

失眠焦虑抑郁 都市三大心理疾病

荆门晚报记者 张华 通讯员 刘舒丹

随着生活节奏的加快,工作压力增大,有心理问题和疾病的人群有逐年上升的趋势,抑郁症、焦虑症、睡眠障碍已经成为都市人群最多见的三种精神心理疾病。市口腔医院失眠科主任、高级心理咨询师付锐认为,对精神心理疾病的理解大部分人还仅仅停留在“凡事想不开”的层面,忽视了这些疾病带来的危害,未及时就医,耽误了最佳治疗时机。实际上,每个人在一生中都可能遇到各种精神、心理方面的问题。

失眠莫过度依赖药物

失眠是指患者对睡眠时间或质量不满足,并影响日间社会功能的一种主观体验。“失眠是最常见的心理问题。”付锐介绍,失眠的原因多种多样,包括继发性失眠和原发性失眠。继发性失眠主要是由于其他原因导致的睡眠不好,失眠本身不是最初、最核心的问题。例如,睡眠环境的影响,药物及食品、饮料的刺激等导致的失眠,都不算真正的失眠。躯体性疾病也是导致失眠的常见原因之一,如肾脏、关节不好,患者身体痛苦会导致失眠,以及由于神经系统问题引发的失眠,都属于继发性失眠。而原发性失眠一般找不到明确的失眠原因。

患者陈先生有3年的失眠史,刚开始只需服用一片安眠药就能入睡,后来逐渐对安眠药产生依赖,一天要吃一整板安眠药。“当时,他反复强调自己睡不着,经过睡眠监测,发现他只是浅睡,并非失眠。通过心理暗示及物理疗法,告诉他其实已经入睡,经过1个多月的治疗明显好转。”付

锐表示,一般一周内出现3次以上、一天睡眠时间在5个小时以内的,就可以定义为失眠症。轻度失眠症患者可以到门诊开一些安眠药,稍重的失眠症患者需要调整作息规律、加强体育锻炼,严重的失眠症患者需要增加其他物理疗法。

有睡眠障碍的患者要到正规医院的失眠专科门诊进行治疗,因为只有专业的医生才可以找出导致失眠的原因,解决安眠药成瘾、依赖的问题。同时,通过认知行为心理治疗、经颅磁刺激治疗、生物反馈治疗等心理干预进行综合治疗。

焦虑症多与外界刺激有关

“总是半夜胸闷,好像自己的心脏有问题,到医院检查发现并无大碍。可是回家后,半夜反复出现心烦、失眠等症状。”30多岁的王先生找到市口腔医院失眠门诊。付锐表示,有的患者说自己心慌、胸闷,做心电图、彩超等检查却未发现异常,这就是焦虑症的一种表现。近几年,焦虑症患者逐步呈年轻化,这与外界的刺激有关。“我的这些症状竟然是由于不久前父亲去世导致的。”王先生说,通过使用改善睡眠的抗焦虑药物及心理疏导,经过一个月治疗健康逐渐恢复。

付锐提醒,焦虑症患者多数伴有失眠、心烦、头疼、躯体不适、坐立不安等症状。现代都市白领,工作压力大、竞争激烈,在这种环境下,很容易使人产生内心急躁、焦虑情绪。若产生了焦虑情绪,应正视事实,不要回避,提醒自己放慢步伐,反思自己的生活方式与生活处境,并积极主动求助于专业医疗机构,及时帮助自己尽

快从焦虑中走出来。

抑郁症以中老年患者居多

付锐介绍,都市人群中抑郁症患者以中老年人居多,主要表现为说话少、不爱出门、丧失生活兴趣、高兴不起来,有的甚至不会笑,整日愁眉苦脸,一说话就掉眼泪,严重的甚至有轻生念头,并有自残行为。

李先生可谓商界精英,经过十几年的打拼,生意做得风生水起。虽然他在外面谈笑风生,但是一回到家就变得沉默寡言。他觉得自己活得很累、很痛苦,如果不是为了孩子,他可能早就不在这个世上了,他总为该如何结束自己的生命而纠结。“这就是典型的抑郁症表现。通过交谈,发现李先生为了维持家庭生计,背负了很大压力,日积月累,从而导致患上心理问题。”付锐说。

有精神心理问题应及时就医

精神心理疾病为何盯上了都市人群?

常年从事临床精神心理研究的付锐认为,都市人群生活节奏快,加上工作和学习方面的压力大,容易长期精神紧张,如果得不到应有的调适,必然会导致焦虑不安、抑郁症、睡眠障碍等精神心理问题和疾病。

“日常生活中,焦虑、抑郁症和失眠很容易被混淆。”付锐表示,睡眠问题与焦虑和抑郁之间有很强的联系,常常相伴而生且是双向的。这意味着睡眠问题会导致焦虑和抑郁,反之亦然。比如,在睡觉期间感觉担忧和紧张会使人更加难以入睡,但是睡眠困难的话(也会导致睡眠不足),同时导致更多的焦虑。睡眠障碍(尤其是失眠)会出现在焦虑之后和抑郁之前,也是焦虑和抑郁的常见症状,还是抑郁、焦虑发病的主要因素,反过来,焦虑抑郁也可以是慢性失眠的危险因素。

付锐提醒,发现自己有心理问题后,不能依赖酒精、药物等方法摆脱困境,那样只会加重病情。大多数精神心理疾病也不是能靠自己的意志力能改善的,正确的选择应该是保持平和的心态,及时寻求专业精神心理医生的帮助。

医疗广告文号:(荆)医广[2018]第10-11-27号

荆门市口腔医院

健康睡眠 安全出行

失眠科 诊治范畴 失眠症、焦虑症、抑郁症、强迫症、适应障碍、躯体化形式障碍、神经衰弱、青少年心理问题、社交恐惧症、早期精神分裂症

地址:长宁大道19号 电话:6909160(失眠科)

省内专家齐聚 共话甲状腺乳腺疾病规范诊疗

——市抗癌协会甲乳外科分会2018年年会隆重召开

荆门晚报通讯员 郑琴清 文/图

3日,由市抗癌协会甲乳委员会主办、荆门二医甲状腺·乳腺外科承办的荆门市抗癌协会甲乳外科分会2018年年会(第一届第五次)在海港城大酒店隆重召开。荆门二医甲状腺·乳腺外科主任赵平在会议开场致辞。

会议邀请了武汉同济医院张林教授、武汉协和医院刘春萍教授、武汉大学人民医院孙圣荣教授、武汉市中心医院江学庆教授、湖北省肿瘤医院范威教授、宜昌市中心医院张胜初教授、十堰人民医院汪令成教授等国内知名甲状腺、乳腺外科专家,围绕“传承、创新、规范、提高”的主题,通过专家主题讲座、会场提问讨论、典型病例分享等多种形式,与来自全省的甲状腺、乳腺外科疾病领域的专家、学者齐聚一堂,分享甲状腺、乳腺疾病诊疗前沿动态,解读最新临床热点、难点,共话甲状腺、乳腺外科疾病规范、综合、个体、精准、微创诊断与治疗。

大会分为甲状腺专场和乳腺专场。上午的甲状腺专场,相关专家教授以分化型甲状腺癌诊治现状与进展、甲状腺癌颈侧区淋巴结清扫规范、甲状旁腺系膜理念与功能保护等,从不同角度分析了在现今诊疗条件下,如何将一些临床数据或国外循证医学证据应用于甲状腺疾病的诊疗,让大家受益匪浅。荆门二医甲状腺·乳腺外科主治医师刘武针对腹腔镜甲状腺初步经验进行了分享交流。

赵平介绍,甲状腺是个很脆弱的器官,位



赵平致辞



会议现场

于颈前部,是一个蝴蝶状的器官。它虽很小,却是人体的第一大内分泌腺,也是身体代谢的主要调控者。近年来,越来越多的人体检时被检查出患上甲状腺结节、甲状腺肿大、甲状腺增生,甚至甲状腺肿瘤。劳逸结合、保持健康的生活方式,是预防甲状腺疾病的有效方法。即使得了甲状腺疾病,也不必过度担心,只要定期检查,绝大部分的甲状腺肿瘤都能治愈,而且术后的效果非常好。

下午的乳腺专场,针对腹腔镜在乳腺疾病的应用、乳腺癌化疗中骨髓抑制的全程管理、白蛋白紫杉醇在乳腺癌中的应用进展、乳腺癌内分泌治疗的全面关怀及全程保护、中国抗癌协会乳腺癌诊治指南与规范(2017版)解读等进行交流学习。“说起乳腺肿瘤,许多女性朋友都不会陌生。作为女性最常见的恶性肿瘤之一,它被称为女性健康的‘头号病魔’。”赵平表示,我国乳腺癌的发病率逐年上升,并呈年轻化趋势。

通过正规医院的检查,早发现、早治疗,采用手术、放疗、化疗、内分泌治疗、生物靶向治疗及中医药辅助治疗等多种手段的“个性化”综合治疗,即使是乳腺肿瘤患者也可以有效控制、缓解。在不影响彻底切除肿瘤的前提下,微创保乳手术能保留患处功能并兼顾外观完美,最大限度提高了患者术后生存质量。

在病例讨论阶段,大家踊跃发言,积极交流自己的看法与心得,相互讨论疑难特殊病例,使大家对乳腺相关疾病的规范化诊断治疗有了深刻的认识,开阔了眼界的同时,提高了相应的业务学术水平。

此次会议的成功举办,不仅进一步提高了荆门二医甲状腺·乳腺外科的临床诊疗能力,也为广大甲状腺、乳腺临床医师提供了一个相互沟通、学习交流的平台,必将促进荆门地区及至全省甲状腺、乳腺疾病的规范化诊疗水平。

食用三七粉 好处实在多

“我要三斤三七。”“给我来十斤三七,帮忙打磨成粉。”……日前,在云南文山三七产地直销点——白云楼对面汇合路上的北京知峰堂店里人头攒动,众多市民都在纷纷购买三七。

三七,又名田七,《本草纲目拾遗》称:“人参补气第一,三七补血第一,味同而功异等,故称人参三七,为药品中最珍贵者。”三七主产于云南文山地区,是中药界公认的防治心脑血管疾病效果最好的天然良药之一,内含21种皂甙活性物质、17种氨基酸、11种微量元素、3种抗癌活性硒及粗蛋白质等,因此,三七又被称为“长生草”。

文山人有“宁可不吃肉,每天必吃三七”的说法,当地人每天都会用三七来炖肉和煲汤。当地一位70多岁的老人说,少时随父上山采野生三七,将采来的三七根入药,剪下的须煲汤炖肉,并坚持吃三七到现在。76岁的他身体结实,精神抖擞,血压、血脂、血糖、血黏都正常。老人还说,尤其是人年过四十后,常感觉心慌无力、眼涩昏花等,更应多服用三七把体内血液毒素排出,身体才会越来越好。

(郑连兵)