

浅谈抑郁症的症状及应对方法

□ 孟祥勇

抑郁症，一个深深影响我们心灵的词汇，它的存在是我们必须面对的问题。它是人类情绪障碍的一个组成部分，它的存在和我们的思维、情绪、行为都有紧密的联系。在深入理解抑郁症的过程中，我们需要首先明确它并非是一个无可避免的困境，而是可以被积极应对和改善的一种疾病。

抑郁症是一种情绪障碍，主要表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、缺乏活力、睡眠障碍、自我价值感降低等。这些症状可能会严重影响一个人的日常生活和工作，甚至影响人际关系。但是，请记住，这些症状并不是我们自身的一部分，而是抑郁症在

影响我们。

如何解读抑郁症？首先，它就像一个心灵的黑洞，吞噬了我们的快乐和活力。其次，它并非无药可救，相反，它是一种可以通过科学方法进行治疗的疾病。最后，抑郁症是我们内心深处的一种疾病，我们需要勇敢面对，寻求帮助。

那么，如何找回我们失去的光芒呢？首先，我们需要了解抑郁症的症状和影响，这样才能更好地识别自己的状况。其次，我们需要寻求专业的医疗帮助，这可能包括心理咨询师、精神科医生或治疗师。他们可以帮助我们理解我们的情绪，提供有效的治疗方案。

同时，我们也需要改变我们的思维方式。抑郁症往往伴随着消极的思维模式，如自我否定、过度自责等。我们需要学习如何改变这些思维模式，学会看到生活中的积极面，重新找回我们的活力。此外，保持健康的生活习惯，如规律的作息、适当的运动、健康的饮食等，也有助于改善抑郁症的症状。

最重要的是，我们需要保持积极的心态。抑郁症并不意味着我们失去了生活的价值或意义。相反，它只是我们内心深处的一种疾病，需要我们勇敢面对和积极应对。我们需要相信自己有能力克服这个困难，相信自己能够找回生活的光芒。

总的来说，抑郁症并非无法克服的困境。它是一种可以被科学方法治疗的心理疾病。我们需要勇敢面对它，寻求专业的医疗和心理帮助，同时改变我们的思维方式，保持健康的生活习惯，保持积极的心态。

最后，我想说的是，无论你在经历什么，无论你的困境有多么艰难，你都不孤独。抑郁症并不是你一个人的问题，也不是你一个人的困境。我们都在这里支持你，帮助你。记住，你的价值并不取决于你的情绪状态，你是一个有价值的人，你有能力找回生活的光芒。所以，请勇敢地面对抑郁症，相信自己能够战胜它。

(作者单位：河北省霸州市中医院)

联合使用西药和中成药效果佳

□ 冯 侠

在当今的医疗环境中，西药和中成药已经成为我们生活中不可或缺的一部分。然而，你是否知道，有时候将这两种药物联合使用，可能会产生意想不到的效果？本文将为你揭示联合使用西药和中成药效果倍增的秘密。

首先，我们需要了解西药和中成药的基本概念。西药通常是指通过现代医学手段制成的药物，如化学合成或提取的物质。它们通常具有明确的化学成分和药理作用，针对性强，效果明显。而中成药则是由中药材配制而成的药物，通过特定的制作工艺，使其具有特定的药效和作用。

那么，为什么联合使用西药和中成药

会产生效果倍增呢？这主要源于两种药物之间的协同作用。一方面，西药和中成药的成分可能具有互补性。例如，一种西药可能主要针对某种疾病的症状，而中成药可能侧重于调理身体内部环境，两者联合使用，可以更好地缓解病情。另一方面，某些中成药可能含有西药成分，如某些中药提取物中可能含有与西药相同的活性成分。这种情况下，两种药物共同作用，可能会产生更好的治疗效果。

然而，联合使用药物并非毫无风险。首先，我们需要了解每种药物的剂量和副作用。过量使用或错误使用药物可能导致不良反应或药物相互作用，影响治疗效果。其

次，联合使用药物可能会增加过敏反应的风险。每个人的身体状况和药物反应都不同，因此在使用任何新药物之前，应咨询医生或药师的建议。

那么，如何正确地联合使用西药和中成药呢？首先，我们需要咨询医生的建议。医生会根据患者的具体情况、正在使用的药物以及病情的发展阶段，给出最佳的用药方案。其次，我们需要了解每种药物的成分和剂量。阅读药品说明书是了解这些信息的重要途径。此外，我们还应该遵循医生的用药指导，按时按量服用药物，避免自行增减剂量或更换药物。

在联合使用药物的过程中，我们还需

要注意一些其他因素。首先，保持良好的生活习惯有助于提高药物的疗效。例如，充足的睡眠、合理的饮食和适量的运动都有助于提高身体的免疫力，从而更好地吸收和利用药物。其次，避免过度劳累和情绪波动也有助于提高治疗效果。

总之，联合使用西药和中成药的效果倍增的秘密在于药物的协同作用。通过咨询医师或药师、了解药物成分和剂量、遵循用药指导以及保持良好的生活习惯和避免过度劳累和情绪波动，我们可以更好地发挥药物的作用，提高治疗效果。

(作者单位：河北省雄安新区容城县中医院)

探讨月经不凋的自我观察与记录内容

□ 杨世兰

月经周期，通常来说，一个月经周期大约为 28~30 天，但也可能会因为个体差异、生活习惯等因素有所变化。月经期间，女性会经历血液流出、子宫内膜脱落的过程。

一、自我观察的必要性

月经不调是许多女性都会遇到的问题，包括周期过长、过短、不规律等。这些问题可能不会影响健康，但也可能是一些更严重的问题的早期信号。因此，自我观察和记录月经情况非常重要，可以帮助我们更好地了解自己的身体状况。

二、观察记录的具体内容

1. 记录周期：从月经开始的第一天开

始记录，直到下一次月经来临的前一天。注意每个周期的时间是否一致，是否有过长或过短的波动。

2. 流量：记录每天的月经流量。如果流量比平常多或少，都应做记录。同时，也要注意是否有任何形式的出血异常。

3. 其他症状：观察是否有任何其他症状，如腹痛、头晕、疲劳等。这些症状可能与月经不凋有关，也可能是其他健康问题的信号。

4. 情绪变化：月经期间，许多女性会经历情绪波动，如焦虑、抑郁、易怒等。记录这些情绪变化可以帮助我们更好地理解这些情绪的原因。

5. 生活习惯：在记录期间，注意自己的生活习惯，如饮食、运动、工作压力等。这些因素可能会影响月经情况。

三、寻求专业帮助

如果发现月经情况异常，如周期过长或过短、流量过多或过少等，建议及时就医，寻求专业医生的帮助。医生可以通过检查和询问情况，找出问题的原因，并提供适当的治疗建议。

四、保持健康的生活方式

除了自我观察和记录外，保持健康的生活方式也对月经情况有很大影响。以下是一些建议：

1. 均衡饮食：保持饮食均衡，摄取足够

的营养，特别是富含铁质和维生素的食物。

2. 规律运动：适当的运动有助于维持身体健康，也有助于改善月经情况。

3. 放松心情：学习放松技巧，如深呼吸、冥想等，有助于缓解月经期间的情绪波动。

4. 避免过度劳累：保证充足的睡眠时间，避免过度劳累。

总的来说，月经不调是许多女性都会遇到的问题，但大多数情况下并不需要过于担心。通过自我观察和记录，我们可以更好地了解自己的身体状况，并采取适当的措施来改善月经情况。

(作者单位：河南省原阳县中心医院)

妇科腹腔镜围手术的护理方法

□ 赵海艳

妇科腹腔镜手术作为一种微创手术方式，在现代妇科中越来越受欢迎。然而，在实施腹腔镜手术过程中，对护理工作的要求也相应提高。那么，关于妇科腹腔镜围手术护理的知识，你又了解多少呢？本文将为您一一解答。

一、术前护理

1. 心理护理：腹腔镜手术是一种新型手术方式，许多患者对手术存在疑虑和恐惧。因此，术前心理护理至关重要。医护人员应向患者解释手术过程、优点和注意事项，以消除患者的疑虑，使其积极配合治疗。

2. 术前准备：包括确认患者身体状况是否适合手术，检查手术区域皮肤是否清洁，以

及做好术前麻醉等。

二、术中护理

1. 协助手术进行：护士需要在手术过程中协助医生，确保手术器械的供应和传递，以及保持手术区域的清洁。

2. 监测生命体征：术中护士需要密切监测患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，以确保患者安全。

三、术后护理

1. 观察病情：术后护士需要密切观察患者的生命体征，以及伤口和引流管的状况，如有异常应及时报告医生。

2. 疼痛管理：腹腔镜手术后，许多患者会

出现不同程度的疼痛。护士应提供适当的止痛措施，如药物、心理支持等，以减轻患者的痛苦。

3. 康复指导：术后护士应向患者及其家属提供康复指导，包括如何正确使用腹带、何时开始下床活动等，以促进患者康复。

4. 饮食与活动：术后应鼓励患者尽早恢复饮食，并适当活动，以促进胃肠蠕动，防止血栓形成。

5. 并发症预防：腹腔镜手术后，常见的并发症包括出血、感染、尿管留置等。护士应密切观察患者是否有这些症状，如有异常应及时处理。

四、特殊情况处理

1. 意外情况：如患者术中发生意外情况，如大出血、严重心律失常等，护士应立即通知医生进行处理。

2. 过敏反应：部分患者可能对麻醉药物、抗菌药物等发生过敏反应，护士应密切观察患者的过敏症状，如发生应及时处理。

总之，妇科腹腔镜围手术的护理工作至关重要。医护人员需要做好术前、术中、术后以及特殊情况的护理工作，确保患者安全顺利地度过手术期。了解和掌握这些护理知识，医护人员可以为患者提供更加全面、优质的护理服务。

(作者单位：河北省唐山市妇幼保健院)

儿童口腔正畸的重要性及早期干预的必要性探究

□ 王 静

在我们的日常生活中，儿童口腔健康是一个不容忽视的重要问题。特别是在儿童口腔正畸方面，早期干预和终身受益的理念尤为重要。本文将围绕这一主题，从多个角度深入探讨儿童口腔正畸的重要性，以及如何通过早期干预来预防和改善相关问题。

一、儿童口腔正畸的重要性

儿童时期的口腔问题，如牙齿排列不齐、咬合异常等，不仅会影响孩子的面部美观，还可能影响他们的咀嚼、发音和呼吸功能。长期下来，这些问题可能会导致孩子产生自卑心理，影响他们的社交和心理健康。因此，早期

干预儿童口腔正畸问题，对于孩子的整体健康和幸福感具有重要意义。

二、早期干预的必要性

儿童时期的口腔问题往往源于不良的生活习惯或环境因素。例如，过早或过度的使用奶瓶、不良的口腔习惯（如吮手指、咬唇等）、遗传因素等都可能导致牙齿排列不齐。早期干预的关键在于及时发现并纠正这些问题，从而避免进一步的发展。通过早期干预，我们可以有效地预防和改善儿童时期的口腔问题，从而为他们的未来健康打下坚实的基础。

三、终身受益的优势

早期干预儿童口腔正畸问题，不仅有助于解决当前的问题，还有助于预防未来的健康隐患。这是因为良好的口腔习惯和正确的咬合关系可以伴随孩子的一生，让他们在成长过程中受益无穷。此外，早期干预还可以提高孩子的自信心和自尊心，帮助他们更好地适应社会和生活。

四、家长的角色

家长在儿童口腔正畸的早期干预中扮演着重要角色。首先，家长需要了解儿童口腔健康的基本知识，以便及时发现并纠正潜在的

口腔问题。其次，家长需要关注孩子的日常口腔卫生习惯，确保他们养成正确的刷牙方式，定期带他们去看牙医。最后，家长需要给予孩子足够的关爱和支持，帮助他们建立自信和自尊心，从而更好地面对生活中的各种挑战。

儿童时期的口腔正畸问题需要我们给予足够的重视。通过早期干预和终身受益的理念，我们可以有效地预防和改善这些问题，从而为孩子的未来健康打下坚实的基础。家长作为孩子的第一任教师，需要扮演好自己的角色，为孩子提供必要的支持和关爱。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)