

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

近日,知名歌手李玟离世的新闻令不少网友痛心,也有人感到震惊。在大众印象中,李玟总是呈现出阳光、乐观的形象,有网友疑惑:为什么看起来阳光开朗的人,也会得抑郁症?这其实是很多人对抑郁症的误解。

爱笑的人,为什么也会得抑郁症?

病,主要特征为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。

大部分的人对抑郁症存在刻板印象,觉得患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人,阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律,并不是每个抑郁的人都会表现出悲观的状态,不能简单以人表现出来的个性判断。

部分抑郁症患者患有“微笑抑郁症”。这是一个通俗的说法,指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来,戴着微笑的面具,让人以为自己生活愉快,导致抑郁症状很难被发现。这类患者难以及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。

◎ 抑郁症可以治疗吗?

专家指出,作为一种疾病,抑郁症并非“不治之症”。通过寻求专业的帮助,大多数患者可以被治愈。和

大部分疾病都一样,抑郁症越早治疗效果越好。最好是在刚刚出现抑郁情绪的时候,及时寻求心理干预,从而避免抑郁症。

目前,抑郁症用药的普遍规律是从低剂量开始,逐渐加量,最后达到目标剂量维持,连续用药治疗时间多要达到两年甚至更长。尽管过程很漫长,但真正达到治愈的患者,完全可以恢复正常的工作和生活,而且在遇到挫折时,经历过低谷的他们有时会比普通入更坚强。

◎ 如何与抑郁症患者相处?

很多时候,抑郁症患者身边的亲友,因为对病情不了解,从而对抑郁症患者的各类行为产生误解。与抑郁症患者相处时,周围的人往往也会不知所措,生怕一不小心就伤害对方。

如何通过自己的言行,帮助和安慰抑郁症患者,和他们与亲友好

地相处?

多理解。让抑郁症患者获得尊重和正在尝试被理解的感觉很重要。他们的很多痛苦不为人知,也很难一次性表达清楚,因此要不断地尝试多理解他们。

多倾听。倾听对抑郁症患者最重要。倾听过后,我们最好不加评价、不加分,不加指责。

多关心。抑郁症患者通常很脆弱,需要被关心和爱护。

多配合。有的患者想单独待会儿,我们就要在约定安全后给予一些空间和自由。有的患者容易哭泣和发泄,我们就要给予陪伴,允许他在不伤害自己的限度内发泄。

不盲目建议、鼓励和督促。抑郁症患者处于疾病的状态下,承受力和对外的敏感度异于日常状态,各类微小的事情都会带给他们压力和崩溃感。没有专业的患者病情评估和医师指导,不应强行带患者运动、聚会、旅行、读书及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。

不指责。抑郁症患者最害怕被贴上不努力、不负责、不认真、不坚持等标签。不要说“这算个什么事”“人家的处境比你难,也没有抑郁”。

不询问原因。不要直接问“你为什么抑郁”“为什么大家都有压力,就你生病”。抑郁症是一种病因复杂的疾病,我们无法选择自己是否患病。

不战战兢兢地对待。尽力去做,

带着爱去看护抑郁症患者就是最好的应对办法,不用背负太多心理负担,不要过于责备自己没有照顾好好他们。

找专业医生做依靠。专业的精神心理科医生会根据患者的疾病状态,判断患者是否需要药物干预、目前最该做的和最不该做的事情等,并给出相关治疗方案。(姬薇)

我的健康我做主

教你如何用手机翻拍X光片

随着互联网诊疗的普及,很多人在远程问诊时都会遇到想把检查结果拍个照片发给医生看,以便咨询的情况。不过,拍摄CT、核磁共振、X光片等影像片子可是技术活。很多人苦恼于黑乎乎的胶片不容易清晰对焦,常常把很模糊的照片发给医生,影响医生对病情的判断。

针对这个问题,北京大学人民医院耳鼻喉头颈外科主任医师王旻教授总结出一套方法,方便大家在家里拍摄出高质量影相的照片。快一起学起来吧!

在此之前,我们需要先准备好拍摄所需要的设备:电脑一台、手机一个。

需要拍摄的CT等片子正反面方向摆好,一般CT、MRI的片子的角落上都会标记相关信息。如:医院名称(医院的英文名称)、患者姓名(多用拼音)、患者

的年龄及生日、Study date(拍摄日期)、Study time(拍摄时间)等信息,比较容易辨认。

打开电脑,新建一个空白PPT,或者Word文档选择白色背景,点击右下角的“幻灯片放映”,即可将幻灯片全屏放映,这就相当于一台简易阅片灯了。

将准备好的影像片子紧贴电脑屏幕。用手机对准需要拍摄的部位,点击拍摄即可。这个时候,可以请家人帮忙固定胶片、拍照。

可分段拍摄。拍摄时可以整张拍摄,也可以把整个片子分几部分拍摄,这样拍的片子清晰度更高。

上传。最后就可以把照片整理好上传给医生了。

需要提醒朋友们,拍摄需要关闭闪光灯;拍照的时候尽可能双手拍摄,这样更稳,拍出来的照片更清晰。(王旻)

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

近年来,黑色素瘤在全世界的发病率不断上升,根据2020年全球癌症统计数据显示,新增32万例以上的皮肤黑色素瘤病例,约6万人死于该病,在我国每10万人有9000人患有黑色素瘤。那么到底什么是黑色素瘤?会传染吗?怎么预防?我们分两期来谈谈。

警惕! 身上的痣可能会癌变

(上)

黑色素瘤,是指一类来源于表皮、黏膜等组织中黑色素细胞的恶性肿瘤,可发生于皮肤、黏膜等不同部位或组织,一般在足部、下肢最多见,其次是躯干、头颈部、面部和上肢,也可发生在胃、外阴、宫颈等部位,具有恶性程度高,临床转移快及预后较差等特点。黑色素瘤可分为表皮的黑色素瘤(原位黑色素瘤)和浸润性黑色素瘤(恶性),浸润性黑色素瘤主要包括4个亚型:浅表扩散型黑色素瘤、恶性雀斑样黑色素瘤、肢端雀斑样黑色素瘤和结节型黑色素瘤。

浅表扩散型黑色素瘤。不对称和颜色混杂是浅表扩散型黑色素瘤的特征。

恶性雀斑样黑色素瘤。通常出现在晒伤皮肤区域,尤其是头部和颈部。它开始时是雀斑样的棕褐色斑点,然后逐渐扩大并发展为颜色更深或颜色更浅的不对称病灶和凸起区域,这表明皮肤已受侵袭。

肢端雀斑样黑色素瘤。肢端雀斑样黑色素瘤显示出典型黑色素瘤的不对称性和颜色混杂,通常位于手掌、脚底或指甲上。

结节型黑色素瘤。结节型黑色素瘤表现为离散的结节,通常有深色素沉着,有时也可能是无色的。

◎ 黑色素瘤和痣的关系

痣和黑色素瘤既有联系又有区别,它们都是皮肤上的黑色素细胞形成的。在正常的皮肤中,黑色素细胞是散在分布的。当黑色素细胞聚集成团块状或者增殖,就会形成黑色素细胞痣(简称黑痣)。黑痣外观可呈扁平、突起、疣状、颗粒状等,颜色可能为棕色、黑色或蓝色,可分为先天性黑痣和获得性黑色素细胞痣。

先天性痣出生时即有,通常面积较大,随身体发育呈比例增大。后天性黑痣多在出生后第2~6年时长出,至20岁时,身体绝大部分黑痣即已显现,平均每个人会有15~20颗痣,是一种十分常见的皮肤黑色素细胞的良性增殖性病变。

而平时这些黑色素细胞乖乖呆在身体里面休息,可如果经常不停地去抠、蹭、摩擦那些其貌不扬

的痣,一旦这些黑色素细胞“发怒失控”,就很容易变成恶性黑色素瘤,可转移到肝、脑、肺等部位,也就是我们通常所说的黑色素瘤晚期了。所以平时要注意观察自己身上的看似不起眼的痣,尤其是身体摩擦部位的痣。

根据《黑色素瘤诊疗指南(2022年版)》“ABCDE自查法则”,大家可以对照自查。

自查法则

A 不对称性(Asymmetry)。普通痣通常都是对称的椭圆或者圆形;恶性黑色素瘤往往“面相丑陋”,呈不规则形状。

B 边缘(Border)。普通痣边缘光滑,和周围皮肤分界明显;而恶性黑色素瘤边缘不整齐,凹凸不平。

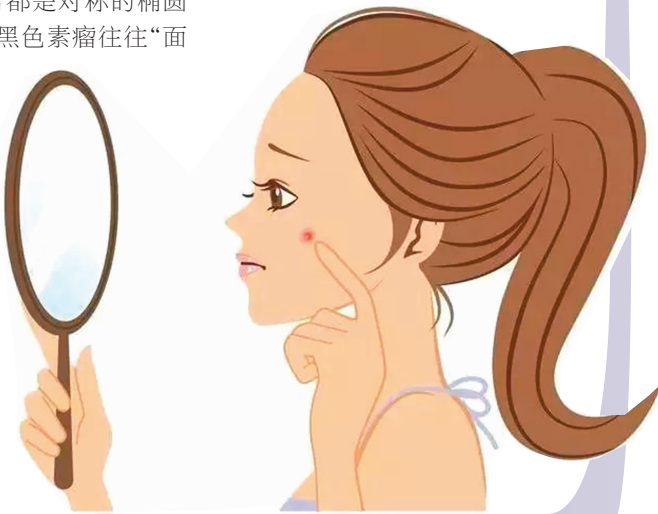
C 颜色

(Color)。

普通痣基本是黑色、棕色;恶性黑色素瘤会有深色和浅色区域混杂。

D 直径(Diameter)。普通痣直径都比较小,一般小于6mm;恶性黑色素瘤直径都比较大,基本在6mm以上。

E 演变(Evolving)。普通痣几乎不会有什么太大变化;恶性黑色素瘤会迅速增大,并伴有溃烂出血、疼痛、瘙痒等症状。(四川省肿瘤医院宣传统战部供稿)



杨梅里有小白虫并不一定是变质

那么,杨梅上的虫子从何而来?长虫的杨梅是不是变质了呢?

对此,河北大学生命科学学院教授魏建荣介绍道,杨梅果实出现白色的小虫子,并不意味着果实变质。小虫子和人类一样,也喜欢挑最好的果实吃。

杨梅招来的这些小白虫,一般是黑腹果蝇的幼虫。黑腹果蝇的出现数量与气温高低、食物多少相关,气温低、食源少,出现的数量就少;气温高、食源丰盛,出现的数量就多。黑腹果蝇成虫的生存下限温度为8摄氏

度至10摄氏度,短时低于5摄氏度会使黑腹果蝇成虫处于休克状态,不过处在低温环境下长达12小时至24小时后,成虫就会死亡。

除此之外,黑腹果蝇的出现数量还与降雨量多少呈显著的正相关关系,即降雨量越大,黑腹果蝇出现的数量越多。在果实成熟期,持续高温多雨,最有利于黑腹果蝇的繁殖。魏建荣表示,黑腹果蝇属双翅目果蝇科果蝇属,多食性,危害多种水果,特别是一些接近成熟或成熟期的浆果。这些浆果会散发出诱人的

果香,极易吸引黑腹果蝇前来产卵。其中,接近成熟的杨梅是黑腹果蝇最喜欢的果实之一。

那么,杨梅长虫还能吃吗?

“即便一不小心将杨梅上黑腹果蝇的幼虫(白色小虫)吃下去,也不必害怕。人类的胃酸相当强大,弱小的果蝇没有本事在人体里‘造反’。当然,如果感觉比较‘膈应’,那在吃杨梅前,用盐水将其充分浸泡,小虫就会自动浮出来,再用清水冲干净就可以放心吃了。”魏建荣解释道。(胡利娟)



如今正值杨梅季,杨梅因色泽诱人、口味鲜美而受到很多人的喜爱。不过,在清洗杨梅时,上面经常会出现一些白色的小虫子。

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

平武县集中开展反邪教警示教育

本报讯 为切实增强群众识别邪教、抵制邪教的意识和能力,全力维护社会和谐安宁,6月以来,绵阳市平武县结合“全民筑防线 安全进万家”活动广泛开展了反邪教警示教育宣传活动。

6月6日,平通羌族乡党委利用当地群众“赶场”时机,组织网格员开展了主题为“崇尚科学 反对邪教”的集中宣传活动。活动设置集中宣传点1个、摆放宣传展架12块、发放宣传资料和宣传品200余份。同时,组织群众参加“对邪教说不”网上签名活动。

6月14日,响岩镇社区结合“人人讲安全,人人会应急”安全生产活动,组织群众学习反邪教

知识,深入开展反邪教警示教育。6月26日,平武县法学会在第36个国际禁毒日之际,在报恩寺广场开展了禁毒、反邪教等法治宣传活动。

据统计,平武县结合“全民筑防线 安全进万家”活动,在6月共开展了反邪教警示教育集中宣传15场(次),发放反邪教宣传资料和宣传品5000余份,解答群众疑问100余人(次),为构建“平安平武”创造了良好社会环境。通过集中宣传活动,进一步增强了群众防范和抵御邪教侵蚀的能力,坚定了远离邪教、拒绝邪教、反对邪教的决心,最大限度挤压了邪教的生存空间和活动空间。(省反邪教协会供稿)

成都市清云屠宰有限公司生猪屠宰生产线技改项目环境影响评价第二次公示(征求意见稿)

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》的要求,现将对该项目进行第二次公示并征求公众意见,有关信息公示如下:

- 一、环境影响评价报告征求意见稿获取链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1j_xqpNUGQ5yNPpKl3iqoA,提取码:4o22。
- 二、征求意见的公众范围为拟建项目环境影响评价范围。
- 三、公众意见表,见附件,链接同上。

四、公众可在网络链接下载《公众意见表》并通过信函或电子邮件在公示时间内将填写的公众意见表提交给建设单位。公众提交意见时请采用实名,提供有效的联系方式。

建设单位:成都市清云屠宰有限公司
建设地址:四川省成都市青白江区清泉镇五桂村一组71号
联系人:郑总
联系电话:028-87333300
成都市清云屠宰有限公司

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。