

写在第十个“世界预防自杀日”前夕——

# 远离抑郁 珍爱生命

9 月 10 日大家都知道是中国教师节,但很少有人知道这天还是“世界预防自杀日”。调查显示,每年全球死于自杀的人数超过 85 万人,而自杀未遂的人数可能至少是自杀死亡人数的 10 倍。据卫生部的报告显示,我国每年至少有 25 万人自杀死亡,200 万人自杀未遂。自杀虽然是我国人口排名第五的死亡原因,但在 15~34 岁人群中,自杀则是死亡原因的首位。我们经常会看到各类人群因心理问题用极端的方式对待生命的悲惨故事,自杀已经成为当今社会重要的公共卫生问题,亟待引起重视。

## 剖析自杀 为了不再重演

自杀是指个体精神或情绪的困扰严重到难以控制自己而彻底“精神崩溃”的表现,自愿采取各种手段以结束自己生命的行为。它是一种复杂又奇特的现象,既可见于正常人,也可见于精神病人。从自杀的发展过程,可以把自杀分为冲动型自杀和理智型自杀。冲动型自杀通常被称为情绪型自杀,它是在情绪失控状态下的冲动行为,常常因爆发性的激情引起。这种自杀进程比较快,发展期短,具有突然发生的特点。理智型自杀是经过长期的评价和体验、推理和判断之后而形成的自杀。这种自杀有目的、有计划,进程较慢,发展期较长,心理表现比较复杂。

当一个人罪恶感和攻击性转向自身、生命力的重要支柱被瓦解、个体的积极行为失去了强化来



源、个人生活急剧变化时,有些人无法适应这种变化,便采取自杀方式来逃避。如果一个人缺乏社会支持系统,也很容易走上自杀之路。社会环境、家庭环境、学校环境等的动荡、巨变、充满危机、价值观混乱、冷漠、专制、过于严厉都是容易产生自杀行为的危险环境。自杀往往是有诱因的,例如:严重的人际关系冲突、严重的挫折、受到他人威胁或羞辱、失恋、亲人死亡、严重

疾病、空虚和厌倦……一系列微弱的刺激事件通过积累或突发严重事件,是导致自杀的强有力诱因。而抑郁症是自杀的头号杀手,在自杀人群中,有近八成的人患有抑郁症。

但同样的环境和同样的刺激事件,导致的行为却因人而异。这和个人的性格特点和认知模式有关,认知是影响自杀的重要因素,例如:事实是“我在这件事情上失败了”,而他却

概括成“我全部失败了”。这些轻生的人绝大多数性格内向,心中有解不开的结也不愿与人交流,向人诉说,他们感情脆弱,心理上不能承受不幸的考验,当他们的某种愿望未能达到预期的目的时,便选择了“自杀”这条“自我解脱”的不归路……

## 预防轻生 把控自我情绪

自杀是生命的自我毁灭,无论对

社会、家庭、还是对个人,其危害都是巨大的。加强对自杀的预防十分必要。我国多数的自杀未遂属于冲动性行为,50%的自杀未遂者考虑自杀的时间小于或等于 2 小时,28%的自杀未遂者在采取自杀行动之前考虑的时间仅仅不到 10 分钟。大多数考虑自杀的人难免流露出蛛丝马迹来,如有的会在自杀前的某个时候谈到自杀或者在日常生活中一反常态,表现出厌世,饮食和睡眠毫无规律,反叛行为特别明显,情绪喜怒无常。因此,只要做有心人,自杀的预防是完全可能的,心理危机干预工作愈发显得重要。

每个人都应具备预防轻生的能力:建立正确的价值观念,明确自身的优点及缺点,不过分苛求自己及他人,面对现实,改变能改变的,接受不能改变的,加强自我肯定;增强应对能力,积极疏导不良情绪,学会适应环境,寻求适当的发泄方式,倾诉则是缓解压力的一种最好方法,当在工作中遭遇不快,可以找家人、亲朋好友倾诉,寻求必要的帮助,也可以积极参加各种娱乐活动,注意休息及放松;改善人际关系,灵活处世,以诚待人,退一步海阔天空,生活中保持悠然,不要斤斤计较,用你的真心、爱心去对待每一个人,为自己营造一个宽松、和谐的工作氛围;当你自己或者你的亲朋好友无法缓解你的消极情绪时,不要拒绝专业医生的帮助,通过适当的心理治疗及药物治疗完全可以助你走出情绪低谷。

(林国珍)

## 『防治』慢性病应加强营养『防线』

补充每日维生素 健康生活每一天

慢性非传染性疾病已成为危害人类健康的最主要疾病。据卫生部相关数据显示,随着社会环境的恶化、人口老龄化进程加快,慢性病患病、死亡呈现持续快速增长的趋势。我国目前确诊的慢性病患者已超过 2.6 亿人,而因慢性病死亡的人数大约在我国居民总死亡的构成也已上升至 85%。其中,每年因恶性肿瘤、脑卒中、冠心病、糖尿病等心脑血管疾病而死亡的人数大约在 300 万,这一数字在未来可能还会不断增加。

面临如此严峻的现状,专家呼吁广大中老年朋友要提高对于慢性病危害的认知及重视。慢性病是致病因素长期作用,致使器官慢慢损伤,功能逐步失调而累积成的疾病。因为发病不明显、潜伏时间长,所以不容易引起注意,然而一旦病发,慢性病不仅会严重影响到你的日常生活甚至还会导致失能。

**1.慢性疾病“防治”存在多重误区**  
虽然慢性疾病的危害巨大,但显然广大中老年朋友对于它的防治依然

认知不足,甚至存在不少误区。有些中老年人为了治疗慢病大费周章,结果却适得其反,究其原因,不外乎走进“误区”并且越走越远。

**误区一:头痛医头、脚痛医脚,忽视身体综合能力的重要性**

大多数得了某种慢性疾病的中老年人,都会配合医生的嘱咐,依据不同的症状服用相应的药物,这些药物起到的作用在于“抑制”病症而非“根治”疾病。慢性病其实是一个积恶成习的过程,如果不对日常生活中的不良生活习惯进行改正,加强身体的免疫能力,那么简单地依靠药物治疗并不能摆脱“慢性病”的困扰。

**误区二:吃得越少对慢性病控制越有利**

不少患者只控制主食,认为吃饭越少越好,甚至连续数年把主食控制在每餐仅吃半两到一两饭,这会造成两种后果:一是因为主食摄入不足,总热量无法满足代谢需要,从而导致营养不良的状况发生,紧接着身体变“虚”变“差”,疾病反而容易乘虚而入。另外一种情况是认为已经控制了饮食量,从而对油脂、零食、肉蛋类食物不加控制,使每日总热量远超过控制范围,因脂肪摄入过多诱发高血脂症和心血管疾病。

**误区三:只要长期吃素就能使慢性病远离**

很多患有心脑血管疾病的患者会被医生警告需要调整饮食结构,多吃素食。于是有一些中老年人就从一个极端走到另一个极端,每餐只吃素不吃肉,血压或许是降下来了,但因为营养不均衡却染上其它疾病。

营养专家告诉我们,长期素食其实对老人的身体健康未必好,首先老人的胃口会变差,甚至变得不能再吃肉食,进一步导致蛋白质等各种营养元素的严重缺乏。长期的营养不均衡会减弱老年人的消化能力和免疫力,疾病自然找上门。

**误区四:不考虑自身情况,乱用食疗方子**

为了预防或控制慢性病,很多老年人会收集“民间”食疗方子。比如多服杜仲、夏枯草之类的中药能降血压,红肉不健康因此不能吃,燕麦有降血脂功效要多吃等等。这些方子可能适合一部分人,但未必适合所有人。有些中老年人动不动就猛用“清肝泻火药”,一段时间下来,血压不但没有降下,脾胃却给吃坏了。究其原因,这些患者可能本身就属于阴阳两虚体质,不能过多食用寒凉物质。

因此,不管从中医角度还是西医营养学角度,我们都需要辨别不同人的生理状况和营养状况,按照不同个体的情况来安排食谱。只有恰到好处地“补”,才能达到慢性病防治的效果。

## 2.营养状况与慢性病防治休戚相关

分析上述的一些慢性病防治误区,我们不难发现,良好的身体综合实力是防治慢性疾病的基础。身体底子是关键,底子打得好不好,与摄入的营养有关;营养不够,“底子”不好,当然容易受到疾病困扰。

据一份调查显示:营养状况较差的老年人患上高血压、冠心病、脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病的几率均明显高于营养状况良好的老年人。例如营养状况差的老年人几乎都患有高血压,而营养状况较好者的高血压患病率则低于 50%。甚至有研究指出,在导致老年人死亡的疾病中,至少有 5 种被证明与不适当的营养摄入有关,它们是冠心病、癌症、中风、糖尿病和动脉粥样硬化。

我们知道营养状况对于防治慢性病的重要,但又为老年人不断恶化的营养状况而担心。据 2004 年发布的全国营养调查表明:铁、维生素 A 等微量营养素缺乏是中老年人普遍存在的问题;钙缺乏严重,全国城乡钙摄入量

仅为 391mg,相当于推荐摄入量的 41%。随着年龄的增长,老年人的食欲减弱、各种消化液分泌减少、消化酶的活性下降、胃肠道吸收功能下降。中老年人很难从正常的饮食中获取每日所需的 B 族维生素、维 C、维 E 以及钙、钾等营养素。恰恰是这些维生素及矿物质微量元素,保护着人体内细胞的活力,起到维护身体健康的作用。

## 3.全面补充多种营养素,助你摆脱慢性病阴霾

提高中老年人营养状况,简单说来就是“均衡膳食,注意补充多种营养素”。

首先,防治慢性疾病,日常需保持良好的饮食结构。最好吃多种食物,蔬果、粗粮、肉类不可偏废,深海鱼和坚果等健康食品也要注意多多摄入。很多物美价廉的食品都是不错的选择,比如豆腐及豆制品就是优质蛋白食品。另外还要避开已经明确知道有问题的烟、酒、盐、油,做菜的时候要少用腌制食品、卤制品等。

其次,进入中老年期,人体的各器官生理功能都有不同程度的衰退,这将直接影响到营养物质的吸收,致使许多老人吃得再多也无法吸收,各类营养要素依旧缺乏,鉴于此,营养专家呼

吁中老年人要培养“膳食补充”的概念,即在日常饮食之外,根据需要进行复合维生素制剂的补充。很多中老年人对此概念很陌生;然而在西方国家,很多人连续服用复合维生素制剂的时间长达二三十年。2005 年美国出版的《膳食指南》中也将复合维生素片放在膳食金字塔的顶端,说明了西方国家对于复合维生素制剂的认可。

那么中老年朋友应该如何选择复合维生素制剂呢?最初的复合维生素制剂只是包含了人体所需的多种维生素和矿物质,并没有针对不同人群调整配方。但是我们发现成年人、老年和小孩的代谢情况不同,营养的需要量也不一样。因此需要针对不同人群营养的特点,设计符合特殊人群营养需求的复合维生素制剂。如 50 岁以上中老年人对预防心脑血管疾病和肿瘤的需求高,维生素 E 能够提高机体免疫力;维生素 B6、B12 可减少心脏病及高血压的发生。钙元素能够增强骨密度,防止骨质疏松,另外钾、铬等矿物质微量元素还可以帮助中老年人维持体内酸碱平衡、帮助减少慢性病发生。所以中老年人可以特别服用有针对性的复合维生素产品。

(闻欣)

