

抑郁症再夺年轻生命

专家:不改变环境难治愈

本报记者 吕增霞 整理

乔任梁离世,我们离抑郁症如此之近

9月16日,乔任梁离世,1987年出生的年轻生命就这样结束。抑郁症再一次刺痛人们的心。在纷繁复杂的娱乐圈,抑郁症从来不是孤例。

2003年4月1日,张国荣纵身一跃,让愚人节再也不仅仅是愚人节。虽然对于张国荣的死因有各种猜测,但抑郁症是最让人信服的解释。2009年10月31日,陈琳跳楼身亡,也是因为抑郁症。崔永元、郑秀文、杨坤、王杰等,都曾受到抑郁症的折磨。

资料显示,抑郁症已经成为威胁人类健康的第四大疾病,并且患病率有不断上升的趋势,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。有媒体这样报道过:抑郁症在全世界的发病率约为11%,严重的患者中有15%会选择自杀来结束生命,2/3的患者曾有过自杀的念头,每年因抑郁症自杀死亡的人数估计高达100万。

抑郁症,就在我们身边。

要有时间观念,两周以上低落即有患病可能

如今,抑郁症如此多发,胜利医院精神卫生康复科主任翟杰表示,社会压力大是重要原因。社会工作压力增大直接导致了抑郁症的多发,“尤其是艺人,面对粉丝高质量的要求,加上自己内心的需求,要对自己的言行举止都要力求完美”,而普通人面临失恋、落榜、亲人离世等也会有产生抑郁的可能。

“面对生活变故,都会有一定时间的情绪低落,但我们必须得有一个时间限度。”翟主任说,如果时间拉长到两周到三周,情绪还在低落,那就得考虑是不是有抑郁的可能了。

发现抑郁症一定要有时间观念,如果出现持续两周以上的心情不好,社交、出门和工作没动力,悲观厌世,食欲差,全身多处不适找不到原因,就有抑郁症可能。

正视抑郁病症,一旦发现切忌有病讳医

对于社会上许多人不能正视抑郁症,把抑郁症与精神疾病等同的问题,专家表示有些无奈,这在业界非常常见。过去医院没有把心理科分离出来,把心理问题和精神问题统一放在精神科了,这就让人们把两者混淆了。虽然现在大医院已经开始把心理科和精神科分离出来,但宣传力度仍不够。

抑郁症与精神疾病一定要分清,它们有本质区别。不要让大家觉得抑郁了就成了精神有问题。同时,一定要正确对待抑郁症,“只有抑郁症才能引发让人失去生命的危险,这是非常可怕的”。

专家也特别提醒,精神病和精神障碍是两个概念,抑郁症属于精神障碍,不属于重性精神病。

对于抑郁症的治疗,治疗方法有药物治疗、心理治疗和物理治疗三类。患者应坚持规律服药,按时复诊,切不可自行减药或停药,遵医嘱必要时结合心理治疗和物理治疗。家人应督促患者服药及复诊;若患者有自伤自杀等危险行为可能,应该注意监护,及时住院治疗。

面对抑郁症,一般有三个误区,一是根本不知道,二是有病讳医,三是认为服用点药物就可以的。专家表示,而实际上,抑郁症是必须经过专业的心理治疗的,不是服用几个药片就能解决的。

家人参与治疗,调整环境才能真正治疗抑郁

“治疗过程中,周围的人一定要参与进来。”翟杰强调,对于孩子的治疗,家长一定要参与;对于成年人,配偶等也一定要参与进来。家人和朋友的支持对于患者很重要。

对于抑郁症的复发率较高的问题,翟杰认为,主要还是因为环境没有相应调整。他举了一个例子,他曾经在大学进行抑郁症的治疗,患病学生经过治疗后,在校园里一切都挺好,然而一旦过寒假回家,返校后又抑郁了。他解释说,这是因为家里人没变,整个家庭环境也没变,“就相当于小时候培养了一个抑郁症,环境不变,就会又培养起来”。

防止抑郁症复发,亲情、友情,爱情中相应人员人员都要做出相应调整。“如果不调整,可能又会继续积累,继而回到原点。”翟杰这样说。

抑郁症治愈停药后仍应注意保证睡眠,避免情绪波动。如果有复发的症状,应及时到正规医疗机构精神心理科找医生就诊。“家人还应观察患者的情绪和睡眠情况,如果有出现波动及时就医。”

◆误区解读:

1.有网友认为,抑郁症患者是心理素质太差。

专家:不能把抑郁症单纯与心理素质高低挂钩。抑郁症有些时候是情绪固着,抑郁的人不能说是心理素质太差,只能说他有个视角看不到,只能看到他的那个角度,进入抑郁里不知道怎么出来。他们也在挣扎,只是没找到怎么出来,没找到正确的方式方法。

2.网上有种观点认为,抑郁症只有两条路:要么好,要么死。

专家:这种说法有点极端。极端情况下,也就是病人觉得自己对大家都是拖累的时候,一定会引发自杀。也有些人选择坚强,通过努力和心理医生帮助走出来。但相当一大批人是隐藏着,一直带着病症,就像我们平时说的“抑郁而终”,一直抑郁寡欢,但不至于自杀,有点像慢性自杀。肯定不是要么好要么死。抑郁症经过规范的治疗,也是可以达到临床治愈。对于反复发作的抑郁症,治疗周期确实比较长,需要坚持。

别让青春痘毁了原本美丽的青春

本报通讯员 管红婕

一个人的青春能有几回,脸上如果长了痘痘,一定抓紧祛除,绝不能让青春痘毁了我们的青春。笔者来到位于东城区金辰美食街东首路南东营唯科祛痘抗敏连锁机构对院长进行了走访

长了青春痘千万不能抠

现在的孩子发育得比较早,吃的食物中也越来越多非天然成分,这使得很多孩子从十几岁就开始长青春痘了。有些痘友和家长一开始都没当回事,可没想到这一长就是七八年,甚至到了30多岁还是张“痘”脸,耽误了最佳祛痘时机,甚至造成终身遗憾!

有的痘友长了青春痘,会不自觉地用手去挠去挤,而由于长痘皮肤敏感,极易感染,所以很容易让痘痘进一步恶化,使面积扩大。还有的家长一看孩子脸上长痘了,就心急如焚,不加思索地带着孩子“乱投医”,甚至用针清的方法祛除青春痘,这都是极不可取的。因为一般长痘的皮肤大都是受损肌肤,免疫力低下,经过针清等破坏性祛痘方法会直接破坏皮肤组织,更会留下痘坑和痘印,痘是暂时没有了,但却留下了永久性的疤痕,这无异于变相毁容!急功近利,更不要用刺激性的激素产品,以免使皮肤状况恶化,形成“激素脸”。

不要把长痘的原因都归结为内分泌失调

皮肤长痘的原因有很多种,比如人们

经常说的“内分泌失调”,举个简单的例子大家就明白了:同样两个内分泌失调的女孩,一个长痘,另外一个可能就不长痘,或者说这个人天天上网,吃辣椒,熬夜也不长痘,这着实让长痘的人嫉妒。

说到这儿大家就应该明白了,皮肤免疫力很好的人,身体的不良状况是不会反应在面部的。而长痘的皮肤,一般肤质都有很大问题,免疫力也低下,所以无法抵抗任何一点诱因。

慎用含激素的化妆品

科学护理长痘皮肤

院长告诉笔者“前来祛痘的痘友用得最多的就是各种护肤品和长痘涂抹的激素软膏,她们的脸部有些共同点就是发

红、脱皮和皮肤发痒,最近几年又发现了在皮肤下长得像小米粒一样的,一般是因为用了高营养、含铅、汞、重金属的护肤品和口服了激素类的东西。跟小痱子似的,这就是激素痘,也叫闭合性粉刺。皮肤代谢缓慢和皮肤抵抗力太低,是导致反复发作最大的障碍”。科学祛痘是不能用刀、针等锋利的东西破坏损伤皮肤的,而是让受损皮肤恢复到健康的状态,因为只要皮肤有抵抗力了就不会再长痘了。其实只要是痘友们找对了方法,祛痘就像橡皮擦字一样简单。唯科经过二十多年的探索研究,总结出了一整套安全、科学的祛痘方法,不针清、不忌口、不口服就能让痘痘消失。

吃蟹季——你会吃蟹吗

金秋时节北风起,正是菊黄蟹肥时。螃蟹以其味美肉嫩而著称,自古以来就深得人们喜爱。螃蟹虽然好吃,有营养,但不少人吃了螃蟹后会发生腹痛腹泻、恶心等症状,吃螃蟹到底注意些什么呢?

死蟹不可以吃

螃蟹蟹体内外沾有大量的细菌。螃蟹一旦死亡,他体内的细菌就会大量繁殖,分解蟹肉,另外,蟹体内含有较多的组氨酸,组氨是一种有毒物质,即使蟹煮熟了,这种毒素也不易被破坏,当在体内积蓄到一定程度,就会引起中毒。

蟹要现蒸现吃

螃蟹最好现蒸现吃。螃蟹和其它食物不同,其含组氨酸较多的食物,隔夜的剩蟹中组氨酸在某些维生素的作用下,会分解为组氨,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,从而导致组氨酸中毒,因此,蟹最好现蒸现吃,一般不要超过4小时。

开盖后的四个清除

吃蟹时,在开盖后要注意四个清除:清除蟹胃,就是蟹盖里三角形的骨质小包,先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意:不要吮破中间那个呈三角锥状的蟹胃,内有污沙应将其丢弃;吃完蟹盖轮到蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴剪掉;用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分应丢弃。还有蟹肠,即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;蟹鳃,即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,都应该清除掉。

螃蟹不宜多吃

蟹属寒性,最好一顿只吃一只。大量摄入蟹肉,对消化道里的蛋白酶的需求会很大,如果平日蛋白质食物吃得少,蛋白酶工作不太给力,一旦进食过量便容易引发疾病。即便是对于身体健康的人来说,螃蟹吃得过多,也会引起肚痛、腹胀、上吐下泻等消化不良症状。对于本身患有肝炎、心血管疾病、胆囊炎、感冒等疾病的人来说,吃了螃蟹可能加重病情。

不宜搭配的食物

(1)不可同时饮用啤酒。吃螃蟹时别喝啤酒,因为这两种食品都含有高嘌呤,吃多了会引起痛风。

(2)螃蟹不能和柿子搭配。蟹肥的时候柿子也熟了,这两种东西不要同时吃。螃蟹体内含有丰富的蛋白质,与柿子的鞣质相结合容易沉淀,凝固成不易消化的物质,因鞣质具有收敛作用,所以,还能抑制消化液的分泌,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,还可能引起结石症等。

(3)不宜与茶水同食。茶水里同样含有大量鞣质,和螃蟹不与柿子同吃的道理一样。因此,吃蟹时和吃蟹后1小时内最好不要饮茶水。

不适宜的人群

(1)中医认为,蟹爪能催生下胎,所以孕妇或有习惯性流产者应慎吃螃蟹。

(2)老年人及幼儿不宜多食螃蟹。因老年人消化系统脏器功能衰退,消化吸收能力差,而幼儿因消化器官发育不完善,所以均不宜多食螃蟹。

(3)有过敏史的人吃蟹要慎重。此外,患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食。

(4)有伤风感冒的人不宜吃蟹。高蛋白的螃蟹可以胃肠道不易消化吸收,吃后易使感冒难愈或使病情加重。

(5)中医认为,螃蟹性寒,脾胃虚寒的人进食后不容易吸收,因此对于吃蟹要慎重。

(6)心血管病人、患有胆道疾病的如胆囊炎、胆结石症、肝炎患者以及肾功能不全者,对于吃蟹这件事也要格外慎重,应提高警惕。