

抑郁症让心肺脑变迟钝

荆门晚报记者 张华 通讯员 刘舒丹

“医生怎么办?我最近头很晕,特别烦躁,不知道哪里出问题了。”近日,王先生对市口腔医院失眠科主任、高级心理咨询师付锐说道。

王先生在一家金融公司工作,手下管着几十号人,承担着每月家庭开支。一个月前和客户喝酒到天亮,醒来时浑身乏力头晕发麻,以为过段时间会好转,但最近发现不仅头痛没缓解,记性和心情也越来越糟……

抑郁症让心、肺、脑变迟钝

生活节奏快,工作压力大,我们变成了不知道怎么停下的陀螺,被生活的鞭子一直抽着飞速旋转。总是感到情绪低落、内心沉重、忧虑沮丧,有时觉得生活乏味,甚至不断地怀疑否定自己,焦虑抑郁的感觉越来越强烈。

“抑郁就像黑洞,一不留神就会把自己吸进去。”这是许多抑郁症患者的切身感受。长年从事失眠心理疾病临床研究的付锐告诉荆门晚报记者,“抑郁症的主要特征除了显著、持久的心境低落外,还包括思维迟缓、疲劳衰弱等躯体症状。”其实除了影响心情,抑郁还会打破身体自主神经系统的平衡,以各种疾病的方式表现出来。

付锐表示,当情绪因外界刺激而发生变化时,身体总能先一步做出反应。作为心境障碍的一种,抑郁症同样有不少身体反应。不少抑郁症患者常因心慌、头疼、胃不舒服等躯体症状就医,却查不出器质性疾病。为此,曾有心理学家根据人们在不同情绪下的反应,绘制了一幅“情绪地

图”,人在感到悲伤、抑郁的时候,几乎全身所有器官都会受到抑制,尤其是大脑、心脏、肺部。“这意味着,抑郁症患者会有面部表情呆滞、思维减慢、胸口发闷等一系列表现,与我们在临床上观察到的症状基本吻合。”付锐指出,抑郁症能让心、肺、脑变迟钝,因此你要看的是心理医生而不是生理医生,反复辗转于神经内科、心内科、消化科等科室,不仅消耗了医疗资源,而且耽误了病情。

失眠早醒是普遍初期症状

“正如被确诊患轻度抑郁症的王先生,长时间的头晕很大程度上并不是因为那晚的酒,而是生活巨大的压力把身体‘压垮了’。”付锐说,三年前王先生就开始有身体不适感,后脑就如同终日压着一块大石,昏昏沉沉睡不止。其自述,无论睡多少个小时,都还是睡不饱,脑袋始终昏昏沉沉如同熬夜到三四点时的模样,哈欠连天,随时随地都能睡着。相伴随的是理解力、记忆力和注意力开始下滑。而因为这些,王先生开始慢慢不爱与人说话,因为说话很累,开始慢慢不爱与人交际,因为交际也很累。

付锐介绍,在我国的抑郁症患者中,能被医生正确识别的约占20%,其中能得到有效治疗的也仅为20%左右。如果能尽早意识到自己或者身边人的躯体变化可能是抑郁症引起的,那无疑能挽救更多徘徊在“抑郁黑洞”附近的人。

“然而,人们往往容易将抑郁症理解为抑郁,从而放松警惕,导致症状不断加

重。”付锐提醒,抑郁症比抑郁更加严重。抑郁是由于人在面对挫折、失败等负面事件时,产生抑郁情绪的一种正常反应,往往表现为心情不好,但是很快就能通过自身的调节走出来。抑郁症是由于人的大脑中的一些传递快乐信息的物质,如俗称“快乐信使”的五羟色胺和“活力信使”的去甲肾上腺素等的分泌会减少,如果这种神经递质紊乱或缺乏了,就可能导致抑郁症。

抑郁症患者的大脑会发生一些特别的变化,往往对生活中的一切丧失了兴趣和基本欲望,是一种精神障碍,会持续两周以上。患者往往会觉得疲乏、胃口不好、早醒、睡眠质量差等。一般来说可分为以下几个阶段:

初期:失眠早醒。睡眠障碍可能是抑郁的普遍早期症状,长期失眠让人白天疲惫无力、反应迟钝、注意力不集中,尤其是每天凌晨三四点就醒,醒后脑子很清醒,想着一些不必要的事情,再也睡不着,就可能是抑郁的前兆了。抑郁症的早期身体表现还包括头痛、头晕、胸闷、口干、耳鸣、

眼花、食欲下降等。

中期:生活懒散。中度抑郁症患者的睡眠障碍、食欲减退等表现加重,会导致体重下降,对性生活失去兴趣。同时因自我评价过低等核心症状,致使思维能力下降,脑子变得迟钝。由于动机缺乏,不少青壮年患者躺在床上“睡不醒”(嗜睡),什么也不愿意做,生活懒散。

重度:身体机能严重下降。言语、思维、行动等方面机能全面下降。比如说话有气无力,胡言乱语,让人听不懂;或者整天不说话,目光呆滞,对别人的问话不予理睬;严重健忘,反应能力很慢;全身无力,连日常小事都做不了。

付锐强调,抑郁症中重度患者的表现并没有明确的界线,要诊断分级,还需要专业精神心理医生来做。对此,如果发现自己或身边人出现上面提到的躯体症状,就要提高警惕,及时就医。付锐提醒,失眠超两周,就要到医院就诊;一个月内体重下降超过7%,需要引起高度重视。千万不要把“心灵感冒”拖成“心灵癌症”,酿成恶果。

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 失眠症、焦虑症、抑郁症、强迫症、适应障碍、躯体化形式障碍
诊治范畴 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)



近日,一堂别开生面的准爸爸训练营在市妇幼保健院孕妇学校开课。准爸爸训练营是专门为即将迎来小宝宝的准爸爸们量身打造的孕产知识体验课,通过新生儿科骨干护士专业的讲解和游戏互动等多种形式,让准爸爸们掌握孕期和新生宝宝护理等知识,打造“超级好爸爸”,为迎接小宝贝做好全面的准备。

荆门晚报通讯员 刘世杰 摄

手脚老茧如何处理

脚手上长茧,主要是因为皮肤老化,长时间的摩擦造成的一种现象,其实在生活中是很常见的,随着年龄的增长,长老茧的问题就会更为突出,那么对于老年朋友们来说日常生活中如何处理老茧才正确呢?

一般来说,刚刚长出薄茧时,解决起来比较容易,只需要用温水浸泡长茧部位10至12分钟,以舒缓和软化长茧皮肤区域,然后用轻而多孔的水浮石轻轻蹭掉。晚上睡觉之前可以在温水中添加一点点海盐,这对人的健康和睡眠有益。此外,如果有严重的老茧,可以加1杯苹果醋。但是,如果患有糖尿病或血液循环不良,请不要这样做。

在手脚老茧的家庭疗法中,使用保湿剂是最有效的方法之一。与温水相似,保湿剂有助于软化老茧,然后轻松地用浮石去除死皮。还可以购买保湿霜或使用自制成分,如:维生素E油、椰子油、橄榄油或芦荟。也可以在皮肤上涂上保湿剂,并用塑料袋、手套或袜子将这个皮肤区域隔夜加热,皮肤会长时间滋润。第二天,用浮石去除老茧。

如果老茧较厚难以去除,应当求助于皮肤科医生,他们会用消毒手术刀或保险刀片逐层将老茧削去。茧被削去一段时间后,通常还会增生,需要反复多次。但必须注意的是,修脚不能过于频繁,否则会刺激皮肤角质化,长茧的速度反而会更快。此外,要避免自己撕扯脚茧,或用剪刀、指甲刀去除脚茧,因为这不仅会令修剪处皮肤不平整,脚茧还易变得更厚更硬。

(王萌)

学会识别自杀先兆

目前,科学还未能完全解释自杀行为,只知道自杀行为是基因、环境、心理、社会因素、文化、创伤、疾病等多种因素相互作用所致。人格和个体差异、认知因素、社会因素,以及负性生活事件,都是导致自杀行为的主要因素。

人群中自杀的高危因素:1.心情差、无乐趣、疲乏、无用感、失眠等抑郁症状严重时。2.以前有过自杀企图。3.失恋、丧亲、破产等急性应激事件。4.贫困,生活质量低。5.慢性疼痛、疾病、家庭关系不和等慢性应激因素。6.严重的人际冲突。7.身边亲属或朋友有自杀行为。

精神障碍患者自杀的共同危险因素:1.既往未遂自杀史、自杀家族史和冲动史。2.离异、丧亲等严重的负性生活事件和应激。3.未婚、单身或寡居、家庭冲

突。4.贫困、低社会经济地位或失业。5.病前人格特征明显,如依赖、边缘性人格特征。6.伴发严重躯体疾病。7.明显的抑郁、焦虑情绪等。

抑郁症患者自杀危险因素包括:1.青年。2.疾病早期。3.抑郁症状较重,伴随严重失眠、进食少、疲乏、疼痛等明显生物学症状。4.行为动作和言语活动由减少变增多时。5.抑郁症状突然“好转”等。

值得注意的是,自杀高危因素中有2-3个危险因素者的自杀可能性为30%,有4-5个危险因素者的自杀可能性为85%,有6个危险因素者的自杀可能性为96%。因此,当患者出现4个以上危险因素时,身边的人必须高度警惕。另外,某些抑郁患者会压抑内心痛苦,谈话时面带微笑,即微笑性抑郁,这种患者的

自杀率极高。

患者自杀前常有以下征兆:1.常说自己无用,对将来没有希望。2.表示痛苦马上就要结束了。3.与人谈论一些自杀的方法甚至搜寻自杀用品、地点。4.情绪突然放松和平静,感觉什么事都看开了。5.常独处,不愿见人。6.把自己珍贵的东西送人。7.向自己的亲朋好友告别。8.写遗书或类似的文字。9.与平常变化大,穿一些特别的衣服,或者做一些特别的事情。

如身边有人出现上述自杀风险时可以做这些事:思想上高度重视,与其讨论自杀话题;理解对方而不是说教,进而提供力所能及的帮助;保持有人陪伴,避免自杀,甚至扩大性自杀;清除危险物品,将其带离危险地点;及时寻求专业人士的帮助。(吴优)