



## 工作压力大 抑郁更常见

当与亲人分离、工作遭遇挫折、夫妻之间发生争吵时、小孩越来越不听话,又或被躯体不适反复困扰……这些事情都会让人“不开心”。

对于大多数人来说,“不开心”、“高兴不起来”或者悲伤会导致短时期的忧郁,但通常很快从中摆脱出来。如果抑郁的情绪渐趋加重,自己又不能克服,则是一种疾病的表征,这被称之为抑郁症。

最近,在心理科有一名患者,他是一名包工头,上一个月他所负责的工作出了很多问题,工作给他带来的困难已超出其心理承受限度,令他处于抑郁状态,失眠、情绪低落,甚至有自杀的念头。

心理睡眠专科专家李艳说,如果压力持续时间较长,就会导致心理障碍。建议当感觉工作压力过大,无法自我调整抑郁情绪时,就应该去看心理医生,寻求调节的办法。

## 抑郁超过两周 找心理医生看看

抑郁、不开心、情绪低落,有的人久久不能摆脱这种状况,时间久了就可能发展为抑郁症。李艳指出,抑郁症还与失眠常常联系在一起,而且以早醒为特征。

从心理学角度看,抑郁症常常会出现以下症状——

- (1)焦虑,或反应迟钝,记忆力下降;
- (2)精力缺乏或感到极度疲乏;
- (3)无价值感或自我罪恶感;
- (4)注意力不能集中或决策困难;
- (5)胃肠功能紊乱症状,尿频、胸闷、气短、体重下降,性欲下降,部分女性出现月经紊乱;
- (6)有自杀的念头,甚至有自杀行为等。

若满足5条上述的症状,包括1、2条特征性症状(情绪低落为主症),并且持续至少2周,问题就不仅仅是抑郁情绪了,而可能患了抑郁症,应该给予重视,并寻求医疗帮助。

## 治疗不能单靠药物 还要自我调节

目前,抑郁症的治疗手段主要有西药治疗、心理治疗、中医治疗等。李艳说,西医多采用抗抑郁药或合并抗焦虑药、镇静催眠药等。西药疗效肯定,在迅速缓解症状,尤其是伴有严重自杀倾向方面具有较大优势。当然,中医也可以治疗抑郁症,其优势在于提高临床疗效,缓解西药不良反应,降低复发率等。

李艳指出,除了规范用药“压住”一系列症状外,要战胜抑郁症,还需要患者的勇气和毅力。所以说,治疗的同时也是挑战自己。

# “情绪感冒”要早治

## 久拖易成抑郁症

工作与生活压力使人们的承受力变差,更易出现焦虑、抑郁、注意力受损等问题。如今,抑郁就像感冒、鼻炎一样,在人群中十分常见。被这种负面情绪纠缠久了,自己又无法调节时,容易演变为抑郁症,对什么都没兴趣,严重者可出现自杀念头和行为等。因此,专家强调,抑郁状态超过两周无法缓解时,就应该及早求助于心理医生。

第一步:对自己宽容些,给自己安排一些简单的事情。

李艳说,由于抑郁症患者对生活丧失信心,因而要克服这一点,首先要让自己的生活变得正常。通过维持最基本的作息和工作任务(或作业)来保持生活的规律性和活力。也许这些事情在心情正常时会觉得很简单,但对于抑郁症患者来说,那并不是一件简单的事情。

## 第二步:多交际,多接触朋友。

向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦,多参加社会活动或出外旅游,让负面情绪慢慢被外部环境消融。

## 第三步:多户外运动,多晒太阳

运动能提高5-羟色胺的含量,促使身体分泌更多的头脑吗啡内啡肽,有调节情绪的作用,使心情愉悦。如散步、慢跑、游泳、唱歌、跳舞等,每日坚持至少30分钟的运动。据研究,慢跑90分钟能提高一倍5-羟色胺的含量,长期慢跑能增加它的活动力。

## ■小贴士

## 有些食物有助缓解“坏情绪”

科学家发现,碳水化合物和含糖量高的食物对抑郁、紧张和易怒行为有缓解作用。一旦情绪低落,吃碗稀粥、馄饨、藕粉、烤红薯、烧土豆等富含碳水化合物的食物或糖果、糕点、巧克力等,负面情绪会有所改善。

另外,在茶疗方面,也可用玫瑰花、佛手、夏枯草、菊花、龙眼肉任选2~3种泡茶,既方便又有效。其有疏肝解郁、理气宽中、清泻肝火、补心安神之功。

一些药膳食疗也有助宽心解郁——

## ●百合杏仁汤

取鲜百合50克,用清水浸泡,取生熟杏仁各15克,水煎去渣取汁,加入百合煮熟,连汤吃下。

【功效】本品有清心安神之功,可改善失眠抑郁症、更年期抑郁。

## ●核桃芝麻丸

将核桃仁30克、黑芝麻30克、桑叶80克捣泥做丸,每丸重3克,每次3丸,一日两次。

【功效】对于抑郁烦闷、失眠多梦有帮助。

## ●佛手柑粥

佛手柑10~15克,大米50~100克,冰糖适量,将佛手柑煎汤去渣,再入大米、冰糖同煮为粥。

【功效】此粥具有疏肝理气的作用。

(张华)

# 周口市中医院心胸外科简介



图为周口市中医院实施的首例心脏外科手术。

随着医学科学的发展,目前,心胸外科已经分为普胸外科、心脏外科和大血管外科三大部分。周口市中医院心胸外科与我国著名心脏外科专家、北京大学医学部心血管外科科学系主任万峰教授的团队开展合作。以万峰教授为核心的心脏病外科专家、心脏科专家、手术麻醉专家、体外循环医生和心血管重症监护及其他医疗人员组建的技术精湛、服务一流的技术团队,定期来该院坐诊、手术。目前主要开展不停跳冠脉搭桥手术、先天性心脏病矫治、心脏瓣膜成形及瓣膜置换术、房颤射频消融术、心室成形术、心脏肿瘤切除术、主动脉置换及介入治疗、ECMO和VAD循环辅助及人工心脏技术。其中不停跳冠脉搭桥手术技术居全国领先地位。

**普胸外科:**在周口市率先开展胸腔镜手术和小切口微创手术,效果好、创伤小、恢复快,在周口市处于领先地位。

**胸壁疾病:**肋软骨炎、胸部畸形等。

**胸膜疾病:**胸膜炎、胸膜间皮瘤。

**胸腔疾病:**胸腔积液、脓胸、气胸、血胸、血气胸、乳糜胸等。

**胸部脏器疾病:**食管良恶性肿瘤、肺及气管良恶性肿瘤、胸腺肿瘤及重症肌无力、神经源性肿瘤、胸部甲状腺、肺部感染性疾病、支气管扩张、肺结核的手术治疗等。

**胸部外伤:**肋骨及胸骨骨折、连枷胸、气管食管及肺部损伤等。

**心脏外科:**

**先天性心脏病:**房缺、室缺、动脉导管未闭等。

**冠脉疾病:**冠心病需要手术纠正的冠脉狭窄、冠脉血栓、急性心梗并发症,如室间隔破裂、室壁瘤形成、PCI失败及并发症等。

**瓣膜疾病:**感染性心内膜炎、瓣膜狭窄及关闭不全等。

**心脏肿瘤:**粘液瘤等。

**心脏外伤:**战伤及各种心脏穿透伤等。

**肥厚型梗阻性心肌病:**手术治疗。

**心脏移植:**心脏移植及心肺联合移植。

**心力衰竭:**心力衰竭的手术治疗及替代疗法。

**心包疾病:**结核性心包炎、肿瘤性心包炎、缩窄性心包炎、心包积液等。

**心律失常:**心律失常的手术治疗。

**大血管外科:**

**感染性大血管疾病:**大动脉炎、梅毒感染性心脏病、马凡氏综合征。

**主动脉夹层:**主动脉夹层的手术置换及腔内介入手术。

**真性主动脉瘤:**

**布加氏综合征:**

**颈动脉疾病的手术及介入治疗:**

**下肢动脉硬化闭塞症的搭桥及介入治疗等。**

**科室地址:**周口市七一路西段周口市中医院心脏中心15楼心胸外科。

# 心血管外科专家简介

**万峰** 心脏外科主任,博士生导师,著名心脏外科专家,主任医师,教授,我国微创非体外循环冠脉搭桥手术的奠基人,人工心脏辅助心衰治疗技术的倡导者,主要擅长冠状动脉搭桥术、微创心脏手术、激光心肌血管重建术、心肺移植及心脏辅助装置植入等。万峰教授开展以冠状动脉搭桥术为主的综合性冠心病外科治疗,共完成手术近10000例。其中,在国内率先大规模开展微创非体外循环多支冠状动脉搭桥术近8000例,国内例数最多,成功率达99%,达到国际先进水平,被誉为“中国冠脉搭桥第一人”。万峰教授完成了激光心肌血管重建术、冠状动脉搭桥术加心肌血管重建术、人工心脏辅助装置和局麻清醒状态下的冠状动脉搭桥术等9项中国第一例。

**高峰** 副主任医师,毕业于北京大学医学部,师从著名心脏外科专家万峰教授,从事心脏外科临床工作20年,在心脏外科各类疾病的诊断、手术、监护、对危重病人的抢救上积累了丰富的经验。高峰参加各种心脏血管手术4000余例,擅长不停跳冠脉搭桥术,是中国医师协会心胸血管外科分会委员。高峰在《中华胸心血管外科》杂志、《中国微创外科》杂志等发表了多篇学术论文,参加了多部心脏外科著作的编写工作,获得部级科技进步奖。

# 敬告广大患者

北京心血管专家在周口市中医院坐诊时间:

北京朝阳医院心脏中心专家每周一至周三全天坐诊。

北京大学医学部心血管外科学系专家高峰教授每周三下午、周四上午坐诊。

北京阜外心血管医院专家每周五全天坐诊。

欢迎心脏病患者前来就诊咨询,预约手术。

周口市中医院



# 中医与健康