

又到抑郁症多发时



随着冬季逐渐来临,心理门诊的抑郁症病人也比其他时间增加了不少,这不仅是由于既往患有抑郁症的病人容易在冬季复发,而且抑郁症的新发病例也较其他季节有所增加,科学家研究发现,冬季患抑郁症的人数明显增加,比平时多出大约10%。

冬春季节抑郁症高发的原因主要有:

褪黑素分泌失调:现代医学研究认为,造成冬季抑郁症病因主要是冬季阳光照射少,人体生物钟不能适应日照时间缩短的变化而导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。人脑里有种腺体叫松果体,对阳光十分敏感。它通过神经纤维与眼睛相联系,当太阳光强烈时,松果体受到阳光的抑制,分泌激素减少。而当阳光强度降低时,松果体兴奋,分泌出的激素就多。这种激素有调节人体内其他激素含量的本领。当它分泌多时,人体内的甲状腺素、肾上腺素分泌减少,在细胞中的浓度降低,这两种能

唤起细胞兴奋的激素一减少,就导致细胞不活跃,人便会处于抑郁状态,情绪低沉,很容易感觉到疲惫。在日短夜长的冬天,患抑郁症的人,其体内松果体分泌的激素往往过多。在冬季,因为天气的缘故,人必须穿得很多。这时,人与人的距离会比平时缩短很多,容易产生幽闭的感觉。

色调单一:著名的巴氏色彩实验告诉我们,人类的脑神经对不同的色彩具有不同的兴奋度。比如红色,它可以使人的正常兴奋度提高60%。每逢冬季,树木凋零、冰霜雪雨都使冬天的色彩单一化。色调灰暗、灰白成为冬季的主调。而灰与白正是人类色彩兴奋区上的盲点,它非但不能引起脑细胞的兴奋度,反而会降低其兴奋度,使人的情绪处于低潮中。而这种情绪上的低落正是诱发抑郁症最好的温床。

代谢缓慢:新陈代谢是生命存在的象征,而冬天是新陈代谢处于最低谷的季节。许多动物甚至以冬眠方式度过它们的冬季。为了减慢代谢速度,我们身体各部分的机能都相应降低了,如呼吸速度、心率等。循环系统机能的

减退,相应地造成大脑的缺氧,脑细胞的低兴奋度,正是形成抑郁症的先决条件。

毒素侵蚀:冬季的环境干燥,造成机体的相对缺水,而因为天气的寒冷,运动量的相应减少,又形成了排汗缺乏。缺水与排汗减少最易造成机体毒素的淤积,通过毒素对脑细胞的慢性侵蚀,使

人的情绪处于多变的状况,从而诱发抑郁症。

预防冬季抑郁症的发生,首先,放松心情。一杯清茶、几位知己,围着暖暖的炉火谈心,这或许是你冬季里最乐意做的事情,倾诉是最好的安慰剂,与朋友倾心而谈对恢复心理健康的效果远胜于找心理医生。其次,饮食调节。有许多食物是治疗抑郁症的好帮手,如水果中的香蕉、甜橙,蔬菜中的黄瓜、西红柿等,咖啡和可可也是极好的心理良药,它们能增强脑细胞的活性,改善抑郁心理。第三,环境调节。在墙面上悬挂色彩缤纷的画,选用暖色调的墙纸,着色鲜艳的服装或小配饰,在家中种植常绿植物等,通过色彩变幻来改善因色调引起的抑郁情绪,打乱习惯的冬季色调模式,形成季节错位,从而改善自己的情绪,另外,闻香也可去抑郁。第四,阳光疗法。冬春季,抑郁症与褪黑素分泌失调相关,褪黑素分泌又与日照有关,多参加户外活动、多接受阳光照射可以预防和治疗季节性抑郁症。最后,运动疗法。运动可以激活人体的免疫因子,改善脑细胞的活性,还可以加强新陈代谢功能,排除人体内多余的代谢产物和毒素,促进人体各器官之间的协调和活性。

(中医)



小纸条见证医患情深

“感谢你们——周口烧伤医院男科诊疗中心的医护人员,你们的细心照顾让我感到如家的温暖。”这是周口烧伤医院男科诊疗中心的一位患者在康复离院时悄悄在服务台留下的纸条。



寥寥数语,一张巴掌大小的纸条背后,却深藏着一段医患情深的故事。

这张承载着康复患者感激之情的手绘纸条,边缘被裁成不规则的形状,宛如一枚树叶,足见制作者的用心。送纸条的患者李先生是一位在校学生,在周口烧伤医院男科诊疗中心就诊期间,有感于从咨询到问诊、治疗、输液过程中该院男科医护人员的周密照顾和热情关怀,特意利用治疗间隙,就地取材,精心用A4纸张画了一张卡片。据李先生说,刚来院就诊时,虽然有父母的陪同,但他的心情依然很忐

忑,该院男科的医护人员看出了他的紧张心理,耐心为他讲解疾病的原因、治疗原理来缓解他紧张的情绪,并在治疗、输液时和他亲切交流,消除了他的心理负担。同时,该院男科医护人员的精湛医技,让自小就“怕打针、怕医院”的他基本上没有痛感。“他们还细心地叮嘱我,治疗期间要注意哪些事情、不能吃什么、病好后要注意什么、怎样预防……让我了解到了很多保健知识。”李先生和家属在出院时,仍不忘向该院男科诊疗中心的医护人员道谢,感激之情,难以言表。

“每一位患者都是我们的家

人,他们的一切疾病和苦楚,我们都会尽全力帮他们解决。”这是该院男科诊疗中心医护人员的诉说。这枚树叶形的小纸条背后的医患情深故事,在该院男科诊疗中心还有许多。该院男科诊疗中心医护人员的工作态度、精湛的医术和人性化的细心服务给来诊的患者留下了难忘的印象,也为发展中的周口烧伤医院男科诊疗中心树立了良好的口碑。该科不仅重视提升诊疗质量,不断更新医疗技术,更注重护理中的每一个细节,切实为患者着想,真正改变患者对医院的传统印象,解决老百姓的“看病难”问题,这是周口烧伤医院男科诊疗中心为业内专家与广大患者一致认同的原因所在。

(刘锴)

一周 120 报告

数据来源:市120急救指挥中心
采集时间:2012年12月14~20日

出诊原因	人次
交通事故外伤	22
其他内科系统疾病	21
其他类别外伤	16
心血管系统疾病	12
酒精中毒	7
脑血管系统疾病	5
呼吸系统疾病	2
其他	2
其他外科系统疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊88人次,与上周相比有明显下降趋势,其中交通事故下降22人次。冬季霜多、雾多、雨雪多、气温低、环境复杂,对行车安全有较大影响。驾驶员应提高对冬季安全驾驶的认识,加强冬季驾驶知识和技能的学习,做到防冻、防滑、防事故,掌握处理冬季驾驶过程中常见问题的方法,切忌在冬季仍以其他季节的驾驶习惯行车。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2012年12月14~20日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	600
妇科	370
肝病科	364
皮肤科	352
心肺科	342
脑病科	320

温馨提示:冬日寒潮多,气温变化大,对于一些幼儿来说,自身抵抗力比较弱,幼儿易着凉、感冒,常会引起许多大病,如肺炎、心肌炎,因此冬季要给幼儿保暖,避免着凉。特别是在儿童玩耍出汗以后,要做好防寒保暖工作,多晒太阳,定时通风换气,注意室温。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)



广告