

疾病防控周刊

防控疾病 共享健康

电子信箱:jkzkbjb@163.com



患病率高 复发率高 致残率高 自杀率高

抑郁症：被忽视的『隐形杀手』

本报记者 采凤娇 通讯员 刘麦仙

编者按:以《南京大屠杀》而闻名的美籍华裔女作家张纯如、中国中铁执行董事兼总裁白中仁、新华社安徽分社总编辑宋斌等都因抑郁症的困扰而痛苦不堪,最终自杀身亡。6月10日,针对抑郁症的特点、危害、治疗方法等问题,本报记者采访了河南中医学院第一附属医院和河南省精神卫生中心的精神疾病专家,他们的观点可以帮助大家进一步提高对抑郁症的认识,使更多的抑郁症患者走出误区。

隐忧 九成患者得不到治疗

河南中医学院第一附属医院副主任医师、河南省心理卫生协会理事张香芝告诉记者,抑郁症是躁狂抑郁症的一种发作形式,以情感低落、思维迟缓以及言语动作减少、迟缓为典型症状。抑郁症严重困扰患者的生活和工作,给家庭和社会带来沉重的负担。

据介绍,抑郁症患者常有痛苦的内心体验,自我感觉“生不如死”、是“世界上最消极悲伤的人”。据统计,70%的抑郁症患者想到过自杀,自杀率高达15%。自杀的危险性是普通人群的30倍,患者内心体验和表面体现截然不同,隐藏得比较深。因此,抑郁症被称为“隐性杀手”“第一号杀手”。

河南省精神卫生中心心身疾病科主任张朝晖认为,抑郁症又称抑郁障碍,主要临床特征为显著而持久的心境低落。这类患者自卑抑郁,悲观厌世,有自杀企图或行为;严重者可出现幻觉、妄想等精神性症状。

据世界卫生组织统计,抑郁症已是世界第四大疾病。目前,全球约有3.4亿抑郁症患者,发病率约为11%;我国约有3600万抑郁症患者,可是只有不到10%的患者接受了相关药物调理,90%抑郁症患者没有得到及时治疗。预计到2020年,抑郁症将会成为仅次于心脏病的人类第二大疾病。

警惕 医生易患“微笑抑郁症”

河南省精神卫生中心普通精神三科副主任张玉娟告诉记者,抑郁情绪是人类正常的情绪之一,我们每时每刻都会有各种情绪波动,但这种波动处在一个合理的范围内,比如我们遇到堵车、考试发挥不好、工作中发生差错、出现医患纠纷或受到领导批评等,产生抑郁情绪是正常的,不要过分紧张。

哪些人易患抑郁症呢?张玉娟说,过于内向、孤僻的人易得抑郁症。这种人在生活中不善于表达自己,将很多想法和情绪都压抑在心里,大量的负面情绪长期压抑,久而久之就会产生绝望、焦虑、烦躁等症状。

另外,过于认真、固执的人易得抑郁症。这种性格的人往往具有一定程度的完美主义,有一套严格的标准和要求。在现实达不到预期高度时,会产生巨大的心理落差。过多的心理压力,促成抑郁症的发生。与女性相比,男性更易得抑郁症。此外,老年人易患抑郁症。

数据显示,职业人群在就诊人群中所占比重最大,医生、教师、公务员、公司和企事业管理人员、公安民警等都是抑郁症高危人群。

医务人员、企业高管等工作需要,大多数时间都面带微笑,尽管内心压抑、忧愁和悲哀,表面上却若无其事,这样极易患“微笑抑郁症”。张玉娟说,“微笑抑郁症”是抑郁症的一种,是一种新型抑郁倾向。医务人员压力大、风险高、负担重,收入低,有些话只能压在心底。长期下去,不仅会导致心理疾病,还会诱发生理疾病,甚至造成严重后果。

方法 测试抑郁症有妙招

张朝晖说,抑郁症的病因并不清楚,是生物、心理与社会环境诸多方面因素交互作用的结果,发病年龄为19~50岁。其中,缺乏亲密人际关系、离异或单身者患抑郁症的较多。具有较明显的焦虑、强迫、冲动等特质的个体易发生抑郁。而工作压力大、失恋、人际关系紧张、经济困难等,都会诱发抑郁症。

抑郁症具有患病率高、复发率高、致残率高、自杀率高、疾病负担重等特点。几乎每10个成年人中就有2个抑郁症患者。临床表现有焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低等常见症状,有时很难与一般的心情不好区分开来。张朝晖告诉记者,如果上述症状早晨起来严重,下午或晚上有部分缓解,那么患抑郁症的可能性就比较大。

如何测试是否患有抑郁症呢?张朝晖提出,抑郁症患者总是心情沉重,感到生活没意思,郁郁寡欢,度日如年;焦虑、易激动、紧张不安;丧失兴趣,体验不出天伦之乐,常闭门独居,疏远亲友,回避社交;过分贬低自己的能力,感到前途一片黑暗;记忆力减退、脑子迟钝、行动迟缓;消极悲观,感到生活是负担,不值得留恋,以死求解脱,产生强烈的自杀念头和行为;常有食欲减退、不思茶饭或食之无味、体重减轻、睡眠障碍和心境昼夜波动等生物学症状;男性患者可能出现阳痿,女性患者性感缺失;抑郁症发作时也可能出现幻觉、人格解体障碍、强迫症和恐惧症。

张朝晖提醒,以上症状其中任何一条很严重,甚至影响工作和生活,都要引起重视。

良药 自我调节是法宝

河南省精神卫生中心临床心理科主任陈佐明表示,抑郁症可以通过药物治疗、心理治疗、物理治疗。只要早期发现、早期诊断、早期治疗,就可以完全治愈。虽然抑郁症有复发的可能性,但是通过自我调节和及时治疗,复发后治愈率较高。

陈佐明说,面对忧郁,要泰然处之;找些事情做,转移注意力,如散步、郊游、下棋、骑脚踏车、阅读、看电影等;从记忆中寻找快乐;找朋友倾诉,进行发泄;大哭一场,尽情地流泪;以写字或画画来抒发情感,分散注意力;忧郁时避免做重大决定,以免决策错误使忧郁更加严重,即使情绪低落,也要尊重他人,不要迁怒他人;避免以吃东西抵抗忧郁;参加活动,减少自己胡思乱想的时间;当自杀念头出现时,尽量告诉他人,防止自我伤害;与伴侣相知相惜,相互关怀,情感上的寄托有助于脱离忧郁。

河南省精神卫生中心儿童青少年科副主任张红梅认为,扯下“微笑的面具”,不要把微笑当成解决一切问题的法宝,要调整思维方式,及时调节和宣泄不良情绪,不要把忧郁埋在心底,让它有宣泄的出口,尽量不要让不良情绪转化。

张香芝告诉记者,除了通过药物治疗和心理疏导外,针灸通过经络调理来调节人的神经功能,可以进行放松治疗;参加体育运动也是治疗早期抑郁症的有效手段,通过运动可以有效缓解紧张情绪,促进内分泌趋于正常;在饮食上注意吃一些香蕉、猕猴桃、草莓等,补药不可以乱吃。

洛阳首个健康主题公园闪亮登场

本报讯(记者刘永胜 通讯员王宇川)6月7日上午,由洛阳市卫生局、洛阳市园林局、洛龙区卫生局共同主办的洛阳市首个健康主题公园开园新闻发布会在隋唐城遗址公园召开。洛阳市人民政府副市长王敬林,原河南省卫生厅疾病预防控制处处长张伟平,省疾病预防控制中心党委书记朱宝玉、健康教育与慢性非传染性疾病防治研究所所长周刚,洛阳市卫生局、市疾病预防控制中心、市园林局,各县(市、区)卫生局及疾病预防控制中心

中心相关工作人员,群众性健身团队成员共300余人参加了此次活动。洛阳市疾病预防控制中心主任杨晓华在会议上说,该市中心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病等慢性病发病人数和发病率快速上升,在居民死亡原因构成中占86.46%,已经成为严重危害居民健康、社会广泛关注的公共卫生问题。如果不及早有效控制,就会带来严重的社会经济问题。

王敬林说,健康主题公园建

成投用,既是党的群众路线教育实践活动的具体要求,又是结合全市社会公众对健康支持环境的迫切需求,是一项实实在在的健康惠民工程。他希望各有关单位大力支持、密切配合,努力把好事办实、实事办好,帮助全市人民树立健康意识,使人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄,实现人生梦想,享受美好生活。

据介绍,作为洛阳市首个全民健康生活方式主题公园,隋唐城遗址公园主打“健康牌”。全园

设立3个健康文化活动单元。其中,牡丹园健康步道长2200米,环湖健康步道长2000米,百草园健康步道长1800米。每个单元都紧紧围绕“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”四大健康基石,把相关的健康知识以新颖活泼、图文并茂的形成进行宣传和指导。每一个单元都形成了较为完整的慢性病预防控制知识体系,形成了集知识、运动、休闲、娱乐于一体、具有健康特色的公共活动场所。

责编 采凤娇 美编 一伊

5



积极防治手足口病

▲6月10日,三门峡市中心医院专家到该市雏鹰幼儿园,为幼儿园老师和幼儿教师家长讲解手足口病预防知识,内容包括手足口病传染源、传播途径、易感人群、发病症状、预防措施及七步洗手法等,提高了老师和幼儿教师家长的手足口病防范意识。

贾旭辉/摄影报道

舞阳 本报讯(记者王明杰 通讯员贾清山)记者6月11日从舞阳县卫生局获悉,该局结合当前手足口病高发情况,切实加强手足口病防控工作的领导,进一步建立健全手足口病等传染病防控体系及应急机制,加强突发公共卫生事件的应急值守和预警工作。

舞阳县卫生局要求各医疗卫生机构实行24小时值班制,严格诊断标准,严格执行疫情报告管理制度,县疾病预防控制中心设立了手足口病防治热线电话,切实加强疫情监测,及时为群众提供咨询和帮助;利用健康讲座、健康宣传栏等方式开展手足口病防治宣传工作,提高公众对手足口病的认识,养成“讲卫生、不扎堆、晒衣被、勤通风、吃熟食”的良好习惯。

确山 本报讯(记者丁宏伟 通讯员胡志斌)记者6月10日从确山县卫生局获悉,该局进一步强化责任意识,要求全力做好手足口病防控工作。

确山县卫生局抽调专业医务人员,重点进驻偏远山区、人口密集的卫生院发热门诊和托幼机构、中小学校卫生诊室,指

西平 本报讯(记者丁宏伟 通讯员曹春辉)记者6月11日从西平县卫生局获悉,该局在县人民医院召开手足口病救治培训工作会议,组织专家从手足口病的诊断、治疗、护理等方面开展强化培训,就全县医疗机构依法做好夏季传染病救治工作提出明确要求。

西平县卫生局要求,各医疗机构要严把“网底关”,对辖区乡村医生进行培训,使基层医务人员准确了解手足口病临床表现

和重症病例;严把患者管理关,做好患者入院、转院、转诊工作;严把诊断关,做到诊断依据充分、诊断结论准确,降低病死率;严把治疗关,做到合理检查、合理治疗、合理用药;严把服务关,强化医患沟通和交流;严把健康教育关,加强轻症患者管理,强化对患者及家属的健康知识普及;严把医疗安全关,将危重患者管理、薄弱工作时段纳入质量监管重点;严把消毒隔离关,避免院内感染病例的发生。

走进新闻广播 帮您解疑释惑——郑州市疾控中心参加在线访谈节目



协办:郑州市疾病预防控制中心(0371) 67135330

本报讯(通讯员葛少林)笔者6月11日从郑州市疾病预防控制中心获悉,该中心有关负责人及专家走进郑州人民广播电台新闻广播直播间,参加2014年民主评议政风行风在线访谈,加强与社会各界的交流沟通,解决群众关心的疾病预防控制问题。

郑州市疾病预防控制中心主任王松强介绍了该中心的基本情况、机构职责及亮点,概述了该中心“对照职能、贴近民生、努力为民办实事好事”的工作情况和取得的成效。

进入互动交流环节时,针对听众关注

的狂犬病防控、疫苗接种等问题,郑州市疾病预防控制中心副主任韩同武、免疫规划所所长李锋、传染病预防控制所所长李肖红进行了详细解答。在一个半小时的直播访谈时间里,参加访谈节目的相关负责人及专家解答了听众在手足口病防控、食品安全、饮水安全、慢性病防治以及碘缺乏病防治等方面的问

题。王松强表示,疾病预防控制中心涉及千家万户,涉及人民群众的身体健康,防控工作就在大家的身边,随时保护大家的身体健康和生命安全。

王松强说,感谢广大听众朋友一直以来关心和支

杂谈

从4月28日到5月8日,短短10天,新华社安徽分社总编辑宋斌、杭州《都市快报》副总编辑徐行、湖南湘乡市广播电视台副台长贺卫星、深圳报业集团《晶报》广告部总经理张敬武等相继自杀身亡。他们年富力强,工作出色。他们的突然辞世令人扼腕叹息。值得深思的是,这些走上不归路的逝者都患有不同程度的抑郁症。

抑郁症在西方被称为“蓝色隐忧”。这个“蓝色隐忧”就在我们身边,我们千万不能掉以轻心。随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧,我国职业人群的精神健康问题日益突出。中国健康教育中心的一项调查显示,职业人群的焦虑和抑郁状况较为严重,分别有25.60%、23.52%和1.58%的人处于轻度、中度和重度抑郁状态。然而,现实生活中,人们往往没有真正认识到抑郁症的残酷性与危害性,更没有做到“防患于未然”。

抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落,兴趣减低,悲观厌世,睡眠质量差,担心自己患各种疾病,严重者总想“一死了之”。要想摆脱抑郁症的困扰,个人、家庭、社会要各负其责、各尽其能。

从个人来讲,抑郁症患者要进行自我调节,远离抑郁症。一旦遇到不顺心的事,要及时排解烦闷,千万不要“大门不出、二门不迈”;经常找朋友聊聊天,参加一些体育锻炼;静下心来反思反思,都有利于调节自己的情绪;培养广泛的兴趣爱好,工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、打打球等更有利于怡情养性和身心健康。

从家庭来讲,家人对抑郁症患者的关心和照顾至关重要。家人要密切观察抑郁症患者的病情变化,熟悉抑郁症的临床特征,做好生活护理,让抑郁症患者有一个舒适的休息环境;还要注意陪患者读书看报、种花草鸟,加强交流,消除其消极情绪;也要与患者的同事多交流,了解患者在工作岗位上的表现。一旦发现问

题,要及时与患者的领导沟通。正如徐行的妻子所言,徐行半年来一直失眠,她很后悔没有找徐行的领导反映此事,以至于抱憾终生。

从社会来讲,社会支持也是预防和治疗抑郁症的重要环节。抑郁症患者获得的社会支持越多,其生活质量也就越高。笔者认为,医务人员应与患者及患者家属建立良

远离『蓝色隐忧』

采凤娇

焦作市疾病预防控制中心艾滋病确证实验室人员具备扎实的理论基础、认真的工作态度、熟练的实验操作技术。该实验室人员认真对待国家发放的考核血清样本,经过不懈努力,人类免疫缺陷病毒抗体、丙型肝炎病毒抗体、梅毒螺旋体血清学能力验证,这3项考核项目均获得中国疾病预防控制中心颁发的优秀证书。

本报讯(通讯员李绍岗)笔者6月11日从焦作市疾病预防控制中心获悉,在中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心开展的每年3次“全国血清学能力验证”中,焦作市疾病预防控制中心艾滋病确证实验室在2013年度3次验证考核全部项目均获得满分,连续4年获得“全国血清学能力验证”满分。

焦作市艾滋病确证实验室获“国家血清学能力验证”