



点亮心中“隐秘的角落”

专家:焦虑抑郁若影响生活,切勿讳疾忌医耽误治疗

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

老是担心孩子出意外 原来患上了焦虑症

省城市民王女士做事仔认真,退休之前是单位的工作骨干。不过,最近半年,她总是莫名地紧张害怕,经常担心,尤其是担心一些极少可能发生的事情,比如孩子外出,就担心飞机、高铁是否安全。想去医院检查身体,又怕查出问题。

“每次想事情都会一阵阵心慌、手抖、流汗,晚上不能好好睡觉,甚至吃饭也不香,经常觉得心烦,想对家人发脾气又觉得不应该。”王女士说。

后来经朋友推荐,王女士来到山东省精神卫生中心,最终被医生诊断为焦虑症。

“我这个人乐观开朗,怎么能得焦虑症?”王女士一开始接受不了医生的诊断,但后来她还是接受了治疗,病情缓解,又过上了快乐的退休生活。

杨丽敏说,焦虑情绪是人们预感到不利情景的出现,而产生的一种担忧、紧张、不安、

恐惧、不愉快等综合情绪体验。对正常人来说,适度的焦虑感、焦虑情绪,可以让人具有生机和活力,调动人体各方面力量,达到解决问题的目的。

但如果持续、无原因地感到紧张不安或无现实基础地预感到灾难、威胁或大难临头,同时伴有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安,自己也感觉到痛苦,影响生活、工作或学习,这就是患上了病理性焦虑。

杨丽敏说,病理性焦虑可分为广泛性焦虑障碍、惊恐发作、恐惧症、社交焦虑障碍、分离焦虑障碍、儿童青少年期的焦虑及老年期焦虑,具体情况应由专业医生进行诊断。

食欲降低、睡眠欠佳 可能是抑郁症导致

生活中,很多人都会说自己仿佛“抑郁”了,那么这个抑郁就是得了抑郁症吗?

杨丽敏说,心情不好并不等于抑郁症。人生不如意事十有八九,当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时,理所当然会产生抑郁情绪,这是情绪

宣泄的正常反应。

如果这种症状持续时间超过2周以上,自我调节无法缓解,对工作生活产生严重影响,这时候就要去专业医院让医生诊断了。

“抑郁症是一种常见的心境障碍,可由各种原因引起。”杨丽敏表示,抑郁症的主要表现是持续较长时间的情感低落、兴趣降低、乐趣丧失、易疲劳,很多患者会感觉整天开心不起来,描述心情不好的程度,可能是郁郁寡欢到悲痛欲绝;觉得没有意思,干什么都不觉得开心,对什么都不感兴趣,对什么都无所谓;经常觉得疲惫不堪,觉得很累,总想躺着,感觉自己萎靡不振、体力不支,甚至怀疑自己长了严重的躯体疾病。

除此之外,抑郁症还会有食欲降低、体重降低、睡眠欠佳、思维联想缓慢、认为前途暗淡没有希望等症状。

比如,有的患者会觉得自己胃口不好,吃不进饭,即使勉强吃饭,也会出现腹胀、胃不舒服等症状。有时吃饭就是为了应付,在一个月时间里体重明显下降。

还有的患者会觉得自己注意力不集中,上课听讲爱走神、做功课效率降低。

精神类疾病 要早发现早治疗

“每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,我们应该正确认识抑郁症和焦虑症。”杨丽敏说,平时我们可以通过以下几种方式远离心理疾病。如减少独处时间,参加适量活动;通过与人交流、倾诉、写日记等方式进行情绪上的宣泄和转移;发展个人兴趣爱好,听音乐、健身等;注意饮食搭配,规律作息,远离烟酒、咖啡,睡好觉。

“焦虑抑郁等精神疾病要做到早发现早治疗,切勿耽误。”杨丽敏提醒,门诊中很多患者因为害怕终身服药,讳疾忌医,或担心在治疗过程中谈起伤心的话题,未能及时就诊而耽误治疗。

“未治疗的抑郁症会持续加重,以后治疗会更困难,如今精神类疾病的治疗方式也有很多种,要相信专业医生,一定不要耽误自己的美好未来。”杨丽敏说。

生活课堂 ▶

长湿疹是因为“干” 一定要多擦保湿霜

湿疹的名字里,虽然有“湿”字,其实根本不是“湿”引起的,相反是因为“干”。皮肤是人体的屏障,由于空气、环境等多种原因导致皮肤屏障破坏后,水分丢失增加,皮肤会变得干燥、脆弱,从而产生湿疹、炎症等问题。目前没有任何一种药能够根治湿疹,患者能做的是减少湿疹复发,控制向严重程度进展。

为避免湿疹复发,患者洗澡时不能用温度太高的水,时间也不能太长,最好别超过10分钟。洗脸、洗澡都不要用去角质产品。洗澡后,用柔软的浴巾轻轻拍干水分,而不是用力擦拭。稍稍抹干后,在3—5分钟内给皮肤涂上润肤膏,防止水分流失。

好多患者药擦了,保湿霜也用了,湿疹还是没有缓解,多半是因为保湿霜没擦够。湿疹的保湿治疗不等于平时护肤,不是挖硬币大小的量涂均匀就可以,而是需要擦大量温和无刺激的保湿霜。孩子每周至少用100克,大人每周至少用250克,每次都需把保湿霜厚厚地涂在湿疹皮肤处才能达到保湿效果。

至于为什么需要这么大量,原因很简单——皮肤干燥,表明皮肤屏障功能破坏了,就像出现了裂缝,过敏原、细菌等会乘虚而入,通过厚涂保湿霜就能把裂缝堵上,恢复屏障功能。

喝醋和红酒软化血管? 当心得不偿失

硬化的动脉斑块主要由钙和脂肪组成,如果将钙浸泡在醋中,的确可以溶解钙。但人体有强大的机制调节血液的酸碱度,不会因为喝醋就让血液变成酸性的。而且,如果血液真变成酸性,对人是有害甚至致命的。

提醒:醋的主要成分是乙酸,具有一定的腐蚀性,空腹摄入大量食醋,乙酸会腐蚀消化道,灼伤胃黏膜和食道导致溃疡,引起剧烈疼痛。

红酒中含有白藜芦醇,该物质对降血脂有一定作用。但前提是需要摄入一定的量才行,而红酒中白藜芦醇的含量很少,每天一杯红酒根本达不到目的。

提醒:多项研究已经证实,摄入的酒精无论多少,对人体都是有害的,所以为了软化血管而喝红酒,是得不偿失的行为。

(小健)

15岁前接种HPV二价疫苗,保护作用可达84.5%

在9岁—45岁人群接种都能产生高水平抗体,早接种早预防,别纠结价数

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

宫颈癌预防 应始于成年之前

“目前很多人还认为宫颈癌是老年妇女疾病,实际上根本不是,去年我就为一例20多岁的年轻患者做过手术,当时患者宫颈的肿块已经超过6厘米。”魏德娥介绍,宫颈癌至今仍是严重威胁我国女性健康的常见恶性肿瘤。近年来,我国宫颈癌发病率增高和年轻化趋势更是令人关注。

魏德娥坦言,宫颈癌的主要病因是高危型HPV的持续感染,传播途径主要是性接触。部分青少年过早地开始了性生活,感染HPV的机会增多。同时,少女的宫颈上皮发育尚不成熟,抵抗HPV感染的能力差。

需要注意的是,中国女性HPV感染特点呈“双峰”特点,分别是15岁—24岁年轻女性和40岁—44岁中年女性。HPV感染呈现年轻化趋势,第一个感染高峰从15岁开始。因此对宫颈癌的预防,



关爱
女性健康



进入11月,济南市宫颈癌综合防治试点工作迈出坚实一步——集中为年龄≤14岁且无HPV疫苗接种史的在校七年级女孩免费接种HPV疫苗。济南市中心医院妇科主任魏德娥提醒,宫颈癌的预防,早在女性成年之前就该开始,HPV疫苗价次不是关键,最重要的是早接种。



扫码看直播

早在女性成年之前就该开始。

2015年一项汇总全国37个城市11万女性的高危型HPV感染检测结果的研究显示,我国(已有性生活经历的)15岁—19岁女性的高危型HPV感染率已高达31%。

作为宫颈癌的一级预防措施,HPV疫苗是预防性疫苗,不能清除已有的感染,因此,在未感染HPV的年轻女性或在首次性行为前接种效果最好。

接种年龄 比价次更重要

魏德娥介绍,从HPV疫苗接种效果来看,接种年龄也比价次更重要。有研究发现,接种年龄越小,HPV疫苗诱导出的抗体水平越高。国产二价HPV疫苗在国内临床试验发现,9岁—14岁女性接种2剂(按照0、6月接种)后,血清阳转率100%,且IgG抗体水平高于接种3剂(0、1、6月)的18岁—26岁女性。

“早接种早预防,不要纠结价数。”魏德娥介绍,HPV疫苗有二价、四价、九价之分,其中二价疫苗主要针对HPV16和HPV18。从预防宫颈癌的角度,四价疫苗的

效果和二价是一样的。而且对其他型别的HPV感染导致的宫颈癌也有一定的预防作用。

有研究显示:在15岁之前接种二价疫苗,其保护作用84.5%,注射九价HPV疫苗,其保护作用在90%左右。所以,HPV疫苗价次不是关键,最重要的是早接种,在感染之前、首次性行为前,接种HPV疫苗,才能建立起牢固的免疫屏障。

魏德娥介绍,HPV疫苗的有效性、安全性及保护效果已被广泛证实,全球累计接种已超过3亿剂次。而我国国产二价疫苗是采用人体自带菌群作为表达系统的疫苗,临床试验表明,在9岁—45岁人群接种都能产生高水平抗体,免疫持久性好,安全性高,副作用小。

感染过HPV 也可接种HPV疫苗

对于检查HPV阳性的女性,HPV疫苗也有不同程度的预防效果。

魏德娥说,国内临床试验结果表明,HPV疫苗对HPV16/18型感染(6个月以上)的保护效力

可达97.2%,对HPV16/18型持续感染(12个月以上)的保护效力可达96.0%。

另外,因为疫苗是多价的,即使感染了一种亚型,也可以预防其他型别的HPV感染。并且,还可能交叉保护作用。因此,无论有无HPV感染史或曾接受过局部治疗的个体,都可以受益于HPV疫苗接种。

不过,魏德娥也强调,HPV疫苗接种是宫颈癌的一级预防,要降低发病率及死亡率,还要注意做好二级预防和三级预防。二级预防就是对适龄妇女进行宫颈癌筛查,特别是对无症状、有患宫颈癌高风险的妇女进行筛查,并对筛查出的子宫颈癌前病变进行处理,阻断病情向宫颈癌发展。

目前推荐的宫颈癌筛查方法包括细胞学、HPV检测,其检测频次需要根据患者年龄及具体情况确定。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:刘森