

抑郁症不是“想开点”就能解决的

当今,越来越多的人患上抑郁、焦虑等精神疾病。近日,四川大学华西医院教授邱昌建就大家关注的几个心理健康热点问题作出了解答,希望更多人能关注自己的心理健康。

◎青少年患精神疾病可能由哪些原因引起?

邱昌建说,首先,这个问题要分两个方面来看待。一方面我们从各类报道中有“青少年患精神疾病越来越多”的感觉,其实从一个侧面反映出社会对该问题越来越重视;另一方面,国家近年来出台了多项政策,加强了学校对青少年心理健康的关注和评估,我们从以前的被动接诊到现在的主动关注,其实是一种进步,用专业的角度来说,就是心理健康也开展了三级预防,即增强了普通人群的心理素质,早发现有危险因素的人群,及时干预,最后才是积极诊断和治疗。

至于引起青少年精神疾病的主要原因,主要包括:第一,由孩子们学习压力而引发的,但近期国家出台的“双减”政策,可以说是非常及时和有必要的,大大缓解了因学习压力大引发的抑郁、焦虑。第二,家长缺乏对孩子的鼓励和心理支持,教育方式粗暴单一;孩子在成长过程中缺乏陪伴,特别是农村留守儿童;还有一部分就是过于溺爱,影响了孩子的独立和规则意识,当孩子进入学校之后,通常会遇到社交困

扰,也难以正确面对挫折。

◎公众

对精神疾病认知率较低,缺乏主动就医意识,出现何种情况时就应该主动找专科医生就诊?

大家需要明确的是,精神疾病不仅仅是抑郁症和焦虑症。一般出现精神疾病先兆表现时,就应该去找专科医生就诊。精神疾病常见的表现有:心情低落超过两周,且通过运动、朋友开导、旅游等排解方式后没有缓解的迹象;长期感到焦虑、紧张和心慌,这可能还会表现为遇事惊慌、爱朝着坏处想;发作

性出现心慌、恐惧和害怕;在工作、休息、坐公交车等日常生活中突然出现一种突如其来的惊恐体验,可能会有窒息感、心动过速、呼吸困难、喘不过气、头痛、头晕、出汗、全身发抖等症状;反复做相同的事情,如反复回忆、反复洗手;经常感觉自己不舒服,比如头疼、胃疼、皮肤烧灼等,但又查不出原因;持续四天以上兴奋话多、精力旺盛,或者是兴奋和情绪低落交替出现等。此外,如果出现持续失眠、老感觉自己议论自己、感觉有人害自己等情况,也应该及时去精神专科就

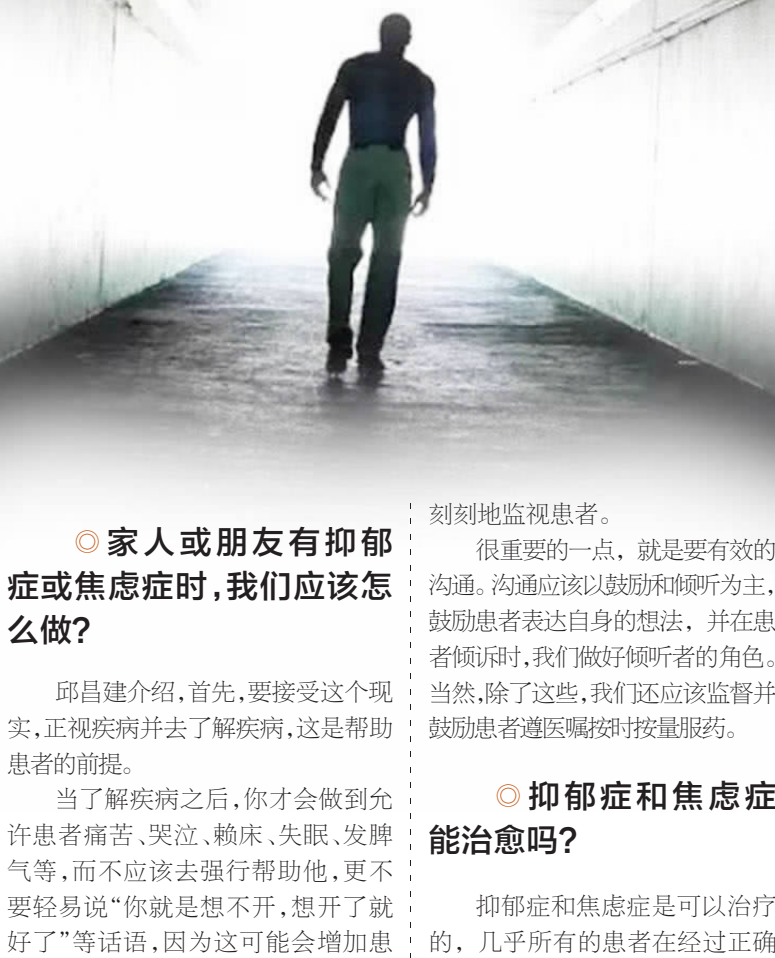
诊。需要提醒的是,有时候自己识别自己的异常可能不是很准确,所以家人和朋友的观察也很重要。如果你发现你的家人和朋友出现以上情况,有必要提醒他及时就医。

者的自责感。给予正确陪伴。除非患者有明显的自伤风险,否则正确地陪伴应该是有距离的,让其知道自身需要的时候,你都在身边就行了,而不是时时

的治疗后病情都能大大改善,也就是达到临床缓解。但医生不会轻易作出患者已经痊愈的判断,因为精神疾病有复发的

可能性,特别是抑郁症。对一部分患者来说,很可能长期处于在“变好”和“治愈”之间的状态。那么患者就要学会在疾病的陪伴下生活,在复发的時候,要意识到这跟普通的感冒、发烧一样,是可以治好的。同时,患者在生活中要合理安排作息时间,坚持运动,从而减少疾病复发的可能。

(本报记者 代俊)



◎家人或朋友有抑郁症或焦虑症时,我们应该怎么做?

邱昌建介绍,首先,要接受这个现实,正视疾病并去了解疾病,这是帮助患者的前提。

当了解疾病之后,你才会做到允许患者痛苦、哭泣、赖床、失眠、发脾气等,而不应该去强行帮助他,更不要轻易说“你就是想不开,想开了就好了”等话语,因为这可能会增加患

刻刻地监视患者。很重要的一点,就是要有有效的沟通。沟通应该以鼓励和倾听为主,鼓励患者表达自身的想法,并在患者倾诉时,我们做好倾听者的角色。当然,除了这些,我们还应该监督并鼓励患者遵医嘱按时按量服药。

◎抑郁症和焦虑症能治愈吗?

抑郁症和焦虑症是可以治疗的,几乎所有的患者在经过正确



乳腺纤维腺瘤知多少

(下) 张蒲蓉

◎乳腺纤维腺瘤的治疗方法

乳腺纤维腺瘤一旦形成,要根除只能通过手术。其中,恶性肿瘤需立即进行手术治疗,但良性肿块可与医生沟通后,择期进行手术。一提到手术,大家不免会紧张,“要打麻醉药吗?”“会留疤吗?”“不手术会怎样呢?”……其实整个手术过程非常简单,一般在门诊就可进行。手术时间通常在半小时左右,在乳房手术区域注射局麻药物,患者在手术过程中意识完全清醒,并且可与医生正常沟通。爱美的女士可以选择微创手术,术后几乎看不出疤痕。但是并不是所有纤维腺瘤都适合微创手术,如果肿块大于2厘米,有粗大钙化,接近乳头、皮肤、乳腺边缘的无法保证完全切除,易有残留。其实,目前传统缝合技术已经有了非常大的改善,术后的疤痕基本就是一条淡淡的线状疤痕,几乎不会出现以前那种影响美观的蜈蚣式疤痕了。

一般情况下,对较大的纤维

腺瘤还是建议手术治疗;较小的纤维腺瘤,可以选择随访观察;如果出现肿块明显增大、形态改变或出现伴随症状,应及时手术。此外,因为40岁以上是乳腺癌的高危发病年龄段,如果40岁以上女性患者检查出患有纤维腺瘤,则建议尽早手术或进行穿刺活检以明确诊断,避免误诊或癌变的发生。

◎乳腺纤维腺瘤患者的饮食原则

乳腺纤维腺瘤患者到底哪些东西要多吃?哪些又不能多吃?其实任何食物都应该适量,这样才能保证营养均衡,健康的饮食结构是保护乳腺健康的重要方式。但需要尽量避免摄入外源性的雌激素,即不能通过药物等来外源性地补充雌激素,如长期口服避孕药、服用成分不明的美容养颜功效的口服液等。如果因为其他疾病或特殊需要补充激素替代治疗的患者,建议在专科医生的严密监测中使用。

(作者单位:四川省肿瘤医院乳腺二病区)

科技前沿 KE JI QIAN YAN

不依赖任何人的“居家养老”将成为现实?

西班牙《先锋报》网站近日发表文章称,科技可以满足人们在家里养老并且不依赖任何人。这不是在谈论关于未来主义护理机器人或先进的居家自动化房屋来承担所有任务的梦想,而是在谈论使用其他领域已经可用的技术。这些技术有助于独居并出现身体或认知能力下降的老年人继续独立和安

全地进行日常生活,确保自己和家人或护理者能够安心。数字设备和人工智能系统可以大大方便一些常见的活动,例如服药、与他人保持联系、娱乐、防止误解、检测跌倒或健康状况

变化,在紧急情况下通知某人等。西班牙 Beprevent 公司的联合创始人拉斐尔·塞拉诺·伊尼格雷斯说:“老年人的愿望和一般需求与其他年龄段的人相同:有一个重要的规划,成为自己生活的主人,能够自主作出决定,与亲人和友人保持联系。此外,他们可能会因慢性病而产生其他特殊的需求,或者如果他们独自一人生活,可能需要一个旨在预测风险情况的系统。”

报道称,相当长一段时间以来,唯一为老年人服务的技术是在紧急情况下通过按钮远程护理来寻求帮助。但是今天,对于那

些因年龄增大而失去技能或长时间独自在家的人,已经有很多设备和应用程序可以让他们的生活变得更轻松、更安全:从智能手表到虚拟助手,再到身体传感器、警报系统、智能药盒甚至小型社交机器人。

与此同时,随着老年人口的不断增加,企业纷纷对智能养老市场产生兴趣并推出新产品,或根据这些用户的特定需求来调整其服务。

其中一个例子是开发家庭警报系统的公司,它们已通过远程协助、跟踪、跌倒检测、家政管理

补充了其监控服务,并与电信企业和银行等机构联手为老年人群提供覆盖式服务。

报道称,在这种情况下,需要为在家中养老的老年人提供最常见问题的“标准”解决方案。市场上有很多技术和设备,能使老年人或他们的家人找到适合他们特殊情况的个性化解决方案。这些可以提供帮助的设备包括智能腕带和智能手表上的远程护理程序、防跌倒传感器、视频监控、烟雾探测器、智能标签、智能药盒、虚拟助手以及语音控制程序等。

(据《参考消息》)



老年人的“性”福生活

(四)

刘芸峰

有定数的。推荐这样一个公式:就是用年龄的十位数乘9,所得乘积的十位数为时间,个位数为这段时间内应有的性生活次数。以60岁为例,算法为:6×9=54,即50天内过4次性生活,大约每12.5天一次。但这只是推荐的公式,先决条件仍然是老年人的身体状况。而且,老年期的性活动与年轻时的性欲、性功能呈正相关。

◎要降低期望

人到老年,身体的各个器官开始走向衰弱,性感区的敏感性也随之降低,需增加引起性兴奋的感觉刺激度,从而导致老年人性反

速度减慢、强度降低。老年人群要理性勇敢的面对这种转变。

◎不拘形式

老年人要认识到射精力量变得薄弱、精液量减少,这属于正常现象。其实,老年人在性生活过程中不一定要射精,也不一定要有性高潮,也不一定夫妻一起来完成,可以通过自慰的方法来完成。

◎调节饮食,适度运动

老年人群可适当多摄入富含锌、维生素E等的食品,如鱼、虾等海产品以及肉类、核桃、芝麻、韭菜等食

物,这类食物有一定促进性腺分泌的作用。性功能兴衰的关键在腰和足,所以,长期坚持慢跑或散步,着重锻炼下半身,对强壮身体和增强性功能有重要意义。

◎自信生活,坚持不断

老年人可注意仪表的年轻化,在精神上追求年轻,会使机体也随年轻;相反,若在精神上很衰老,则身心各方面就会很快进入衰老的境地。此外,老年人性能力的维持贵在长期坚持,建议尽量不要中断性活动,并且按照规律以及身体实际状况来进行性活动。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

南充市开展反邪教宣传进社区活动



本报讯 近日,南充市科协、市政法委、市科技馆联合在南充市营山县育桥社区开展新时代文明实践暨“百年华诞心向党,远离邪教享安康”为主题的反邪教宣传教育活动。

活动邀请了市反邪教协会宣讲团成员作“百年华诞心向党,远离邪教享安康”主题宣讲。宣讲老师结合真实案例,对邪教的反动本质和现实危害、邪教的种类以及如何防范邪教进行宣讲,引导社区群众提升识别邪教和自我保护的能力,做到不听、

不信、不传邪教,共建平安和谐幸福社区。

活动现场,科普志愿者向群众发放了反邪教科普宣传资料和印有反邪教宣传内容的围裙、环保袋;市科普大篷车展出了“崇尚科学 反对邪教”系列宣传展板,以浅显易懂的文字,配上生动形象的卡通图画,阐明邪教的危害本质,以及防范打击邪教的方法。据统计,活动共发放反邪教宣传资料、物品近2000份,大大提高了群众识邪、防邪、拒邪能力。社区居民纷纷表示,要以身作则,告诫身边的家人和亲朋好友要远离邪教,珍惜现在的幸福生活。(李茂乔)

减资公告

四川省奥新牧业发展有限公司(组织机构代码:91511923052159558R)因受疫情影响,经公司股东决定注册资本由伍千万减资到伍佰万。请公司债权债务人员自本公告见报之日起45日内前往公司办理相关手续,特此公告。
四川省奥新牧业发展有限公司
2021年10月13日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。