

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

抑郁症是最常见的抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。现代社会,随着生活和工作压力的增大,抑郁症已经成为一种很普遍的精神疾病。那么,抑郁症都有哪些早期征兆?该如何自我调节呢?

## 抑郁症的早期征兆及自我调节

■王素芬

## 抑郁症的早期征兆

- 1. 消极悲观。**部分抑郁症患者总是处于一种消极悲观的状态,并且几乎每天的情绪都很不好,遇到事情就往坏处想,对事情感到很悲观,而且不会主动寻找解决的方法。
- 2. 体重减轻或者增加。**部分抑郁症患者会食欲减退,进而出现体重减轻的症状,也有部分抑郁症患者明明有节食但体重反而增加。
- 3. 焦虑不安。**抑郁症患者会出现坐立不安和焦虑的情况,有的甚至会达到激烈的程度。大部分抑郁症患者还会出现心悸、心慌、胸闷、胃肠不适、便秘等症状。
- 4. 睡眠障碍。**许多抑郁症患者都会出现失眠的状况,常常表现为入睡困难、浅眠多梦、易被惊醒,甚至早醒。

**5. 思维缓慢。**抑郁症患者会出现思维不清,很难对事物作出决定,哪怕是很小的决定。同时不能集中精力,生活和工作很没效率,并且沉默寡言。

**6. 疲乏无力。**抑郁症患者通常表现为稍微运动都觉得非常疲乏无力,甚至什么都不做,躺在床上都会出现疲乏无力症状。另外,抑郁症患者还会觉得浑身不舒服,思考问题的方式也不同于常人。

**7. 没有食欲。**

抑郁症患者食

欲会减退,对从前喜爱的食物变得提不起来任何兴趣。另外,抑郁症还会出现两种非常极端的现象,即什么都不想吃和突然暴饮暴食。

**8. 意志消沉。**表现为每天都陷入空虚、无助、悲伤等情绪中,一天中的大部分时间对所有事物不感兴趣,还经常出现莫名其妙哭泣的症状。另外,青少年还表现为情绪莫名的急躁。

**9. 没有安全感。**通常表现为对周围的事物或者人没有安全感,经常把自己关在房间里,以隔绝外界获取安全感。

**10. 有自杀念头。**抑郁症患者会反复产生自杀的念头,想以死来解脱痛苦,甚至不会对死亡存在恐惧,觉得死亡是一种解脱,还可能会有明确的自杀计划。

## 抑郁症的自我调节

**1. 音乐疗法。**音乐疗法是一种特殊的心理治疗方法,是指利用某些具有特殊旋律的音乐,来缓解焦虑不安、失眠等心理症状。患者可以根据自己的病情、爱好、欣赏能力、心境等,在心理医生的参与下,选择具有镇静、催眠、镇痛、解压或兴奋作用的“音乐处方”。

**2. 锻炼疗法。**适当的锻炼对于克服抑郁也是有帮助的,不用进行高强度的体育锻炼,简单的爬楼梯、散步也是锻炼,这样能帮助患者稳定情绪、缓解抑郁、减缓焦虑、改善睡眠、增强体质。

**3. 瑜伽疗法。**依靠伸展背部、肩部、腹部、臀部和腿部肌肉,并保持一定的时间,以此放松神经,增进血液循环,对于缓解焦虑、抑郁、烦躁、紧张心理有较好的作用。

**4. 沟通疗法。**与社会和家人沟通是抵抗抑郁最好的方法。研究显示,那些与家庭和社会隔绝的人,血清里与压力有关的荷尔蒙会明显增高,这类人容易抑郁和焦虑,甚至患上高血压和心脏病等疾病,还会影响到免疫功能。

要改变这种状态,不妨多融入社会,多与人沟通,参加一些有趣的课程,学会表达自己的感受,面对朋友的邀约或探望,不要下意识的拒绝。

**5. 饮食调节法。**减少糖分的摄入,人在吃甜食的时候,血糖升高快,情绪增长也很快,但是一两小时后,情绪就会开始慢慢低落;保证足

够的蛋白质摄入,蛋白质含量低的饮食会导致体能低下和情绪低下,抑郁症患者宜进食含丰富蛋白质的食物,如鱼类、蛋类、牛肉、猪肉、羊肉,有利于促进大脑活动和精神健康。

(作者单位:四川省南充市第二人民医院)



栏目协办:四川省抗癌协会  
四川省肿瘤医院

烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,吸烟和二手烟问题严重危害着人类健康。但仍有不少人心存侥幸,有着“吸烟的人不是照样活得长吗,不吸烟的不也得癌吗”“都吸烟几十年了,戒烟没用了”“吸烟时间长了,突然戒烟会得癌”等错误认识,今天我们就来给大家讲讲吸烟与癌症究竟是什么关系。



■谢楠

## 兴文县举办苗族志愿者反邪教宣传工作培训会

**本报讯** 近日,宜宾市兴文县反邪教协会联合苗族文化促进会党支部举办苗族志愿者反邪教宣传工作培训会。兴文县苗族文化促进会党支部全体成员、各乡镇分会相关负责人、部分苗族党员干部和会员代表60余人参加了培训。

培训会上,苗族文化促进会

负责人深入浅出地作了“齐心协力反对邪教,坚决维护社会和谐稳定”主题宣讲。参加培训的志愿者听了宣讲后深有感触地说,这次培训进一步加深了苗族党员、干部、会员对邪教危害和邪教本质的认识,提高了守土有责的担当意识。在今后的工作中,将主动当好反邪教宣传工作排头兵。

据悉,兴文县是四川省最大的苗族聚居县。兴文县反邪教协会因地制宜、因人制宜,开展了各种贴近苗族群众生活的反邪教宣传活动,积极引导苗族党员干部、群众自觉维护国家安全,增强了广大群众“相信科学、关爱生命、破除迷信、远离邪教”意识,筑牢了苗乡防范邪教和抵制邪教的防护网。(省反邪教协会供稿)



## 泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO  
四川省医学会泌尿外科专委会  
四川泌尿外科医院

日常生活中,很多家中有男孩的父母,可能有一个不太好启齿的问题,就是自家小孩好像包皮过长,割不割呢?不割,好像很严重;割的话,又怕孩子挨疼受苦。本期开始,本栏目将分三期来讲讲关于包皮的知识。

## 关于包皮,你必须知道的知识

(一)

■王兰

包皮,是指一处以双层褶皱覆盖在龟头上的皮肤。如同眼皮保护眼睛一般,包皮则保护龟头及冠状沟,防止外物的碰触和摩擦,使它保持柔软、湿润和一定的敏感度,同时它还可以使龟头保持一定的温度。

所有身体器官的开口都是身体免疫预防的第一道防线。包皮的里层能够分泌抗菌物质和病毒蛋白,比如溶菌酶,这种酶也存在于眼泪和母亲的乳汁中;包皮特异的上皮细胞,如郎罕氏细胞,是免疫系统的组成成分,在包皮的外层表面广泛存在;包皮黏膜的浆细胞能够分泌免疫球蛋白,是一种预防感染的抗体。

一般男性在婴幼儿时期,包



皮会包住整个龟头及尿道外口,使之无法露出或完全露出,这种现象医学上称之为生理性包茎(常称之为包皮过长)。但这是正常的,基本上每个小男孩出生后都是这种状态。如果不是生理性包茎,就有可能有其他疾病,比如尿道上裂或下裂,需及时就医。

随着年龄的增长,阴茎和包皮逐渐发育,大多数男性青春时期,阴茎体积增大,包皮向后自然退缩,至成人期龟头正常露出,但约有3%的男性在成年后,龟头仍受包皮影响,无法正常露出。

包皮过长,龟头无法正常露出,会导致排尿困难、包皮炎症,甚至会伴随红肿、疼痛等症状,部分成年人还有可能出现早泄、阳痿等现象,这时就需要到医院寻求医生的帮助。

此外,包皮过长一般采取包皮环切术,就是将过长的包皮及狭窄的包皮口进行环形切除,无需药物治疗,一般术后也无需住院观察。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

**1. “吸烟的人不是照样活得长吗?不吸烟的人不也得癌吗?”**

**错。**这种说法是基于一个“幸存者偏差”的科学原理,因为我们大众取得资讯的渠道,均来自于幸存者,此资讯可能会与实际存在偏差,也就是说你只看到或关心到活得长的吸烟者,而忽略了已死亡的吸烟者;只看到患癌的不吸烟者,没有看到没患癌的不吸烟者。实际上,据相关研究数据显示,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年,吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

**2. “都吸烟几十年了,戒烟没用了。”**

**错。**任何人在任何年龄戒烟均可获益。在戒烟后,不论什么年龄,你的身体都将逐渐从烟的危害中恢复。35~44岁之间戒烟的人平均能挽回9年的寿命;45~54岁之间戒烟的人平均能挽回6年的寿命;55~64岁之间戒烟的人平均能挽回4年的寿命。

**3. “吸烟时间长了,突然戒烟会得癌症。”**

**错。**据相关数据显示,约1/3因癌症死亡的患者与吸烟有关。吸烟是多种癌症的主要危险因素。癌症的发生是一个长期的、渐进的过程,通常需要10年或更长的时间,因而吸烟患癌的患者都具有“滞后性”,与戒烟没有关系。吸烟时间长、年龄大的吸烟者,在戒烟时可

能出现血压波动、心累、心悸等戒断反应情况,必要时需要接受医生的指导,在度过戒断期后基本可以恢复正常。

**4. “我心里不舒服,抽支烟就好了。”**

**错。**这个问题也可以延伸出很多版本,“我肚子疼,抽支烟就好了”“我干咳,抽支烟痰就出来了”……请大家先明确一点,香烟中所含的物质并没有任何医用作用,不能把抽烟当作治病或减轻身体不适的手段。而且,香烟中的尼古丁被吸入人体后,会很快被人体吸收,并刺激吸烟者中枢神经产生多巴胺,让人产生自信、放松的幻觉,暂时减缓吸烟者的身体不适,但不适的感觉很快又会袭来。对于已经患有心血管疾病或呼吸疾病的患者,吸烟并不能减缓不适,反而可能加重病情。因此,对于有症状或已经诊断有疾病的人,不能靠吸烟来缓解症状,而是及时就诊和戒烟。

(作者系四川省肿瘤医院科技部工作人员)

## 合并公告

经四川维沃地理信息技术有限公司(统一社会信用代码:91510800MA6AMWYB07)、四川博永云图信息技术有限公司(统一社会信用代码:91510802MA65991745)股东会决议:四川维沃地理信息技术有限公司吸收合并四川博永云图信息技术有限公司。合并后,四川博永云图信息技术有限公司注销,四川维沃地理信息技术有限公司存续。合并前四川维沃地理信息技术有限公司注册资本500万元,四川博永云图信息技术有限公司注册资本100万元,合并后四川维沃地理信息技术有限公司注册资本500万元。公司合并后,合并前各方的债权、债务均由存续的四川维沃地理信息技术有限公司承继。请各债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或者提供担保的请求,逾期不提出的视为没有提出要求。  
四川维沃地理信息技术有限公司  
四川博永云图信息技术有限公司  
2021年7月14日

## 遗失声明

岳池县白庙镇白玉社区幼儿园民办非企业单位登记证书(统一社会信用代码:52511621MJQ6386415)副本不慎遗失,声明作废。  
2021年7月14日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。