

# 新年到,和“心灵感冒”说Bye Bye

抑郁症常常被人们称为“心灵感冒”,可别小看它,过去的一年,抑郁症成为自杀的主要原因之一,严重的“感冒”接连吞噬了许多年轻的生命。重视和关心抑郁症患者,应该先学会发现抑郁症的发病征兆,然后及时获得明确诊断和积极治疗,最终摆脱抑郁阴影,恢复心理健康。千万别让“心灵感冒”在新的一年里继续蔓延!

## ■ 抑郁情绪或为早期症状

当工作和生活中遭遇特殊事件,心理上受到刺激,短期内引发抑郁情绪是正常的心理反应。如果长期深陷其中不能自拔,就需要警惕了。有些人常常因为抑郁情绪而苦恼,不会想到可能是一种病。特别是初期阶段,总认为是一般的情绪变化,甚至有了悲观厌世的想法时仍未寻求医疗救助。实际上,抑郁情绪



不仅仅是单纯的心境不好,而可能是需要及时治疗的抑郁症早期症状。学习心理学基础知识不是“他们”的事儿,每个人都有责任为自

己、为亲朋及时发现并扫除心理“阴霾”,以免进展为抑郁症。

## ■ 病愈后能照常工作、学习

有些抑郁症患者性格内向、个性好强,对学业、事业看得很重,害怕生病影响工作和前途,害怕受到周围人的歧视而羞于承认和接受治疗,宁愿被抑郁情绪折磨。其实,在正规的医院,医生通过检查和问诊能很快确诊抑郁症。现在有许多药物都可治疗抑郁症,绝大多数患者经过治疗,病情都可得到好转。

## ■ 抑郁症与躯体不适互为因果

胸闷不适、容易疲劳、不能入睡或者早醒、性功能障碍、腰膝酸痛、体重减轻和食欲不振、吃东西没有滋味……这些躯体不适很可能是抑郁症的早期表现,应该引起关心和警惕。不少患者认为,躯体不适与抑郁症风马牛不相及,对躯体不适缺

乏认识,直接导致患者在确诊前走了弯路。在众多躯体不适表现中,尤其需要重视早醒,患者往往在凌晨3~5时醒来,此时情绪低落,自杀的危险最大。

有研究提示,33%~88%的心肌梗死患者伴发抑郁情绪,癌症患者中约有25%~47%符合抑郁发作诊断标准,肾功能不全接受血液透析患者的抑郁障碍发生率为18%~79%,其他如糖尿病、甲状腺功能减退等均可伴有抑郁障碍。产后抑郁症也很常见。

新年来临,像关心心脏、血压一样关注心理健康和相关的躯体不适,及早得到医生的诊断和治疗,和“心灵感冒”说Bye Bye。(单怀海)



心理医生

## 脑动脉瘤——脑中的“不定时炸弹”

脑动脉瘤是成人猝死的重要原因之一。入冬后天气寒冷,血管骤然收缩会引起血压突然升高,致使发生脑动脉瘤破裂的几率大增,这个来势凶险的脑中“炸弹”,得到越来越多人的关注。

## 来势凶险的冬季“杀手”

其实脑动脉瘤并非肿瘤,它是供应大脑的动脉血管在生长发育过程中发生异常,经血流长期冲击,局部血管壁变薄,逐渐膨出而产生。从外形上看就好像动脉上长出了一个气球的“瘤子”,因此得名“动脉瘤”。

气温变化,使患有脑动脉瘤的人群因承受不住强大的压力变化而容易发病。未破裂的小动脉瘤通常不会导致任何症状。但随着病情的发展,部分更大的未破裂的动脉瘤可能对部分脑组织或临近的神经产生压力,可导致局部疼痛或头痛、眼睑下垂、眼球活动障碍、视野障碍、胳膊或腿部麻木无力、记忆障碍、语言障碍或癫痫发作等症状。

若动脉瘤破裂,患者通常发生突然的非常严重的头痛,此种头痛常常被幸存者描述为“有生以来最严重的头痛”,并可伴有恶心、呕吐、颈项强直、视物模糊或复视、畏光或感觉丧失、烦躁、偏瘫、意识障碍等中风症状。

脑动脉瘤第一次出血的死亡率为20%~40%,而幸存下来的患者如果没有得到及时治疗,很快会发生第二次出血,这时的死亡率就高达60%~80%。所以说脑动脉瘤是一种起病突然、来势凶险的疾病,被称为“一颗埋藏在脑中的不定时炸弹”。

## 女性多见,年轻人也高发

在脑血管意外中,脑动脉瘤引起的脑出血(蛛网膜下腔出血)的发病率仅次于脑血栓和高血压脑出血,位居第三,但死亡率却是第一,尤以女性更多见。

脑动脉瘤最常发生于30~60岁的人群,其中30岁左右的患者往往因先天性血管薄弱,随着血流的长期

冲击而发生脑动脉瘤。而50岁以上的脑动脉瘤患者一般因有动脉硬化,并伴有高血压等疾病而导致动脉瘤的发生,且多发动脉瘤更常见,破裂率也较高。

## 早发现、早治疗,微创清除脑中“炸弹”

目前通过“磁共振血管造影(MRA)”或“计算机辅助断层扫描血管造影(CTA)”来进行脑部的血管检查,可以明确是否存在动脉瘤。

发现动脉瘤之后,可以通过微创的手术方式来清除“炸弹”。所谓的微创手术方法,就是人们常说的介入疗法或者血管内栓塞技术。这种方法只需要在大腿根部用针穿一个小口,将非常精细的导管和导丝插入脑动脉瘤内,通过微导管送入微弹簧圈等逐步填塞动脉瘤腔,直至完全闭塞动脉瘤,以达到治疗目的。

## 可导致动脉瘤的高危因素:

家族史、先天性血管异常、高血

压、动脉硬化、创伤、吸烟、感染。

## 诱发动脉瘤破裂的因素:

剧烈运动、情绪激动、咳嗽、用力大便、负重、创伤、外科手术、性行为、气温骤降。

任何导致血压突然升高的因素均可诱发动脉瘤破裂。(刘建民)



家庭医生

## 家有幼儿 少开电视

幼儿学发声、学说话,总是在与父母反复的语音对话或交流中完成的,而学习语言是幼儿脑部发育的关键。美国一项最新研究认为,家中经常开着电视,大人与幼儿的语音交流就会减少,这样会影响婴幼儿的语

言发展能力。

华盛顿大学儿科教授克里斯塔基斯说:“成人一般每小时会讲941个字。通过研究发现,当电视机开着,其音量全家人都听到时,成人就几乎不说话了。”也就是说,家中每打开电

视1个小时,婴幼儿从成人口中听到的话就会少500~1000个字。研究人员让329个2个月大至4岁的孩童穿特制的背心,背心的口袋里装了一个小型数码录音机。在长达两年的研究中,录音机会在12~16个小时内不间断地录下孩童所说和听到的话。结果当研究人员计算成人所说的字句和孩童的发声,以及成人与孩童之间的声音交流时,他们发现只要开着电

视,不管大家是否专注看电视,大人和孩子所说的话都减少了。

此前曾有研究认为,有些孩子注意力不集中、认知能力差,也与家中长时间打开电视有关。日本儿科专家建议:不要让两岁以下的婴幼儿过多看电视。(蒲昭和)



父母必读

## 鼻炎非小病 不治可不行



俗话说“冬天到,鼻炎闹”。鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等鼻炎症状随着频繁光顾的寒流而反复发作甚至加重。

鼻炎的概念很宽泛,分为很多种类。最为常见的鼻炎有两类,一类是慢性鼻炎,主要症状为鼻塞,轻者为间歇性或交替性,重者为持续性。这种鼻炎主要是由于气候寒冷,居住、工作或学习环境的温度与人体温度相差过大,鼻黏膜充血肿胀而造成的。另外一类就是过敏性鼻炎,这类患者是鼻腔黏膜对吸入空气中的某些成分高度敏感所致(比如在冬天的时候吸入尘螨),以突然鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞,且反复发作为主要表现。

仅靠这些症状还不足以诊断鼻炎,需要依靠耳鼻喉科医生的详细检查。由于同样是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,很多患者都曾将鼻炎当作感冒来

治疗,而感冒药在得病初期可一定程度缓解症状,但对鼻炎来说,只是“治标不治本”,不但达不到治愈的目的,还可能引起其他并发症。

如果疑似感冒,且服药一周后症状未能缓解,最好到耳鼻喉科检查,以确诊是否患上了鼻炎,不要“跟着感觉走”,继续盲目地服用感冒药或消炎药。

患上慢性鼻炎,如不及早发现和诊治,哮喘、支气管炎、睡眠呼吸暂停综合征等并发症会随之而来,严重影响生活质量,这可不是危言耸听。如果少年儿童患有慢性鼻炎,会因鼻塞、头痛造成精神不集中,记忆力及学习成绩下降,并因经常张口呼吸而导致发育障碍。(蔡昌梓)



健康提示



豆专家

## 魅力豆浆

现代医学研究认为,中老年女性喝豆浆对身体健康、延缓衰老有明显好处。豆浆中含有氧化剂、矿物质和维生素,还含有一种牛奶所没有的植物雌激素“黄豆苷原”,该物质可调节女性内分泌系统功能。

临床上还发现,常喝豆浆能有效地预防乳腺癌和子宫癌的发生。研究人员让参加实验的妇女每天喝400毫升豆浆,连喝两个月,在喝豆浆期间及喝豆浆之后,分别检测其体内雌激素的水平,结果表明:每天喝豆浆可以调节妇女体内雌激素与孕激素水平,使分泌周期变化保持正常,能有效预防乳腺癌和子宫癌、卵巢癌的发生。研究人员还认为,豆浆对女性的保健作用明显好于男性,常喝豆浆的女性显得更加年轻。(曹金丽)



专注好豆浆  
九阳15年  
咨询电话:8230822  
8239708  
九阳豆机



茶博士

## 冬天泡铁观音要持续加温

冬天与夏秋不同,气温低,冲泡茶叶的工具也易凉,因此冲泡时盖杯要保持一定热度,以连续冲泡最佳。遇茶饮停顿时间较长时,可先加入沸水至盖杯满,然后迅速倒掉用于烫小杯,再加沸水至盖杯满,这样冲泡的茶水温度足,又能充分溶解茶叶的各种成分。

其次,一般铁观音可冲泡6~8遍。冬天由于热量散发快,浸泡时间又不宜长,因此可多泡一两遍。

再次,冬天人的味觉在一天的不同时段变化明显,同时由于冬天人体流汗较少,需要补充的水分不如夏天多,因此建议冬天饮茶宜在上午10时以后至晚上8时以前。(石中杰)

## 天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制333、特制666、特制999),不超值无条件退款  
电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699  
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099  
三店:市周南邦杰大道南段 6089099  
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199