

专家支招如何与抑郁共处

心理健康大讲堂关注负性情绪



齐鲁心理健康大讲堂

主办:齐鲁晚报
协办:山东省精神卫生中心

见习记者 王倩
记者 陈晓丽

抑郁会让其他病症加重

“负面情绪会影响人的身体反应,比如悲伤与抑郁会引起头晕,愤怒与焦虑会引起头疼。”杨丽敏介绍,情绪是个体对外界刺激的主观有意识体验和感受,有正面情绪也有负面情绪,“抑郁和焦虑是最常见的情绪障碍。”

各种形式的抑郁发作中,病人通常心境低落、兴趣和愉快感丧失,因此导致劳累感增加和活动的精力降低。“除此以外,人们出现抑郁情绪后,还会出现思维迟缓、行为缓慢,不愿意做事、焦虑、自责、自卑、自罪或者妄想、幻觉等症状。”杨丽敏表示。

出现抑郁情绪后,还会伴随一些躯体症状,“可能会比以往规律的作息时间早醒2个小时以上、醒后难以入睡,或是在过去1个月里失去体重的5%或更多,性欲明显降低,早晨抑郁

10月27日下午,本报与山东省精神卫生中心联合举办的心理健康大讲堂开讲,山东省精神卫生中心三病区主任助理杨丽敏为大家详细讲解了最常见的负性情绪及其对身体的影响,并针对如何正确面对抑郁和焦虑提出了专业建议。现场互动气氛活跃,讲座结束后杨丽敏回答了现场读者的提问。



杨丽敏主任讲解抑郁症。 陈晓丽 摄

加重。”杨丽敏说,“有的病人可能会出现不明原因的疼痛,而有心脏病、脑血管病、关节炎、痴呆早期、帕金森病等常见病的中老年人更容易引起抑郁。”

杨丽敏提醒,抑郁患者不一定会表现出以上所有症状,但出现上述症状之一就要考虑是否有抑郁焦虑的发生,“出现其中一种症状时,家人往往并不会注意,这也是患者病情加重的原因之一。”

“出现头晕、头疼、心慌、恶心等躯体症状后,人们的第一选择是去内科进行诊治,却忽略了自身精神心理方面的因

素。”杨丽敏表示,抑郁症状的长期存在会使患者处于痛苦之中,加重已经潜在的躯体疾病,从而增加各项检查支出、医疗费用。

“躯体出现问题,要考虑是不是精神心理上的问题。”杨丽敏说,及时发现并治疗抑郁症有利于其他症状部分或完全好转,也会减轻躯体其他疾病导致的折磨和痛苦。

药物治疗要坚持 足量 足疗程

杨丽敏表示,出现抑郁情

绪时首先要正确诊断,确诊为抑郁症后一定要进行专业的治疗,“抑郁症的治疗分为药物治疗、心理治疗、物理治疗,其中无抽搐电休克治疗(MECT)是缓解抑郁症迅速而有效的方法。”

“抗抑郁药是治疗抑郁与焦虑最主要的药物,在专业医生的指导下长期服用才会有治疗效果。”杨丽敏说,很多患者在看到药物说明书上的副作用后就自行停止药物治疗,这样会使病情出现反复,说明书上提到的副作用大多不会出现,常见的副作用医生也会说明,因此患者一定要遵医嘱服药和定期复诊,同时,患者在进行药物治疗时,要根据自身情况合理用药,在专业医生的指导下进行剂量的增减。“只要药物有作用,一定要坚持足量足疗程治疗,药物无效时要考虑换药或合并用药。”杨丽敏提醒。

杨丽敏说,抑郁症患者坚持长期治疗非常重要,“治疗时仅仅控制抑郁症状是不够的,在8-12周急性期治疗后,巩固期、维持期治疗也很重要,尤其对多次复发(3次或以上)的患者更需要长期药物治疗。”

“心理治疗主要针对轻至中度抑郁症患者。”杨丽敏说,用药物治疗控制患者的急性症状,情绪有所稳定时也可以采用心理治疗。“进行心理治疗时不只要教育患者,还要对家庭

成员进行健康教育。”家人与患者之间的互助活动有利于发现一些危险因素,能够更有效地对患者进行护理,也能更好地协助医生的治疗和随访。

要建立情绪的合理宣泄通道

杨丽敏介绍,负面情绪的产生,往往源自自我接纳的不足。“自我接纳是指个体对自我以及其一切特征采取一种积极的态度,能欣然接受现实,当我们不能百分百做到自我接纳时,就需要建立情绪的合理宣泄通道。”

“人们如果有委屈、烦闷等低落情绪不妨发泄出来。”杨丽敏告诉记者,出现负面情绪后,可以向亲人、好友、医生或心理咨询师诉说,也可以通过心理暗示法、转移注意力法、适度宣泄法、自我安慰法等,缓解自己的负面情绪。“可以外出散步、看电影、做运动等方式给自己换一个环境,也可以通过倾诉交流等方式进行情绪的调节。”

最后,杨丽敏强调,情绪无好坏之分,但有积极和消极的区别,当两类情绪各占50%时,人处于情绪相对稳定的状态,如果积极情绪稍多一些,则可帮助我们更好地应对生活工作。“打开心灵、经常与人交流、与人相处时多一些善意与真诚,这些都有助于培养积极的情绪。”

一成70岁以上老人患心衰

济南市中心医院设立山东省首家心力衰竭门诊

见习记者 王倩
记者 陈晓丽

50%以上的心衰患者确诊五年后死亡

随着生活水平的不断提高,心血管疾病的发病率越来越高,心力衰竭的发病率也随之提升。我国曾经进行过一项大样本调查,统计数据表明,在我国35-74岁成年人中,心力衰竭的患病率为0.9%。而在70岁以上老年人中,每10人可能就有1人患有心衰。

苏国海解释道,心力衰竭是由各种原因造成心脏结构和功能的异常改变,使心室收缩射血或舒张功能发生障碍,从而引起心脏循环功能障碍。“几乎所有的的心脏疾病在病情发展到终末阶段时,都会出现心力衰竭。”

据介绍,冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等症是心衰最常见的病因。济南市中心医院曾经接诊过一位38岁的冠心病患者,由于发生急性心肌梗死后没能及时治疗,转到该院后虽然医生立即为其手术开通血管,但是心肌已经坏死较多,该患者在此后的生活中一直处于心力衰竭状态,三年后不幸去世。

“如果有心脏毒性药物史、风湿热病史、心肌病家族史等,平时也要注意是否出现心衰的

26日,山东大学附属济南市中心医院举行心力衰竭门诊开诊,济南市中心医院党委书记、院长苏国海与该院纪委书记刘伟共同为心衰门诊揭牌。据悉,这是山东省首家针对各类心力衰竭患者开通的专科门诊。苏国海表示,心力衰竭的死亡率已经超过大部分恶性肿瘤。



症状。”苏国海介绍道,患者一旦出现心力衰竭的情况,就会特别容易疲劳,不愿活动,稍有体力活动,就会出现胸闷、憋气等症状。

“心衰患者的生活质量特别差,且5年生存率特别低,约50%的心衰患者在确诊后五年内死亡,其恶性程度远高于大部分恶性肿瘤。”苏国海表示,心力衰竭患者在得不到规范治疗的情况下,往往陷入了反复住院的恶性循环。“每年的冬季,在急诊室压占床位的患者,相当一部分是心力衰竭患者。”

个体化治疗是关键,往往隔10-15天就要调整用药

“反复住院的心力衰竭患者,对于其个人和家庭都是沉重的负担。”苏国海表示,这类患者急需进行系统的疾病管理和规范治疗。“心力衰竭是一种进展性疾病,重在预防,越早治疗,效果越好。”苏国海强调,如果治疗不及时,心衰症状会越来越重,每次加重都会给心脏带

来不可逆的损伤。

心力衰竭与绝大多数慢性疾病不同,个体化治疗的特征非常明显,即使是同样年龄、同样性别的心力衰竭患者,其用药方案也大不相同。“每位心力衰竭患者,都需要专业医师在接诊、诊断、评估、治疗(住院)、康复的流程中,结合其个体特征,确定具体的治疗和随访方案。根据病情变化,往往每隔10至15天就要调整用药。”苏国海告诉记者。

“高血压患者定时测量血压,定期做心电图检查,注意心血管保健;糖尿病、肥胖和代谢综合征三类患者,需要清淡饮食、控制体重,尤其不要饱餐。”该院长期从事心力衰竭治疗与康复的主任医师才晓君提醒,要注意保持健康的生活方式,控制包括吸烟在内的危险因素。

才晓君强调,冠心病、高血压、糖尿病等患者,一定要格外小心,“一旦出现持续乏力疲倦、气短、心悸、下肢肿胀、持续咳嗽,以及呼吸困难,夜间不能入睡,不能平躺,咳泡沫痰,心率加快,全身浮肿等症状,一定引起重视,及时就诊。”

据了解,济南市中心医院心力衰竭门诊在门诊二楼的内科诊区,每周二、四下午开诊,以才晓君为主的心衰团队负责接诊,相关患者可提前网上预约就诊。

济南中心医院西院暨重汽医院新院启用

本报济南10月30日讯(记者 陈晓丽) 建医疗联合体,实行分级诊疗,推动优质医疗资源下沉,泉城医联体再扩容。10月28日,济南市中心医院西院区暨中国重汽医院新院区正式启用,双方将建设紧密型医疗联合体,推动优质医疗资源下沉,实行分级诊疗,方便广大市民。

2016年底,济南市中心医院与中国重汽医院签署紧密型医联体合作协议,双方共同推进医联体建设,促进优质医疗资源下沉。2017年10月28日,济南市中心医院西院区暨中国重汽医院新院区正式启用。

据介绍,新落成的济南市中心医院西院区暨中国重汽医院新院区位于济南市无影山中路,该院区是一所集医疗、预防、保健、康复为一体的非营利性二级综合医院。济南市中心医院西院区启用后,该院将派出“精英团队”全力支持西院发展,西院将与主院区统一模式管理,共享主院区所有优质资源。未来将与西院临床科室和专业形成“一对一”对口合作关系,派遣专家、教授定期查房坐诊会诊手术讲学带教,接受技术骨干进修深造,建立双向转诊绿色通道。