

□胡一文(广西医科大学第一附属医院 南宁 530021)



临床上,总是见到很多患抑郁症的朋友及其家属向我询问,“医生,我不能不吃药,你只给我聊聊(心理治疗),行吗?”

面对如此要求,我通常会打个比方:患了抑郁症好比一台生锈的机器,我给你聊聊好比给机器涂点润滑油,可能管一阵子,但不久还是会生锈,转不动;要想机器继续运作,就得把生锈的零件换掉,这就好比吃药。其实,这也是很多病友的“通病”。他们普遍认为抑郁症不是病,只是心情不好,找个人倾诉就好了。抑郁症是一种特殊的心境障碍,可从轻度心情烦闷、消沉、郁郁寡欢、状态不佳、心烦意乱、苦恼、忧伤,到严重的悲观、绝望。病人常觉生活没有意思,高兴不起来,心情沉重,提不起精神,做事缺乏动力,对外界的兴趣减退或消失,自信心下降。有的病人整日忧心忡忡,胡思乱想,郁郁寡欢,度日如年,痛苦难熬,不能自拔,思维变得迟钝甚至动作变得迟缓,有时可有自杀的念头或行动。此即临床上所说的三低症状:情绪低落,思维迟缓,活动减少。

关于抑郁症的发病机制还不清楚,目前多数学者认为与脑内一种叫作5羟色胺(5-HT)的神经递质减少有关。5-HT是调节人类情绪的“翘翘板”,脑内这种递质过少就会出现抑郁情绪,反之就会出现躁狂情绪。因此治疗上根据“缺什么补什么”的原则,常常选用5羟色胺(5-HT)再摄取抑制剂如赛乐特、百忧解等药物,提高神经突触间隙5羟色胺的浓度,达到治疗抑郁症的效果。当然,心理因素在抑郁症的发病过程中也不可忽视。一部分抑郁症病人病前有一定的诱因(如挫折、遭受不幸等),同时在出现情绪抑郁、低落过程中产生悲观、失望和孤独、无助感。这些情况,一般来说可以用心理治疗——即所谓的“话聊”来处理,但效果常常不明显。大部分抑郁症病人常常是无任何原因出现抑郁情绪,甚至出现消极自杀行为。这时候心理治疗,你和他聊天根本起不到任何作用,甚至加重抑郁焦虑情绪。

我们要正确认识到抑郁症是一种疾病,要像治疗其他疾病一样树立正确的用药意识。在治疗手段上,关键是药物治疗,强调早发现,早治疗。用药要足量,足疗程,同时适当辅助心理治疗,对疾病的恢复有一定帮助。但切不可过高估计心理治疗的作用,更不可不吃药而寄托于聊天就能治好。■

春天我国北方部分地区会出现大风扬沙天气。大风刮过之处,卷起漫天黄沙,无孔不入。沙尘让许多人咳嗽、呼吸困难及哮喘发作,使得医院呼吸科病人骤增。因此,气象专家提醒,沙尘暴天气出行要做好各种预防措施。

浮尘中大量悬浮的颗粒物,尤其是小于两微米的细小颗粒,最易被人吸入呼吸道深处。这些颗粒经过呼吸道沉积于肺泡,形成矽结节,引发慢性呼吸道炎症、肺气肿等“间质性”肺部疾病。

沙尘暴多发季节,天气多较干燥,加上扬尘,皮肤表层的水分极易丢失,造成皮肤粗糙;尘埃进入毛孔后易发生堵塞,若去除不及时,可能会引起痤疮,过敏体质的人还容易发生各种过敏性皮炎及皮疹。多饮水能及时补充丢失的水分,加快体内各种代谢废物的排出,对皮肤保健和全身健康都是非常有益的。风沙起时,必须减少外出接触沙尘的机会,及时关闭门窗。如果因职业需要必须在室外活动者,最好使用防尘、滤尘口罩,以有效减少吸入体内的沙尘。可用湿毛巾、纱巾等保护眼、口、鼻,其他保护措施包括戴合适的眼睛,穿戴防尘的手套、鞋袜、衣服,以保护眼睛和皮肤,勤洗手脸(尤其是进食前)。在沙尘暴退去前,建筑工人、清洁工人等都应该暂时停止户外作业。一旦发现身体有明显不适,应立即到医院就诊。■

沙尘暴 损害健康

□杨凯艳(河北省职工医学院附属医院 保定 071000)