

抑郁症的症状、原因及治疗

□张玉

抑郁症,这个看似遥远实则与人们息息相关的疾病,正逐渐走进公众视野。本文旨在通过科普宣教的方式,引导大家关注抑郁症,了解其症状、成因及治疗方法,从而帮助大家更好地应对这一心理疾病。

抑郁症的表现

抑郁症并非简单的情绪低落或心情不佳。它是一种以持续性的以情绪低落、兴趣丧失、精力减退为主要特征的精神疾病。患者常常感到无助、绝望、自责,甚至出现自杀念头。这些症状严重影响患者的日常生活、工作和学习,让他们苦不堪言。

抑郁症的原因

那么,抑郁症究竟是如何产生的呢?其实,抑郁症的成因非常复杂,涉及遗传、生理、心理和社会等多个方面。遗传因素在抑郁症的发病中有一定的作用,但并非决定性因素。从生理因素方面来说,一些研究表明,抑郁症患者的大脑神经递质存在异常。心理因素则包括个性特点、待人接物的方式等,如自卑、敏感、过度追求完美等个性特点可能增加患抑郁症的风险。社会因素同样不可忽视,如工作压力、人际关系、家庭矛盾等都可能成为抑郁症的诱因。

如何识别抑郁症

抑郁症的症状通常包括情绪低落、兴趣丧失、精力减退、睡眠障碍、食欲改变、注意力难以集中等。这些症状可能持续数周甚至数月,严重影响患者的生活质量。当身边的人出现这些症状时,应给予足够的关注和关心,及时引导他们寻求专业帮助。

当然,关注抑郁症并不意味着对抑郁症患者过度担忧或歧视。相反,应该以一种理解和包容的态度来对待他们。抑郁症是一种疾病,而非患者的过错。患者需要的是关爱和支持,而非指责和排斥。家人和朋友应鼓励他们勇敢面对疾病,积极寻求

治疗,帮助他们重拾信心,走出困境。

抑郁症的治疗及预防

抑郁症并非不治之症,通过科学的治疗方法,大多数抑郁症患者都能得到治愈。治疗方法包括药物治疗、心理治疗以及社会支持等。药物治疗主要是通过抗抑郁药物来调节大脑神经递质,缓解症状。心理治疗即帮助患者调整心态,改变不良的认知和行为模式。社会支持则包括家庭、朋友和社区的关爱和支持,让患者感受到温暖和力量。

此外,预防抑郁症同样重要。可以从以下几个方面着手:一是保持良好的生活习惯,

包括规律作息、合理饮食、适度运动等;二是学会调整心态,保持积极乐观的态度,避免过度压力和焦虑;三是加强人际交往,建立良好的人际关系,寻求支持和帮助;四是关注自己的心理健康,定期进行心理体检,及时发现和处理心理问题。

总之,关注抑郁症是每个人的责任。大家应该以科学的态度对待抑郁症,了解它的成因、症状及治疗方法,并为身边的人提供关爱和支持。同时也要关注自己的心理健康,积极预防抑郁症的发生。

(作者供职于山东省聊城市第四人民医院)

月经对于女性的健康起着至关重要的作用。然而,很多女性对月经期间的护理不够重视,这样容易导致妇科疾病的发生。本文旨在探讨经期护理的重要性,同时介绍一些实用的护理技巧,以帮助女性远离妇科疾病,舒适地度过经期。

经期护理的重要性

经期是女性特殊的生理周期,此时子宫内膜脱落,身体相对虚弱,免疫力也会有所下降。如果护理不当,很容易引发各种妇科疾病,如盆腔炎、附件炎、宫颈炎等。因此,正确的经期护理对于女性健康至关重要。

经期护理技巧

个人卫生管理 经期卫生至关重要。每天应使用温水清洗外阴,确保清洁,避免使用刺激性的洗液。卫生巾要勤更换,长时间不换容易滋生细菌。同时,避免盆浴和游泳,这些活动可能会增加感染的风险。此外,内裤的清洁和更换同样重要,最好选择透气性好的棉质内裤,并确保每天更换和清洗。

合理饮食调整 经期的饮食应以清淡、营养、易消化为主。适量增加铁、蛋白质和维生素的摄入,如瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等,有助于补充身体流失的营养。同时,要避免摄入过多的生冷、辛辣、刺激性食物,以免加重身体的不适感。

适度运动锻炼 适当的运动可以帮助促进血液循环,缓解经期的不适感,散步、练瑜伽等轻度运动是不错的选择。但应避免剧烈运动,如跑步、举重等,以免加重身体负担。

情绪管理与放松 在经期,由于身体不适,很多女性容易出现情绪波动。此时,要学会调整心态,保持心情愉悦。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情,缓解紧张和焦虑情绪。

避免不良习惯 吸烟和饮酒对经期健康有不良影响,应尽量避免。同时,要养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠。

避免性生活 经期由于子宫内脱落,子宫颈口张开,此时进行性生活容易导致感染。

妇科病的预防与应对

定期体检 定期进行妇科检查是预防妇科疾病的有效手段。通过妇科检查,可以及时发现并处理可能存在的问题,从而避免病情恶化。

注意生活细节 除了上述提到的护理技巧外,还要注意避免穿紧身裤、避免长时间坐着不动等不良生活习惯,这些都可能增加妇科疾病的发生风险。

避免滥用药物 平时要注意合理用药,滥用药物可能会导致阴道菌群失调,容易引起妇科病。

及时就医 一旦出现妇科病症状,如阴道异常出血、下腹痛、白带异常等,应及时就医,以免延误治疗时机。

总的来说,经期护理对于女性健康至关重要。通过保持个人卫生、合理饮食、适度运动、保持心情愉悦以及避免性生活等措施,可以有效地降低患妇科疾病的风险。同时,定期体检和及时就医也是预防妇科疾病的重要手段。

(作者供职于山东省邹城市郭里镇卫生院)

经期护理技巧有哪些

□盛春娟

抗生素的使用原则和注意事项

□于海燕

抗生素作为一种能够抑制或杀灭其他微生物生长的药物,在现代医学中扮演着举足轻重的角色。然而,随着抗生素的广泛使用,滥用和误用的问题也日益凸显,导致一系列严重的后果,如细菌耐药性的增加和人体微生态平衡的破坏。因此,正确使用抗生素至关重要。

抗生素的使用原则

明确适应证 使用抗生素前,必须明确患者的感染类型和病原体。只有确诊为细菌感染时,才能考虑使用抗生素。对于病毒感染或无菌性炎症,抗生素是无效的。

选择合适的抗生素 根据感染部位、病原体种类和患者的病情,选择敏感且不良反应较小的抗生素。避免盲目使用广谱抗生素,以免破坏人体微生态平衡。

合理控制剂量和疗程 抗生素的剂量和疗程应根据患者的年龄、体重、病情和病原体种类等因素进行调整。剂量过大或疗程过长,可能导致药物毒性增加和细菌耐药性产生。

注意药物相互作用 在使用抗生素时,应注意与其他药物的相互作用。避免同时使用可能产生拮抗作用或增加不良反应的药物。

使用抗生素的注意事项

避免滥用和误用 抗生素并非万能药,不能随意使用。滥用抗生素会导致细菌耐药性增加,使原本有效的药物失效。此外,误用抗生素也可能导致过敏反应、肝肾功能损害等严重后果。

遵循医嘱 在使用抗生素时,应严格遵循医生的指导。不要自行增减剂量或改变用药方式。如有疑问或不适,应及时咨询医生。

注意观察病情变化 在使用抗生素期间,应密切观察患者的病情变化。如症状未缓解或加重,应及时就医调整治疗方案。

注意个人卫生 使用抗生素期间,应注意个人卫生,避免交叉感染。勤洗手、戴口罩,避免与患者共用物品等,有助于降低感染风险。

饮食调理 在使用抗生素期间,患者应注意饮食调理。避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重胃肠道负担。同时,要多摄入富含维生素和矿物质的食物,有助于提高身体免疫力。

规律作息 患者在服用抗生素期间,需要保持规律的作息,避免熬夜,同时还要避免过度劳累,以免影响药物效果。

特殊人群慎用 孕妇、哺乳期妇女、儿童、老年人等特殊人群在使用抗生素时应格外谨慎。这些人群的免疫功能较弱,更容易受到药物不良反应的影响。因此,在使用抗生素前,应咨询医生的建议。

总之,抗生素作为现代医学的重要武器,对于治疗细菌感染具有重要意义。然而,我们必须遵循使用原则,注意使用事项,避免滥用和误用。同时,加强预防措施,提高自身素质,也是我们应对感染的重要手段。让我们共同努力,科学使用抗生素,守护人类健康。

(作者供职于山东省淄博广电医院)

多囊卵巢综合征患者如何备孕

□梁玉玲

多囊卵巢综合征是一种内分泌紊乱引起的疾病,可能会引起患者长时间闭经、持续性不排卵,从而自然受孕,甚至可能导致不孕。但是,通过积极的治疗,可以显著提高患者怀孕的概率。

调整月经周期 月经周期的稳定对于备孕至关重要。月经不规律的患者可以选择使用避孕药来调整月经周期。轻度月经紊乱的患者可以通过中医辨证论治,服用中药进行调理。

改善代谢功能 多囊卵巢综合征患者通常存在代谢问题,如肥胖和胰岛素抵抗。因此,改善代谢状况对于备孕至关重要。患者可以通过饮食和运动来控制体重,并可服用二甲双胍等药物治疗胰岛素抵抗。当体重和代谢状况得到改善后,可以使用促排卵药物帮助怀孕。

中西医结合治疗 多囊卵巢综合征常采用中西医结合治疗。口服药物促排卵是常用的治疗方法,常用药物有克罗米芬和来曲唑等。同时,中药可以大大提高治疗成功的

概率。在卵泡期、排卵期、黄体期等不同时期进行分期论治,医生能够根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,增强治疗效果。

监测排卵 在促排卵期间,患者需要根据医生的建议进行B超监测排卵。在医生指导下择时同房,过有效性生活,即在排卵之前一两天和排卵当天同房容易怀孕。

饮食调整 多囊卵巢综合征患者应选择低糖、低脂、高纤维的食物,如蔬菜、水果、坚果、种子和豆类等。适当摄入蛋白质和健康脂肪,如鱼类、鸡肉、鳄梨和橄榄油。

锻炼运动 除了饮食调整,适当的体育锻炼也是必不可少的。患者可以通过进行一些有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以增强身体素质,提高受孕成功率。

减轻压力 备孕期间,缓解压力和焦虑有助于提高受孕率。患者可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来缓解压力。

定期检查 备孕期间要定期进行妇科检查和相关实验室检查,如性激素六项、甲状腺功能等,以便及

时发现问题并进行治疗。

树立信心 对患者来说,虽然怀孕可能有些困难,但不要放弃,相信通过科学的治疗方法和悉心的护理,一定能够成功怀孕。同时要保持积极的心态,相信自己能够克服困难,迎接美好的未来。

遵循医嘱 在整个备孕过程中,务必要听从医生的建议,按时服药、监测体重、定期随访,与医生保持密切沟通,及时了解自己的身体状况。

调整生活方式 除了药物治疗,还要注意调整生活方式。保证充足的睡眠,避免熬夜;保持心情愉悦,避免过度压力;保持适当的运动量,增强身体素质。这些都有助于提高怀孕的概率。

总之,多囊卵巢综合征患者科学备孕,需要采取调整生活方式、药物治疗和心理支持等多方面的措施。只要在医生的指导下进行科学的治疗和管理,相信每位患者都能成功怀孕。

(作者供职于河南省郑州大学第一附属医院)

肺结节就是肺癌吗

□刘艳红

随着人们体检意识的提高,越来越多的人选择通过胸部CT(计算机断层成像)扫描发现肺部疾病。有的人发现自己肺上长了一个或多个结节,便为此茶饭不思、寝食难安。那么肺上长了结节是不是就意味着得肺癌了呢?答案是否定的。

要了解肺结节与肺癌的区别,首先需要明确什么是肺结节。《肺结节诊治中国专家共识》将肺结节定义为:影像学表现为直径不超过3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性,不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。

肺结节是如何产生的

吸烟或职业因素 吸烟或者职业环境所致吸入石棉、粉尘、灰尘物质在体内产生免疫炎症反应,形成肉芽肿性结节。

感染因素 结核、肺曲霉菌、隐球菌等感染也可造成肺结节。

自身免疫性疾病 如类风湿性结节、肉芽肿性结节以及结节病等造成的结节。

肺部良性肿瘤 如纤维瘤、错构瘤、血管瘤等。

恶性结节 恶性结节常见于肺部原发肿瘤,如肺腺癌或者转移性恶性肿瘤,如胃癌、肠癌导致的肺内转移。

肺结节都有哪些症状

大部分肺结节早期症状一般不明显或者无症状,个别患者会有咳嗽的症状,还会咳出少量的痰液,或者咳出的痰液里有些血丝,甚至会出现发热、无力、盗汗等症状。有时候会影响食欲,导致食欲下降、体重减轻等。当病变进一步发展的时候,患者会出现气急、胸闷、发绀等症状。

肺结节与肺癌的鉴别诊断

数据显示,90%以上的肺结节都是良性的,尤其是0.5厘米以下的肺结节多数为良性的,肺结节确诊为肺癌的只占极少数。因此,发现肺结节后不要过分紧张,但也不能麻痹大意,因为结节越大恶性的可能性越大,肺结节即使是恶性的,绝大多数也属于早期的原位癌及微浸润癌。这种早期癌进展缓慢、预后良好,通过手术或者射频消融等规范治疗,大多可达到根治效果。

临床上一般无法判断肺结节处于良性时期、癌变时期,或是恶性结节时期,只能通过动态观察其变化来判断。

在随访中,肺结节如果出现如下变化,多考虑为良性:短期内病灶外部特征变化明显,无分叶或出现极深度分叶,边缘变光整或变模糊;密度均匀或变淡;在密度没有增加的情况下病灶缩小或消失;病灶迅速变大,倍增时间小于15天等。

在随访中,肺结节有以下变化时,多考虑为恶性:直径增大,倍增时间符合肿瘤生长规律;磨玻璃结节病灶稳定或增大,并出现实性成分;病灶缩小,但出现实性成分或其中实性成分增加;血管生成符合恶性肺结节规律;出现分叶、毛刺和或胸膜凹陷征。

综上所述,肺结节的防治要做到早发现、早诊断,规范治疗、定期随访,患者平时可带着胸部CT检查结果等资料到专业的呼吸科、胸外科门诊就诊,尤其是40岁以上的吸烟人群,更应该引起重视。

(作者供职于河南省商丘市第一人民医院)

脑出血患者的术后护理

□李明涛

脑出血是一种常见且严重的神经系统疾病,患者在经历手术治疗后,术后的护理与康复工作显得尤为重要。

术后护理的重要性

脑出血术后,患者的身体处于虚弱状态,生理功能尚未完全恢复。此时,正确的护理不仅能够促进患者的康复,还能有效预防并发症的发生。因此,术后护理是脑出血患者治疗过程中不可或缺的一环。

术后护理的关键环节

密切观察病情变化 脑出血术后,患者需要接受生命体征监测,包括血压、心率、呼吸、体温等。医务人员会定时记录这些数

据,以便及时发现异常情况并采取相应的处理措施。同时,家属也应注意观察患者的意识状态、瞳孔变化等,并及时向医务人员反映。

保持呼吸道通畅 脑出血患者术后可能出现呼吸困难或呼吸道分泌物增多的情况,因此,保持呼吸道通畅至关重要。医务人员会定期为患者吸痰,家属也可以协助患者翻身、拍背,以促进痰液的排出。此外,患者应注意避免受凉,预防呼吸道感染。

饮食与营养支持 术后初期,患者可能需要禁食或进食流质食物。等病情稳定后,可以逐渐过渡到半流质食物和普食。在饮食

的选择上,应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,避免辛辣、油腻等刺激性食物。同时,家属可根据医生的建议为患者提供适当的营养支持,如口服营养液或静脉输液等。

功能锻炼与康复训练 脑出血术后,患者应尽早开始进行功能锻炼和康复训练。初期可以在床上进行简单的肢体活动,随着病情的好转,可以逐渐增加活动量,如站立、行走等。这些锻炼有助于促进患者肌肉力量的恢复,预防肌肉萎缩和关节僵硬。同时,家属和医务人员可给予患者必要的指导和鼓励,帮助他们树立信心,积极面对康复过程。

心理支持与情绪疏导 脑出血术后,患者可能面临身体功能的变化和生活方式的调整,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此,心理支持和情绪疏导同样重要。家属应多关心患者,给予他们足够的支持和鼓励。医务人员也会根据患者的具体情况,提供必要的心理咨询和疏导。

术后护理的注意事项 严格遵守医嘱 患者在术后应严格遵循医生的建议和治疗方案,按时服药,定期复查。同时,家属也应了解并遵守相关护理规定,确保患者的安全和康复。

避免剧烈运动和劳累 术后初期,患者应避免剧烈运动和过

度劳累,以免加重身体负担,影响康复效果。随着病情的稳定,可以逐渐增加活动量,但应坚持适度原则。

保持良好的生活习惯 患者在康复期间应保持好的生活习惯,如规律作息、合理饮食、戒烟限酒等。这些习惯有助于改善身体状况,提高生活质量。

总之,脑出血术后护理是一个复杂且重要的过程,需要医务人员、患者及家属共同努力。同时,患者及家属也应遵守医嘱和注意事项,为患者创造一个良好的康复环境。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)

如何预防阑尾炎

□辛业刚

阑尾炎作为常见的急性腹部疾病,多因阑尾腔阻塞继发感染引起,其发病率较高且具有一定的复发风险。阑尾在人体中看似微小,但一旦发生炎症,却可能引发严重后果。通过科学的饮食习惯、生活方式以及健康管理策略来保持肠道健康,是预防阑尾炎的重要手段。

阑尾炎的发生原因

肠道菌群失调 正常情况下,肠道内有益菌与有害菌维持平衡状态,有助于食物消化吸收并防止病原微生物入侵。当这种平衡被打破时,可能导致阑尾腔内容物淤积,引发感染,从而诱发阑尾炎。

摄入充足的水分 每天喝足够的水,有助于软化大便,减轻肠道负担,预防便秘,帮助排除体内废物和毒素。

避免过度饮酒 长期过量饮酒会破坏肠道环境,影响肠道蠕动,可能导致便秘,间接增加患阑尾炎的风险。因此,应控制酒精摄入量。

及时治疗相关疾病 对于可能引发肠道问题的慢性疾病,如肠易激综合征、慢性便秘等,应及时就医并按照医生的指导进行治疗。此外,一旦出现急性腹痛、发热等症状,要警惕可能是阑尾炎的早期信号,务必要迅速就医。

养成良好的卫生习惯 注意个人卫生,饭前便后洗手,食物充分烹制成熟,以杀灭可能存在的病原微生物,降低肠道感染的概率。

定期体检 定期进行健康体检,尤其是出现腹痛、发热等症状时,应立即就医,排除阑尾炎的可能性。对于有家族史或其他高风险人群,可定期进行针对性的影像学检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

总之,只有将健康生活的理念融入到日常小事中,并转化为一种自觉行动,才能真正享受到健康管理带来的益处。

规律作息 保持良好的生活习惯对肠道健康至关重要。规律作息,保证充足的

睡眠,有助于维持肠道菌群平衡,增强人体免疫力。

饮食不当 长期食用高脂肪食物、低纤维食物或过度饮酒、暴饮暴食等不良饮食习惯,易导致便秘,增加阑尾腔内压力,使阑尾排空受阻,细菌滋生而引发炎症。

免疫系统功能下降 免疫力低下时,人体对病原微生物的抵抗力减弱,肠道的致病菌更有可能侵犯阑尾,引发阑尾炎。

(作者供职于山东省邹平市中心医院)