

抑郁症患者的自我情绪调节方法

□ 吴建桦

抑郁症是一种常见的心理疾病，它会影响到人们的情绪、思维和身体健康。对于抑郁症患者来说，自我调节情绪是非常重要的。以下是一些抑郁症患者自我调节情绪的方法：

一、保持积极心态

抑郁症患者常常感到沮丧、无助和绝望，但是他们应该尝试保持积极的心态。他们可以尝试与家人和朋友交流，寻求他们的支持和理解。同时，他们也可以参加一些自己感兴趣的、或者尝试一些新的爱好，以保持自己的兴趣和活力。

二、放松身心

抑郁症患者常常感到紧张和不安，因此放松身心是非常重要的。他们可以尝试一些放松的技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等。这些技巧可以帮助他们放松身心，减少焦

虑和紧张感。

三、规律运动

运动是缓解情绪的好方法，特别是对于抑郁症患者来说，规律的运动可以帮助他们释放压力，提高身体和心理的健康。建议抑郁症患者选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，每周至少进行三次，每次至少30分钟。同时，不要把运动当作一种负担，把它当作一种享受和放松的方式。

四、生活作息

规律的作息时间可以帮助抑郁症患者建立健康的生活习惯，提高睡眠质量。建议抑郁症患者保持固定的睡眠时间，每天保证足够的睡眠时间，同时避免过度劳累和过度放松。在饮食方面，建议抑郁症患者选择健康的食物，避免过度饮酒和吸烟。

五、接受心理咨询

抑郁症患者可以寻求专业的心理咨询帮助。心理咨询师可以帮助他们了解自己的情绪问题，并提供有效的解决方案。他们可以向心理咨询师咨询一些自我调节情绪的方法，如认知行为疗法、心理动力学疗法等。

五、建立支持系统

抑郁症患者需要一个支持系统来帮助他们应对情绪问题。他们可以与家人和朋友建立更紧密的联系，并寻求他们的支持和理解。同时，他们也可以加入抑郁症支持群体，与其他患者交流经验和感受，共同应对抑郁症状。

六、学会自我关怀

抑郁症患者需要学会自我关怀，这是自我调节情绪的重要一环。他们应该给自己足

够的爱和关怀，关注自己的身体和心理健康，尝试一些自我照顾的方法，如阅读、听音乐、写日记等。这些方法可以帮助他们放松身心，缓解情绪问题。

抑郁症是一种严重的心理障碍，需要及时就医。如果抑郁症患者经过自我情绪调节仍无法缓解症状，或者症状加重，应及时就医，寻求专业医生的帮助。不要觉得不好意思，或者认为这只是小问题而不重视。

总之，抑郁症患者需要自我调节情绪是非常重要的。通过保持积极心态、放松身心、健康的生活习惯、接受心理咨询、建立支持系统以及学会自我关怀等方法，他们可以更好地应对情绪问题，提高生活质量。

作者单位：眉山市精神卫生中心（眉山市东坡区精神病医院）

胆囊结石患者的饮食与生活习惯建议

□ 胡芳

胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，患者的饮食和生活习惯对疾病的康复和预防复发具有重要意义。以下是一些针对胆囊结石患者的饮食和生活习惯建议，供大家参考：

一、饮食建议：

1. 合理膳食结构：饮食应以清淡、易消化、营养均衡为原则，避免过度油腻、辛辣、刺激性食物。建议多食用高维生素、高蛋白、低脂肪的食物，如蔬菜、水果、鱼肉、瘦肉等。

2. 限制高胆固醇食物：胆囊结石的主要成分是胆固醇结石，因此患者应限制高胆固醇食物的摄入，如动物内脏、蛋黄、肥肉等。

3. 多喝水：多喝水有助于稀释胆汁，减少结石形成的风险。建议每天饮用足够的水，至少保证1500-2000毫升。

4. 适量运动：适当运动有助于减少脂肪摄入，促进胆汁排空，预防结石形成。建议选择有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。

二、生活习惯建议：

1. 规律作息：保持规律的作息，避免过度劳累和熬夜。充足的睡眠有助于身体恢复和胆汁排空。

2. 控制体重：肥胖是胆囊结石的发病风险之一，因此应控制体重，保持适当的体重指数。

3. 戒烟限酒：吸烟和饮酒都会增加胆囊结石的发病风险，应戒烟限酒，保持良好的生

活习惯。

4. 定期体检：定期进行身体检查和胆囊B超检查，及早发现胆囊结石并进行干预治疗。胆囊结石患者的饮食和生活习惯对疾病的康复和预防复发具有重要意义。通过合理的饮食结构、限制高胆固醇食物的摄入、适量运动、规律作息、控制体重、戒烟限酒和定期体检等措施，可以有效地预防胆囊结石的发生和发展。同时，如有任何疑问或不适，应及时就医。

以下是一些针对不同情况的处理建议：

1. 对于已经确诊为胆囊结石的患者，应定期进行胆囊B超检查，观察结石的大小和位置，以及是否有并发症的发生。

2. 在饮食方面，应避免暴饮暴食和不规

律进食等不良饮食习惯，以免影响胆汁的正常排放和浓缩，增加结石形成的风险。

3. 在生活习惯方面，应尽量避免长时间久坐和卧床，适当增加运动量，以促进胆汁排空。同时，应避免过度劳累和精神紧张，保持心情愉悦。

4. 对于有家族胆囊结石病史的患者，应定期进行体检和筛查，及早发现并治疗胆囊结石。

总之，胆囊结石是一种常见的消化系统疾病，需要患者和家属共同关注和重视。通过合理的饮食和生活习惯调整，以及定期体检和及时就医，可以有效地预防和减少胆囊结石。

（作者单位：华北医疗健康集团石家庄华药医院）

白内障的症状及治疗方法

□ 郑云峰

白内障是一种常见的眼部疾病，是我国致盲性眼病的主要原因。其症状及早期治疗对于患者非常重要。本文将向您介绍白内障的症状、早诊早治的重要性以及如何预防和减少白内障的复发。

一、白内障的症状

白内障的主要症状包括无痛性视力下降、屈光改变、单眼复视、眩光等。随着病情的发展，患者还会出现色觉改变、对比度敏感性下降等症状。白内障的严重程度不同，症状表现也各不相同。轻度白内障患者通常仅有视力下降，而重度白内障患者则可能出现完全失明的情况。

二、早诊早治的重要性

白内障是一种可预防和治疗的疾病，早

诊早治对于患者的康复至关重要。早期发现白内障并及时治疗，可以避免视力进一步下降，提高患者的生活质量。

三、预防和治疗白内障的方法

1. 保持健康的生活方式：保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、保持良好的作息时间等，有助于提高身体免疫力，减少眼部疾病的发生。

2. 定期检查：定期进行眼部检查，可以及时发现白内障等眼部疾病。如果您有视力下降、视物模糊等症状，应及时就医进行检查。

3. 药物治疗：多年来，人们对白内障的病因和发生机制进行了大量的研究，针对不同的病因学说应用不同的药物治疗白内障。尽管目前在世界范围内有近40种抗白内障的药物在临床上广泛应用，但其疗效均不十分

确切。药物治疗尚不能有效阻止或逆转晶状体混浊。

4. 手术治疗：对于中重度白内障患者，手术治疗是各种白内障的主要治疗手段。现在由于手术技术以及设备的进步，一般认为视力低于0.1以下者即可手术，此外由于现代人生活质量的提高，根据手术条件以及患者的主管要求，这一标准可做相应的调整。

四、病例分享

张大爷今年70岁，近期出现视力下降、视物模糊等症状。家人带他去医院检查，医生发现张大爷患有白内障，视力0.3。张大爷对生活质量要求比较高，想提高视力。在医生检查后，张大爷接受了白内障超声乳化+人工晶体植入术，术后视力达到1.0，张大爷对效果很满意。

综上所述，了解白内障的症状及早诊早治对于患者非常重要。保持健康的生活方式、定期进行眼部检查、接受药物治疗和手术治疗是预防和减少白内障的有效方法。张大爷的例子说明了早期发现和及时治疗的重要性，患者应在医生的指导下进行治疗，以达到最佳效果。

需要注意的是，手术治疗白内障是一种有效的治疗方法，并非所有患者都需要进行手术。在决定是否进行手术治疗时，患者应考虑自身病情、年龄、健康状况等因素，并在医生的指导下进行选择。同时，预防白内障的发生也是至关重要的，加强眼部保健知识宣传，提高公众的自我保健意识，有助于减少白内障的发病率。

（作者单位：献县众明眼科医院）

精神病康复者反复的原因及关怀措施

□ 王慧

精神病康复者常常反复的原因是多方面的，包括心理因素、社会环境、治疗方式等。同时，他们确实需要更多的关怀和支持来帮助他们更好地康复。

一、原因分析

1. 心理因素：精神病康复者往往经历了长期的疾病困扰，心理状态较为脆弱。在康复过程中，他们可能会受到挫折感，导致情绪波动，进而影响康复效果。

2. 社会环境：康复者可能面临家庭、社会对他们的歧视和偏见，这使得他们在回归社会时面临诸多困难。这种压力可能导致他们反复发病。

3. 治疗方式：药物治疗是精神病治疗的

重要手段，但康复者往往需要配合心理治疗、康复训练等多方面的综合治疗，才能取得更好的效果。单一的治疗方式可能不足以应对疾病的反复。

4. 个人因素：康复者的个人心理素质、应对能力、自我调节能力等个人因素在康复过程中起着重要作用。如果他们缺乏足够的自我调节能力，就难以应对疾病的反复，进而可能导致康复效果不佳。

二、关怀和支持

对于精神病康复者来说，关怀和支持是至关重要的。以下是一些建议，帮助他们获得更多的关怀和支持：

1. 家庭和社会应消除对康复者的歧视和

偏见，给予他们更多的理解和关爱。家庭的支持和理解对于康复者来说尤为重要，他们需要感受到家的温暖和安全。

2. 提供职业康复和培训机会：精神病康复者往往面临就业困难的问题。因此，提供职业康复和培训机会，帮助他们恢复自信，提高就业能力，有助于减少疾病复发的风险。

3. 建立康复社区：建立专门针对精神病康复者的社区，提供心理咨询、康复训练、社交活动等服务，为康复者提供一个安全、友好的环境，有助于他们更好地融入社会，减少复发风险。

4. 提供心理支持：定期组织心理咨询或

心理辅导活动，为康复者提供心理支持和帮助，增强他们的心理素质和应对能力。

5. 倡导社会福利政策：政府和社会组织应积极倡导和实施针对精神病康复者的社会福利政策，为他们提供更好的生活环境和经济支持。

总之，精神病康复者常常反复的原因是多方面的。家庭、社会和医疗机构应提供更多的关怀和支持，帮助他们获得更好的康复效果。通过消除歧视、提供职业康复和培训机会、建立康复社区、提供心理支持和倡导福利政策等措施，我们可以为精神病康复者创造更好的康复环境，降低复发风险。

（作者单位：龙口市心理康复医院）