和心理治疗相结合,目前药物疗效不错,大部分能达到临床治愈。”对于药物治疗,焦志安提醒,须在专业医生的指导下规范用药,不能自行随便停药。

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院地址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)