

抑郁症的症状、识别与应对

□岳霜梅

抑郁症是一种常见的精神心理问题,影响着全球数以亿计的人群。它不仅影响患者的心理健康,还可能导致社交功能受损、工作效率下降。因此,早期识别抑郁症的症状并采取相应的应对措施至关重要。

一、抑郁症的症状

抑郁症的症状复杂多样,主要包括以下几个方面:

- 情绪低落:**患者常感到悲伤、沮丧,无法感受到快乐。这种情绪低落的状态通常持续较长时间,至少两周以上,并且可能表现为晨重晚轻的特点,即早晨情绪最为低落,傍晚时有所减轻。
- 兴趣丧失:**患者对以往喜欢的活动失去兴趣,对生活中的事物变得漠不关心。这可能导致社交活动减少,社交功能受损。
- 快感缺失:**患者无法从日常活动中获得乐趣,即使参与以前喜欢的活动也感到无趣。
- 思维迟缓:**患者的思维联想速度变慢,

反应迟钝,思考困难。这可能导致语言减少、语速减慢,严重时可能出现交流障碍。

5. 躯体症状: 抑郁症患者常伴有躯体症状,如睡眠障碍、食欲改变、体重波动、头痛、背痛等。这些症状可能随着情绪的好转而缓解。

6. 焦虑与自责: 抑郁症患者常表现出焦虑情绪,担心未来,甚至可能出现罪恶妄想,认为自己给家庭和社会带来了巨大负担。

7. 自杀观念和行为: 部分患者可能有自杀念头,甚至出现自杀计划或行动。自杀行为是严重抑郁的一个标志,需要及时干预。

8. 精神运动性迟滞或激越: 部分患者表现为行动减少、动作缓慢,严重时可能出现木僵状态;而另一些患者则可能表现出紧张、烦躁不安,甚至攻击行为。

二、抑郁症的识别

抑郁症的识别需要综合考虑患者的症状表现、自评量表以及影像学检查等。

1. 症状表现: 持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、快感缺失等症状是识别抑郁症的关键。同时,观察患者的行为改变,如社交活动减少、睡眠和食欲改变,以及躯体症状如疲劳、头痛等,也有助于识别抑郁症。

2. 自评量表: 自评量表是一种有效的评估工具,可以让患者自行填写,帮助医生进一步评估患者的心理状态。常用的自评量表包括汉密尔顿抑郁量表等。

3. 影像学检查: 颅脑CT、核磁共振等影像学检查可以排除器质性疾病对情绪的影响,有助于确诊抑郁症。

三、抑郁症的应对

1. 寻求专业帮助: 一旦识别出抑郁症的症状,应及时寻求专业帮助。精神科医生可以根据患者的症状表现和心理评定量表的分值来确诊抑郁症,并制定相应的治疗方案。

2. 药物治疗: 抗抑郁药物是抑郁症治疗的主要手段之一。常用的抗抑郁药物包括选

择性5-HT再摄取抑制剂(SSRIs)、5-HT和NE再摄取抑制剂(SNRIs)等。这些药物能有效缓解抑郁心境及伴随的焦虑、紧张和躯体症状。

3. 心理治疗: 心理治疗在抑郁症治疗中同样重要。通过倾听、解释、指导、鼓励和安慰等支持性心理治疗,可以帮助患者正确认识和对自身疾病,主动配合治疗。

4. 生活方式调整: 保持充足的睡眠时间、均衡的饮食、适度的运动以及良好的社交关系等,都有助于缓解抑郁症的症状。

综上所述,抑郁症是一种常见的精神心理问题,但早期识别并采取相应的应对措施可以有效缓解其症状并降低其对身心健康的影响。因此,我们应该关注抑郁症的症状表现,寻求及时专业帮助,并采取综合措施来应对抑郁症的挑战。

(作者单位:河北省衡水市第五人民医院)

疮疡脉管病的预防与生活方式调整

□于珍珍

随着现代生活节奏的加快,越来越多的人面临各种健康问题。其中,疮疡脉管病是一种常见的血管疾病,严重影响着人们的生活质量。为了预防和治疗这种疾病,我们需要了解它的形成原因和生活方式调整。本文将详细介绍疮疡脉管病的预防方法和健康生活方式,帮助大家远离这种疾病,享受健康生活。

一、什么是疮疡脉管病

疮疡脉管病是一种慢性血管疾病,主要症状包括肢体疼痛、肿胀、皮肤变色等。这种疾病的发生与血管损伤、血栓形成、血管退化等因素有关。如果不及时治疗,可能会导致肢体坏死、截肢等严重后果。

二、如何预防疮疡脉管病

1. 控制体重: 肥胖是疮疡脉管病的重要危险因素之一。保持健康的体重,通过合理的

饮食和运动,有助于降低患病风险。

2. 戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒都会加速血管损伤,增加患病风险。戒烟限酒有助于保护血管健康。

3. 合理饮食: 饮食应富含蔬菜、水果、全谷物、低脂肪乳制品和适量瘦肉。减少饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入,以降低患病风险。

4. 规律作息: 保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,有助于维护血管健康。

5. 定期检查: 定期进行身体检查,尤其是中老年人,可以及时发现潜在的血管问题。

三、如何调整生活方式预防并发症

1. 坚持运动: 适量的有氧运动和力量训练有助于增强心肺功能和血管弹性,降低患病风险。

2. 保持水分: 保持充足的水分摄入有助

于维持血压稳定,减少血管损伤的风险。

3. 情绪管理: 情绪波动和压力会增加血压和心率,对血管健康造成不良影响。学会调节情绪,保持心态平和,有助于维护血管健康。

4. 避免长时间保持同一姿势: 长时间站立、坐姿或跷二郎腿等会压迫血管,影响血液循环。适时改变姿势,活动身体,有助于改善血液循环。

5. 定期体检: 定期进行身体检查,尤其是中老年人,可以及时发现潜在的血管问题并采取相应措施。

四、患疮疡脉管病后的应对方法

1. 及时就医: 一旦确诊为疮疡脉管病,应尽早接受治疗。医生会根据病情制定治疗方案,包括药物治疗、手术治疗等。

2. 坚持治疗: 按时按量服用药物,定期复诊,确保病情得到有效控制。

3. 改善生活方式: 在医生的指导下,调整饮食、戒烟限酒、加强锻炼等,以辅助治疗。

4. 关注肢体护理: 保持患肢清洁干燥,避免受压和过度活动,以免加重病情。

5. 心理调适: 疮疡脉管病可能会给患者带来一定的心理压力。学会调节情绪,与家人和朋友交流,有助于缓解心理压力。

总之,预防和治疗疮疡脉管病的关键在于了解其形成原因并调整生活方式。通过控制体重、戒烟限酒、合理饮食、规律作息、定期检查以及调整生活方式等方法,我们可以有效预防和治疗这种疾病,享受健康生活。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

皮肤病用药的小秘密

□张蓓

皮肤,作为人体最大的器官,不仅是身体的屏障,更是感知外界的重要器官。然而,当皮肤遇到各种外界刺激时,可能会产生各种问题,如同皮肤小怪兽在捣乱。为了应对这些皮肤问题,医学上研发了许多“魔法药瓶”,即皮肤病用药。本文将揭秘皮肤病用药的小秘密,帮助大家更好地理解和和使用这些药物。

1. 敏感性皮肤:百肤谜抗敏小魔瓶

敏感性皮肤是一种特殊的皮肤类型,容易受到外界刺激而产生红斑、丘疹等症状。百肤谜抗敏小魔瓶是专为敏感性皮肤设计的“魔法药瓶”。其主要成分包括疏辛酸、乙酰半胱氨酸、赖氨酸等,这些成分能够抑制炎症因子释放,缓解敏感肌肤的红、肿、痛、痒。此外,百肤谜抗敏小魔瓶还能清除体内过量的自由基,有效缓解自由基导致的细胞功能结构退

化,从而维护皮肤的正常屏障结构。

使用建议:适用于细纹、肌肤粗糙、皮肤黯哑、色斑、炎性肌肤及光老化人群。使用时,建议采取温水洁面、补水保湿和防晒等措施,降低外界物质的刺激。

2. 油痘肌与敏感肌:皮宝小蓝瓶

油痘肌和敏感肌是常见的皮肤问题,皮宝小蓝瓶是专为这两类皮肤设计的“魔法药瓶”。它含有羟基酪醇、毛蕊花苷等抗炎成分,能够有效舒缓敏感,改善皮肤泛红问题。此外,皮宝小蓝瓶还加入了泛醌和表儿茶酚口酸酯等抗氧化成分,有助于改善暗沉和预防长痘。

使用建议:适合油痘肌和敏感肌使用。使用时,注意早晚使用,以充分发挥其抗炎舒缓效果。同时,搭配其他护肤产品时,无需担心

搭配禁忌。

3. 正确使用皮肤病药膏

皮肤病药膏是皮肤病治疗中的重要工具,但正确使用药膏同样重要。以下是一些使用药膏的小秘密:

清洁皮肤:在使用药膏前,先检查皮肤状况,进行温和清洁,以促进药物更好地吸收。

适量涂抹:采用指尖单位测量法,适量涂抹药膏,既经济又能安全有效。

正确涂抹方式:对于大面积的皮肤损伤,先将药膏预热,然后均匀拍打在皮肤上,采用分段式打圈按摩的方式,直到药膏被充分吸收。

药物间隔: 如果需要使用两种或以上的药膏,建议间隔至少2小时,以确保每种药膏都能发挥其应有的效果。

4. 皮肤病的预防与护理

除了正确使用药物外,皮肤病的预防和护理同样重要。以下是一些建议:

保持皮肤清洁:定期清洁皮肤,避免污垢和油脂堵塞毛孔。

补水保湿:保持皮肤水分,有助于减少皮肤干燥和敏感。

防晒:避免长时间暴露在阳光下,以减少紫外线对皮肤的伤害。

健康饮食:保持均衡的饮食,多吃富含维生素和抗氧化剂的食物,有助于改善皮肤状况。

皮肤小怪兽虽然时常捣乱,但只要我们掌握了正确的“魔法药瓶”和使用方法,就能轻松应对各种皮肤问题。希望本文能够帮助大家更好地理解和使用皮肤病用药,让皮肤恢复健康与美丽

(作者单位:河北省皮肤病防治院)

外科及血管护理的重要性和科学性

□张迪

在外科及血管护理领域,有一项重要的秘密武器,那就是护理人员的专业素养和精心护理。本文将详细介绍守护心选:外科及血管护理的秘密武器,包括护理人员的培训、设备的使用、药物的准备、患者的心理疏导等方面,帮助读者了解外科及血管护理的重要性和科学性。

一、护理人员的专业培训

1. 理论学习: 护理人员需要接受系统的医学、护理学、外科及血管护理等方面的理论培训,掌握相关知识和技能。

2. 实践操作: 通过实践操作,护理人员能够熟练掌握各种手术器械的使用、手术配合技巧、血管穿刺技术等,提高手术成功率。

3. 沟通能力: 护理人员需要具备良好的

沟通能力,能够与医生、患者及其家属进行有效沟通,及时反馈患者病情,协助医生制定治疗方案。

二、设备的使用与管理

1. 手术器械的清洁与保养: 手术器械在使用前需要进行严格的清洁和保养,确保其性能良好,减少手术感染的风险。

2. 设备的正确使用: 手术设备需要按照说明书正确使用,避免因操作不当造成设备损坏或手术风险增加。

3. 设备管理: 手术室应设立专门的设备管理小组,负责设备的定期检查、维修和保养,确保手术设备的正常运行。

三、药物的准备与使用

1. 药物的种类与数量: 根据手术类型和

患者的病情,提前准备好所需的药品,确保药物种类齐全,数量充足。

2. 药物的存放与管理: 药物应存放在符合要求的存放柜中,按照药物性质进行分类存放,避免药物过期或受潮。

3. 药物的正确使用: 医护人员应熟练掌握各种药物的性质、作用和使用方法,确保药物的正确使用,避免药物不良反应的发生。

四、患者的心理疏导

1. 术前心理辅导: 手术前,医护人员应向患者及其家属解释手术的必要性、过程和注意事项,减轻患者的心理负担。

2. 术后关怀: 术后,医护人员应关注患者的心理状态,给予必要的关怀和照顾,帮助患

者尽快恢复自信和乐观的心态。

3. 建立良好的医患关系: 医护人员应尊重患者的人格尊严和隐私权,建立良好的医患关系,增强患者对医护人员的信任感和安全感。

守护心选:外科及血管护理的秘密武器,包括护理人员的专业培训、设备的使用与管理、药物的准备与使用以及患者的心理疏导等方面。这些措施不仅体现了医护人员的专业素养和责任心,也直接关系到患者的生命安全和康复效果。在未来的医学发展中,医护人员需要不断学习新知识、新技术,提高自己的专业水平和服务质量,为患者提供更加全面、优质的医疗服务。

(作者单位:河北省唐山市人民医院)