

健康视点

我省抑郁症患者呈上升趋势,由于治疗知识普及不够,对抑郁症存在认知误区——

难以被理解的抑郁症患者

■ 本报记者 孙慧

世界卫生组织曾统计,全球约有3.4亿人患有抑郁症,每4个人中便有1个人在一生中的某个阶段出现精神或行为问题。2011年,省安宁医院曾做过一项全省精神疾病流行病学调查,调查结果显示我省抑郁症的患病率是0.6%,即一千人中就有6个人患有抑郁症,抑郁症患病率呈上升趋势。

而从省安宁医院近几年的患者住院情况来看,抑郁症患者入院治疗人数虽然增多,但由于认识不足,有很多抑郁症患者没有意识到自己患有抑郁症,或者认识过迟错过最佳治疗时机。诊断明确的病人中,也因害怕社会歧视和亲属支持有限,使得他们成为一个被存在误解,难以被理解的群体。

隐形病症难以察觉

如果仅从外表上看,20多岁的年轻人小林(化名)和他的同龄人没有什么明显区别,衣着简单朴素,待人礼貌热情,看似是一名积极向上的年轻人。只是由于长期失眠,小林年轻的脸色腊黄,眼眶下的黑眼圈异常明显。

“我已经失眠2个多月了,晚上一躺在床上,脑子就控制不了,会想很多乱七八糟的事情,根本就睡不着。”小林很镇定地对记者说。

小林本是一个活泼开朗的年轻人,在3个多月前,他遭受到了一次比较严重的感情打击,让小林的心理上产生了巨大落差,他开始怀疑自己,晚上失眠,脑袋里总是想着很多乱七八糟的事情,脾气也变得古怪易怒。

在连续2个多月的失眠之后,小林终于承受不住,开始情绪爆发经常大吵大闹,甚至出现了自杀倾向,想自割手腕自杀。这时候父亲才发现小林竟然存在如此严重问题。在父亲的催促下,小

如何判断是否患有抑郁症?

普通人群如何判断自己是否患有抑郁症呢?省安宁医院教科主任医师黄胜介绍,首先,如果突然对周围的事物丧失兴趣,无愉快感,就要考虑一下自己是否患有抑郁症。其次,抑郁症患者还表现为记忆力下降、思考困难,脑子如生锈般,反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为。再次,失眠、食欲下降、出现性欲下降等症状,若这些症状持续两周以上,建议找心理医生。

(孙慧)



林来到了省安宁医院进行检查,发现患有抑郁症。在父亲的陪伴下,小林入院治疗,经过10多天的药物治疗和医生的专业心理辅导,小林的失眠症状逐渐改善,病情正在好转当中。

“隐形病症使得抑郁症患者很难被察觉,有些患者甚至都意识不到自己患有抑郁症,这让抑郁症的治疗变得更加困难。”心理治疗师,省安宁医院医学心理科主任吴传东说。

疾病歧视难以被理解

吴传东说,精神障碍与躯体疾病相互共存,交互影响,使得抑郁症的辨识度很低,很多患者首先认为是躯体疾病前去综合医院检查治疗,结果错过了最佳治疗时机。而确诊后的抑郁患者,也出现不愿正视疾病,觉得精神疾病是一件极其不光彩的事情,不配合医生治疗。吴传东就曾多次遇到这样的患者或患者家属。

在专业医生看来,只有抑郁症患者正视自己,坦然接受医生的心理辅导及药物治疗才能达到最好的治疗效果。事实上,80%以上抑郁症患者治疗是有作用的,抗抑郁药物把脑部神经递质调节平衡后,患者的抑郁症状就会逐渐缓解,某些症状可能会在1至2周内好转,明显改善则可能要4至6周。



■ 本报记者 孙慧

抑郁症：高发的“精神感冒”

说起抑郁症,这似乎是一个陌生又熟悉的名词。近年来,经常见到某些被大家熟知的娱乐艺人、政府官员等社会精英因抑郁症而自残或自杀的消息见诸报端,可因其病情的隐蔽性,在生活中,很难以去辨别该病的病状。

抑郁症具有“三高”特点,发病率高、致残率高、自杀率高。海南省安宁医院教科主任医师黄胜告诉记者,著名的心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学上的“感冒”,这个词恰当地反映出当今抑郁症的高发性。

抑郁症目前是世界上排名第四位的致残疾病。根据世界卫生组织统计,预计到2020年,抑郁症可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。而自残、自杀行为是其最可怕的症状表现。

“很多人都认为抑郁症仅是情绪上的波动,或者是性格问题,想开点就能自我解决问题。”黄胜说,让人警醒的是,与抑郁症高发病率相比,抑郁症的识别率相对不高,仅有10%的抑郁症患者会到正规的医疗机构就医治疗。

大多数人存在认知误区

引发抑郁症发作的病因有很多种,一般认为抑郁症是一种功能性疾病,既有其遗传因素、生理因素,也有其社会因素、环境因素,大多是综合因素互相作用下的结果。比如,某些人可能具有遗传的易感性,在生活中遇到了感情、工作等压力过大,这些心理因素诱发患者中枢神经递质发生了变化,导致了抑郁症的产生。此外,内分泌紊乱、酒精中毒、脑中风等也会与抑郁症发病相关。

“大多数人都对抑郁症存在有认知误区,认为这是一种很难治愈的疾病,不愿到医院治疗,害怕会被贴

上‘精神病患者’的标签。”安宁医院医学心理科主任吴传东说,很多患者在就诊时不愿相信自己是抑郁症,觉得这种疾病有耻辱感,会很难治愈。

但实际上,抑郁症是一种可以治愈的常见疾病。如果早诊断早治疗,首发患者临床治愈率较高。目前,医学界对抑郁症的治疗方法多样,有药物治疗法、物理治疗法、心理治疗和针灸治疗等。药物治疗法的有效率可达到40%,物理治疗法的有效率可达50%至60%。

抑郁症：“精神感冒”如何破解？

虽然对抑郁症有很多行之有效的治疗办法,但由于抑郁症的非典型性导致误诊率高。黄胜表示,很多抑郁症是隐匿性的,身体上的不舒服其实潜伏着情绪问题。如大部分抑郁症患者有睡眠障碍,有些患者还会出现呕吐、抽搐等症状。他们往往求助于综合医院,但一般科室医生缺少抑郁症识别训练,导致治标不治本甚至错过治疗最佳时机。

后,应当及时向家人或朋友救助,借助运动、音乐、谈心等方式发泄或调解情绪,或者直接求助专业的心理干预。当已经开始出现自残、自杀等严重症状,就应当到专科医院就诊,千万不能一拖再拖。

值得关注的是,一旦生活、工作压力过大或者过度劳累,也会增加抑郁复发的几率。黄胜说,抑郁症是一种符合现代生物—社会—心理现代医学模式的典型疾病,生活任何压力、事物都可能存在诱发可能性。为确保患者安全,预防复发,该疾病患者应当到正规医疗机构,在专业医生指导下进行系统治疗,以便于提高患者的临床治愈率和生活质量。

在黄胜看来,与加强教育、完善医疗相比,更重要的是家庭和社会对抑郁症患者的理解、包容和关爱。家属应监督患者定期随访,在医生指导下合理使用药物,并观察患者的病情变化,如情绪状态、睡眠情况、活动情况等,及时与医生交流并调节药物。

“真正意义上的治愈,不仅使抑郁症患者的情绪得以恢复,还要提高他们的生活质量,恢复原有的社会功能、真正回归社会、正常生活。”黄胜说,和谐宽容的社会环境,温馨有爱的家庭氛围,是破解“精神感冒”反复发作的“良方”。

早诊断早发现早治疗

抑郁症的症状通常表现在心理上,如情绪持续低落、注意力难以集中,出现自残、自杀等倾向,有些患者还会出现身体木偶症状。当开始出现情绪低落、失眠、无胃口等这些症状



肿瘤科专家教您辨识
宫颈癌的早期症状



专家简介:王美清,海口市人民医院肿瘤科副主任医师,从事肿瘤工作10多年,积累了丰富的临床经验,擅长个体化及三阶梯止痛的治疗;擅长各种恶性肿瘤如肺癌、头颈部恶性肿瘤、肝癌、胃癌、大肠癌、乳腺癌、宫颈癌等的综合治疗。

宫颈癌疾病患者初期有哪些症状?海口市人民医院肿瘤科副主任医师王美清说,患上宫颈癌的女性朋友,初期会出现一些症状。这些症状可能与一般的宫颈疾病的症状相似,需要引起女

性朋友的注意,及时发现宫颈癌:

- 1、**阴道分泌物异常**
阴道分泌物,呈粉色、褐色、水样或粘稠状,有异味。经盆腔检查发现子宫增大。
- 2、**不规则阴道出血**
不规则阴道出血,出血可于任何时间出现,行激素治疗者除外,也是常见的宫颈癌的初期症状。如果行激素替代治疗的绝经后妇女出现阴道出血,类似于月经,则预示着宫颈癌的可能。因此,若有任何不正常的阴道出血或出血量多,应及早到医院诊治。
- 3、**体重下降,疼痛**
体重下降,虚弱,下腹、背部及腿部疼痛。这种情况发生在癌肿转移或扩散时。这是宫颈癌初期症状中比较常见的一种。

王美清提醒,超过21岁的女性或有性生活史的女性,每年做一次宫颈液基薄层细胞学检查(LCT),直至65岁结束。由于HPV与子宫颈癌的关系已被认识,高危型HPV、DNA检测,也被列入30岁以上女性的筛查中,可与细胞学检查联合应用。若两项检查均为阴性,可在医生的指导下延长筛查间隔至3年。

(晓侯)

生物疗法让宫颈癌患者
重获新生如愿怀孕成功

2011年5月,新婚半年后的李美觉得自己的月经有些异常,一开始并没有太在意,以为是工作太劳累,休息一下就好了。谁知,后来发展到情况越来越严重,起初是月经期少量出血,像血丝一样,持续了几个月后开始滴血。这时,李美觉得不太正常,到海口市人民医院做检查。

经过医生确诊,李美的子宫里长了一个恶性肿瘤,可能需要摘除整个子宫和卵巢,将导致终生不孕不育。这个结果对于新婚不久的李美来说,无疑是晴天霹雳,她始终无法面对这个现实。她常常上网查找资料到很晚,希望能够找到一种更好的治疗方案。但是网上的资料几乎都是以手术放化疗为主,这也等于是李美这一辈子没有



海口市人民医院
中南大学湘雅医学院附属海口医院
用自己的绿色治疗自己的病



● 海南省生物诊疗唯一指定医院
● 海南省肿瘤临床重点科研基地
● 海南省放射治疗重点发展科室
● 海口市临床医学重点实验室

地址: 海口市海甸岛人民大道43号
肿瘤专家咨询电话: 0898-66281120 66280030

办法实现做母亲的心愿了。就在她非常绝望的时候,海口市人民医院的医生建议李美采用生物细胞免疫疗法。

她并不了解什么是生物细胞免疫疗法,但还是抱着希望转到海口市人民医院肿瘤科,也就有了与海口市人民医院肿瘤科彭大为教授的第一次见面。

在了解了李美的病情后,彭大为并没有直接让李美开始接受生物细胞免疫疗法。虽然生物细胞免疫疗法可以有效杀死癌细胞,并且几乎没有副作用,不会伤害到李美的生理机能。但是,为了防止癌细胞短期内扩散转移,控制病情则成了首要任务。彭教授再三思考,联系了几位外科医生会诊,最后决定,先使用微创手术通过肚脐眼将手术器械进入盆腔内,迅速将肿瘤

切除,再通过生物细胞免疫疗法来清除肉眼无法发现的残余癌细胞。

在2011年6月,李美接受了微创手术后,开始了生物细胞免疫疗法。彭教授告诉李美,虽然手术很成功,为了不让肿瘤复发转移,还要看李美在后续治疗的情况。不过治疗后也并不能保证一定能正常怀孕,希望她有思想准备。

在进行两个疗程的生物细胞免疫疗法后,李美出院了。经历了两个多月的治疗,李美的气色明显好转,不仅体重增加了,各项肿瘤标记物指标也都回到了正常范围。但是李美想做母亲的心愿一直挂著,这两个月里她想了很多。

出院后的第四个月,李美时常感到腹胀,这让她非常担心。难道是肿瘤复发转移了?胆战心惊的李美再次来到海口市人民医院肿瘤科,把情况向彭教授描述了一遍。彭教授疑惑,难道是怀孕了?考虑到李美之前的病情,彭教授做了两套检查,结果让大家又惊又喜——李美居然正常怀孕了,而体内却没有发现肿瘤复发的迹象。这让听到结果的李美喜极而泣,她紧握着彭教授的手哭着说,“谢谢您给了我们一家两条生命!”

(晓侯)

前沿资讯

美专家认为
“自杀风险筛查”
是否有效存疑

在工作、精神压力大的现代社会,自杀是一个不容忽视的问题,“自杀风险筛查”也因此提上日程。但美国政府支持的一个专家小组给出的最新结论是,尚无足够证据判断这种筛查是否有效。

为美国政府提供卫生建议的美国预防服务工作组在近日公布的最终版本建议指南中,给出了上述结论。这一结论适用于未诊断出精神疾病或未出现精神疾病症状的青少年、成年人和老年人。但该指南也建议,医生在初级医保中筛查存在抑郁问题的青少年和成年人,如果发现抑郁问题应立即提供支持帮助。

该工作组表示,自杀最大的风险因素是精神疾病。例如,一直存在抑郁问题的成年人的自杀风险比普通人高一倍,而试图自杀的青年人50%至70%都曾出现过抑郁问题。但抑郁问题通常都未得到诊断,因此进行筛查成为关键。

世界卫生组织统计,全世界平均每40秒有一人自杀,每年超过80万人因自杀死亡。在美国,自杀也是一个非常严重的公共卫生问题,每年大约有3.7万美国人自杀死亡。(据新华社电)

我国脑中风患病率
年增逾8.1%
主要危险因素包括吸烟、血脂异常、超重或肥胖等

脑卒中,俗称脑中风。中国工程院院士王陇德近日指出,2011年我国脑卒中患病率约为1.88%。与1986年全军脑血管病流行病学协作组调研结果(患病率0.27%)相比,25年来,我国脑卒中患病率以每年8.1%速度增加。

作为国家卫生计生委脑卒中筛查与防治工程委员会副主任,王陇德日前在2014中国脑卒中大会上公布了脑卒中高危人群筛查和干预项目数据。该项目2011年被列为国家医改专项,共投入资金1.84亿元。2011年及2012年,项目筛查133万人,其中脑卒中患者2.77万例。

初步分析显示,我国农村脑卒中患病率高于城市,男性高于女性。卒中患病率与受教育程度呈负相关。脑梗塞在我国卒中患者数量中位居首位,约占78%。

筛查数据表明,我国40岁以上人群脑卒中主要危险因素前6位分别为吸烟、血脂异常、高血压、明显超重或肥胖、糖尿病以及房颤或瓣膜性心脏病。卒中患病率随年龄逐渐上升,60至64岁达到患病高峰,随后逐渐下降。我国脑卒中年轻化趋势严重,卒中患者一半为劳动人群。

研究发现,我国60%以上的脑卒中患者为卒中复发高危人群。究其原因,是由于高血压等伴发危险因素控制不佳。(据新华社电)

多喝牛奶可有效
预防老年痴呆症

牛奶的好处很多,最众所周知的就是补钙。日本新研究发现,牛奶对预防认知障碍症(老年痴呆症)也有一定效果。

九州大学清原裕教授主持了一项大规模免疫学调查,参试人群为福冈县千余名60岁以上的老者。调查显示,随着牛奶等乳制品摄取量的增加,阿尔茨海默病(老年痴呆症的一种)的发病率有下降趋向,血管性痴呆症方面也表现出类似结果。同样,中部大学横越英彦教授的研究也发现,乳酸菌饮料有改善短期记忆力和注意力的效果。

日本东海学园大学教授中出美代对249名参试者的调查显示,多喝牛奶者比少喝者更不容易焦虑,且更倾向早睡早起,而少喝者入眠所需时间较长,睡眠质量差。睡眠质量差和患认知障碍症之间存在直接关联,研究者由此推论,这可能是喝牛奶能间接预防认知障碍症的原因所在。

中出美代认为,这主要是牛奶所含色氨酸的作用。要想通过喝牛奶来改善睡眠、预防认知障碍症,需要养成每天都喝的习惯,坚持一段时间后方可见效。建议牛奶冷藏后要温了喝,可以防止温度低影响人体内乳糖分解酶的作用,并减轻冷牛奶对肠胃的刺激,避免不适。(生时)

慢性疼痛综合征
遗传因素影响大

外界环境因素往往被认为是慢性疼痛的主要原因。英国一项最新研究发现,在干眼症等4种慢性疼痛综合征中,遗传因素起到了很大作用。这有望帮助提前筛查出高风险人群,并尽早采取干预措施。

英国伦敦大学国王学院的研究人员21日报告说,为探明慢性疼痛综合征与遗传因素之间的关联,他们对超过8000对英国双胞胎进行了研究,其中既有同卵双胞胎也有异卵双胞胎。通过询问他们的慢性疼痛综合征病情并对患病率进行比对,研究人员发现,肠易激综合征、肌肉骨骼疼痛、骨质疏松和干眼病这4种慢性疼痛综合征与遗传因素明显相关。

进一步研究发现,女性慢性疼痛综合征的风险高于男性,与此前的研究一致。总体来看,尽管环境因素对患病风险有一定影响,但在几种慢性疼痛综合征的患病风险中,遗传因素的影响可达三分之二。

领导这项研究的弗兰茨·威廉斯说,这是有关遗传因素与慢性疼痛关联的首个大规模研究,下一步他们将具体寻找这些基因,为找寻新的防治方法提供可能。(据新华社电)