

# 抑郁症患者的自我管理 with 康复指引

□ 张川江

抑郁症是一种常见但严重的心理健康问题,它不仅影响患者的情绪,还可能影响他们的思维和身体健康。尽管抑郁症的治疗通常需要专业的医疗干预,但患者自身的管理和康复努力也十分关键。本文将为大家介绍抑郁症患者如何通过自我管理和积极的康复措施来改善自己的心理健康,促进康复进程。

## 一、了解抑郁症

1、抑郁症的症状:抑郁症的症状包括持久的悲伤情绪、兴趣丧失、体重变化、失眠或过度睡眠、疲劳感、无价值感、注意力难以集中以及反复出现的自杀念头。了解这些症状有助于患者及时识别并寻求帮助。

2、抑郁症的病因:抑郁症的病因复杂多样,包括遗传因素、生物化学失衡、生活压力和创伤经历等。认清这些病因能够帮助患者更好地理解自己的状况,减少自责和内疚感。

## 二、制定自我管理计划

1、设置合理的目标:抑郁症患者应设置具体、可实现的短期和长期目标。这些目标不应过于苛刻,而是应符合患者的当前能力。例如,短期目标可以是每天出门散步20分钟,长期目标可以是重新培养一种兴趣爱好。

2、规律作息和健康饮食:规律的作息时

间和均衡的饮食有利于抑郁症的管理。患者应尽量每天在同一时间起床和入睡,保持充足的睡眠。同时,摄入富含营养的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物和富含Omega-3脂肪酸的食物,有助于改善情绪和提高能量水平。

3、适度锻炼:适度的体育锻炼有助于释放体内的压力和焦虑,增加大脑中的内啡肽水平,改善情绪。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽或游泳,每周坚持几次。

## 三、寻求社会支持

1、家庭和朋友的 support:抑郁症患者需要与家人和朋友保持联系,不要把自己孤立起来。与信任的人分享自己的感受,可以获得情感支持和理解,减轻孤独感。

2、参加支持小组:参加抑郁症支持小组,能够与同样经历抑郁的人交流,分享经验和建

## 四、心理治疗与药物治疗

1、心理治疗:心理治疗是抑郁症的重要治疗手段之一,常见的疗法包括认知行为疗法(CBT)、人际关系疗法(IPT)和精神分析疗法。认知行为疗法通过改变负面思维模式

来改善情绪和行为,而人际关系疗法则注重改善人际关系和沟通技巧。精神分析法帮助患者理解潜意识中的冲突和情感,解决内心的痛苦。

2、药物治疗:对于中度至重度抑郁症患者,药物治疗是必要的。抗抑郁药物可以帮助调节大脑中的神经递质,减轻抑郁症状。患者应遵从医生的处方,按时服药,并定期复诊,以确保药物的效果和安全性。

## 五、培养积极的生活态度

1、接纳和正念练习:抑郁症患者应学会接纳自己的情绪,不要对自己的负面情绪感到羞耻或自责。正念练习是一种有效的方法,通过关注当下的感觉和情绪,避免陷入对过去的懊悔或对未来的焦虑中。正念冥想、深呼吸和身体扫描都是常见的正念练习方法。

2、发展兴趣爱好:抑郁症患者应积极尝试发展新的兴趣爱好,培养自己的兴趣和爱好能够转移注意力,增加生活的乐趣。例如,阅读、绘画、音乐、园艺或手工艺等活动,都能带来积极的情感体验。

3、培养自我关爱:自我关爱是抑郁症患者康复过程中的重要环节。患者应学会对自己温柔对待,定期给予自己一些奖励和放松

时间,如泡个热水澡、听音乐、散步或享受一顿美食。自我关爱可以提高自我价值感和幸福感。

## 六、长期康复和自我监测

1、持续的治疗和监测:抑郁症的康复是一个长期过程,患者应保持持续的治疗和自我监测。定期与医生和心理治疗师沟通,调整治疗方案,确保疗效。自我监测可以通过记录情绪变化、生活事件和应对策略,帮助患者了解自己的康复进展。

2、接受慢性疾病的现实:抑郁症可能是一种慢性疾病,需要长期管理。患者应学会接受这一现实,不要对康复过程中的波动感到沮丧。保持积极的态度,坚定康复的信念,是战胜抑郁症的重要力量。

总的来说,抑郁症是一种可以管理和康复的疾病,患者在接受专业治疗的同时,通过有效的自我管理和康复措施,能够显著改善生活质量。通过积极的努力和坚持,抑郁症患者可以逐渐恢复心理健康,重拾生活的希望和快乐。

(作者单位:内蒙古自治区精神卫生中心(内蒙古自治区第三医院、内蒙古自治区脑科医院))

# 预防男性乳腺癌的常见误区与科学认知

□ 张桂珍 陈细冰 唐杰东

嘿,男士们!别以为乳腺癌只是女生的事情,男生也有可能中招哦!虽然男性罹患乳腺癌的几率比女性低很多,但这可不是小事!很多人对这个问题了解还停留在"有这回事?"的阶段,这可导致错过最佳治疗时机。本文将揭开男性乳腺癌预防的一些小秘密,带你探索科学认知的乐趣,让你对这个话题有个全新的认识!

## 一、男性乳腺癌的常见误区

1、男性不会得乳腺癌:虽然男性乳腺癌的发病率低于女性,但并不意味着男性不会患上这种疾病。男性乳腺癌通常被忽视,因为社会普遍认为乳腺癌是女性的疾病。这种误解导致很多男性在发现乳房异常时,往往不会考虑乳腺癌,从而延误了诊断和治疗。男性乳腺癌在早期可能表现为无痛性肿块,但由于缺乏相关知识,很多男性直到症状明显恶化才会就医。认识到男性也可能患乳腺癌,有助于提高早期诊断的概率,从而提高治愈率。

2、男性乳腺癌的症状与女性不同:实际上,男性乳腺癌的症状与女性乳腺癌非常相似,包括乳房肿块、乳头溢液、乳房疼痛或不适、乳头内陷或乳房皮肤变化等。男

性由于缺乏对这些症状的认识,往往不会将其与乳腺癌联系起来,从而忽视了早期症状。男性应当了解这些症状,尤其是当出现乳房不对称、皮肤凹陷或溢液时,应该尽早就医检查,以排除乳腺癌的可能性。

3、男性乳腺癌没有家族史风险:男性同样可能因为家族史而增加患乳腺癌的风险。如果家族中有女性或男性患有乳腺癌,尤其是有BRCA1或BRCA2基因突变的情况,男性患乳腺癌的风险也会增加。因此,有乳腺癌家族史的男性应特别警惕,定期进行乳腺检查和遗传咨询,以便早发现早治疗,减少疾病带来的风险。

4、男性乳腺癌不需要定期检查:男性乳腺癌虽然发病率低,但并不意味着可以忽视。定期检查是早期发现的重要手段。尤其是有家族史或高风险因素的男性,定期检查可以帮助早期发现和治疗乳腺癌,从而提高治愈率。男性应定期进行乳房自我检查,观察是否有肿块、乳头溢液或其他异常变化。

5、男性乳腺癌不需要关注生活方式:不健康的生活方式如肥胖、酗酒和吸烟等都会增加男性患乳腺癌的风险。保持健康

的生活方式非常重要,保持正常体重,避免肥胖,适量运动,减少酒精摄入,避免吸烟,这些都是有效的预防措施。注意激素水平,有肝病或其他导致激素水平异常的疾病时,应及时治疗并定期监测激素水平,以降低乳腺癌风险。

## 二、科学认知男性乳腺癌

1、乳腺癌的病因:男性乳腺癌的确切病因尚不完全清楚,但研究表明,遗传、激素水平、年龄和辐射暴露等因素都可能增加患病风险。BRCA1和BRCA2基因突变与男性乳腺癌的发生有密切关系。此外,男性体内的雌激素水平若偏高,也可能增加患病风险。肥胖、肝病和某些药物都会导致雌激素水平升高,从而增加患病几率。特别是60岁以上的男性,乳腺癌风险显著增加。此外,曾经在胸部接受过高剂量辐射治疗的男性,其乳腺癌风险也会升高。

2、预防措施:首先,了解家族史是关键。有乳腺癌家族史的男性应定期进行医学检查,并咨询遗传学专家。其次,保持健康的生活方式非常重要,保持正常体重,避免肥胖,适量运动,减少酒精摄入,避免吸烟,这些都是有效的预防措施。定期体检也

是必不可少的,尤其是有家族史或其他高风险因素的男性,应定期进行乳腺检查。注意激素水平,有肝病或其他导致激素水平异常的疾病时,应及时治疗并定期监测激素水平,以降低乳腺癌风险。

3、早期发现与诊断:早期发现是提高男性乳腺癌治愈率的关键。男性应定期进行乳房自我检查,观察是否有肿块、乳头溢液或其他异常变化。如果发现异常,应该尽早就医。医生可能会进行物理检查、影像学检查(如超声、乳腺X线)和组织活检等来确诊乳腺癌。通过早期诊断,可以及早采取治疗措施,显著提高治愈的机会。

总之,虽然男性乳腺癌少之又少,但其危害一点都不小!了解到男性也可能得这个病,及时掌握相关症状和风险因素,有助于早期发现和治疗。只有通过正确的预防方法和科学认知,我们才能有效地降低男性乳腺癌的发生率,提高治愈率。所以,让我们一起行动起来,为男性乳腺癌预防贡献一份力量吧!

(作者单位:广东省广州医科大学附属番禺中心医院(广州市番禺区中心医院、广州市番禺区人民医院))

# 帕金森病患者的生活质量提升技巧

□ 李盼

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,影响全球数百万患者。随着疾病的进展,患者的生活质量可能会受到严重影响。通过科学的管理和适当的生活方式调整,帕金森病患者可以显著提升他们的生活质量。本文将介绍帕金森病患者提升生活质量的各种技巧和方法,帮助患者及其家庭更好地应对这一挑战。

## 一、合理的药物管理

1、定期复诊与调整用药:帕金森病的药物治疗需要在专业医生的指导下进行。患者应定期复诊,根据病情的发展调整药物剂量和种类。不同阶段帕金森病可能需要不同的治疗方案,及时调整用药可以有效控制症状,减缓疾病进展。患者在复诊时应详细记录并向医生汇报自身症状变化及药物效果,这样医生可以更好地评估病情并调整治疗方案。

2、按时服药,遵医嘱:药物的按时服用有利于控制帕金森病症状。患者应严格遵照医生的指示,按时服药,避免自行停药或更改剂量。这不仅能确保药物的最佳疗效,还能减少副作用的发生。为了避免忘记服药,可以设置手机提醒或使用药盒来帮助记忆。家人的监督和提醒也很重要,可以确保患者不漏服或

错服药物,从而维持稳定的药物浓度。

## 二、科学的运动与康复训练

1、日常锻炼的重要性:适量的体育锻炼可以改善帕金森病患者的运动功能,增强肌肉力量和灵活性,减缓疾病进展。步行、游泳、太极等低强度的有氧运动对患者非常有益。

2、专门的康复训练:帕金森病患者可以在康复治疗师的指导下进行专门的康复训练。这些训练包括平衡训练、步态训练、手指灵活性训练等,有助于改善患者的协调能力和运动控制。

## 三、健康的饮食习惯

1、均衡营养摄入:帕金森病患者应保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食品,有助于维持身体健康,增强免疫力。

2、合理安排餐食:饮食时间和药物服用时间应合理安排,以避免药物吸收受到食物的影响。例如,左旋多巴类药物最好在空腹时服用,避免与高蛋白食物同服。

## 四、心理健康与社交支持

1、积极的心理疏导:帕金森病不仅影响患者的身体健康,还可能带来心理问题。患者应积极寻求心理支持,通过心理咨询或支持

小组缓解焦虑、抑郁等情绪问题。

2、保持社交活动:帕金森病患者不应孤立自己,积极参与社交活动有助于改善心情,增强自信。家人和朋友的支持在患者的康复过程中起着重要作用。

## 五、良好的生活习惯

1、充足的睡眠:保持规律的作息时间,营造良好的睡眠环境,可以改善睡眠质量,减轻疲劳和日间嗜睡现象。

2、避免诱发因素:一些外部因素如压力、过度疲劳、环境噪音等可能加重帕金森病症状。患者应尽量避免这些诱发因素,保持心情愉快,减少不必要的刺激。

## 六、使用辅助工具与技术

1、辅助器具的使用:对于行动不便的帕金森病患者,使用步行辅助器具(如手杖、助行器)可以提高行走的稳定性,减少跌倒风险。家中也可以安装扶手、无障碍设施等,以方便日常活动。选择合适的辅助器具,应根据医生或康复治疗师的建议,确保其符合患者的具体需求。此外,患者和家人应定期检查和维护这些器具,以确保其安全性和有效性。

2、现代技术的辅助:随着科技的发展,越来越多的智能设备和技术可以帮助帕金森病

患者提升生活质量。例如,智能手表可以监测运动情况,提醒患者按时服药;一些专门设计的APP可以帮助患者记录病情变化,与医生进行远程沟通。

## 七、定期健康检查

1、全面体检:帕金森病患者应定期进行全面体检,监测身体各项指标,及时发现和处理可能的健康问题。尤其是心血管系统、呼吸系统等方面的检查,能够及早预防并发症的发生。

2、专科检查:除了常规体检外,帕金森病患者还应定期进行专科检查,如神经内科检查、眼科检查等,以全面了解疾病的发展情况,及时调整治疗方案。

综上所述,帕金森病虽然是一种慢性进展性的疾病,但通过科学的管理和积极的生活方式调整,患者完全可以提升生活质量,延缓疾病进展。药物管理、运动康复、健康饮食、心理支持、生活习惯、辅助工具的使用以及定期健康检查,都是帕金森病患者提升生活质量的重要手段。患者及其家人应积极面对疾病,科学管理,享受更高质量的生活。

(作者单位:湖南省康复医院)