

抑郁症的表现有哪些

▲ 山东省泰安荣军医院 周芳芳

最新数据显示,全球约每8人中就有1人罹患精神疾病;约1/5的人活到75岁时,有过抑郁症状。而关于儿童和青少年,这个数据更令人惊讶。据统计,十到十九岁这个阶段孩子出现精神类的疾病和致残的原因,主要是因为抑郁症导致的。抑郁症是一种常见的心理障碍,它影响着全球范围内许多人的生活质量。了解抑郁症的表现以及如何护理对于提高患者的生活质量和改善病情至关重要。

抑郁症的临床表现

抑郁症的表现因个体差异而异,但一般来说,抑郁症患者可能经历以下一些常见的症状。诊断抑郁症需要专业医生的评估,以下是一些常见的抑郁症状。

情感方面 持续的沮丧感、悲伤感、情绪低落。对平时感兴趣的活动失去兴趣和愉悦感。情感波动可能表现为易怒或情绪平淡。

认知方面 负面的思维,经常自我批评、感到无望和无助;难以集中注意力,记忆力下降;对未来持悲观态度,可能出现自杀念头。

生理方面 失眠或过度睡眠。食欲变

化,可能导致体重增加或减少,疲劳感、体力下降。

社交方面 社交活动减少,社交退缩,可能出现孤独感。对人际关系失去兴趣,可能导致人际关系疏远。

身体症状 无明显身体疾病的持续性身体不适感。生理功能障碍,如性欲减退。

行为方面 活动减少,可能表现为工作和日常活动的放弃。自我隔离,避免与他人互动。对未来缺乏规划和目标。

抑郁症如何护理

心理护理 抑郁症患者常常需要情感支持和理解。护理者应积极倾听患者的心声,尊重他们的感受,并提供温暖的关怀和支持。此外,鼓励患者积极表达自己的情绪,有助于缓解内心的压力。对于有自杀倾向的患者,应密切关注其情绪变化,及时采取措施防止意外发生。

生活护理 保持健康的生活习惯对抑郁症患者的康复至关重要。护理者应督促患者按时作息,保证充足的睡眠时间。同时,注意饮食健康,避免过度饮食或厌食的情况。鼓励患者参加适度的体育锻炼,有助于提高

身体素质和心理健康水平。

家庭护理 家庭环境对抑郁症患者的康复具有重要影响。家庭成员或伴侣应积极参与患者的护理工作,为患者创造一个温馨、和谐的家庭氛围。同时,理解和支持患者的感受,帮助他们克服困难和挫折,增强战胜疾病的信心。对于病情严重的患者,家属应协助他们按时服药、定期复查,以确保病情得到有效控制。

社会交往 抑郁症患者常常出现社交退缩的症状。护理者应鼓励患者积极参与社交活动,与亲朋好友保持联系。通过与他人的交流和支持,患者能够逐渐恢复自信和兴趣,提高生活质量。

健康生活方式 除了药物治疗和心理治疗外,健康的生活方式也对抑郁症的康复有益。建议患者保持规律的作息时间,保证充足的睡眠;均衡饮食,增加蔬果摄入;适当运动,增强体质;减少烟酒等刺激性物质的摄入;培养兴趣爱好,丰富生活内容;保持良好的人际关系,增强社会支持系统的作用。

应对压力 建议患者采用放松技巧如深呼吸、渐进性肌肉放松等来缓解压力;

培养积极应对压力的思维方式,如积极应对挑战、寻求支持等;学会合理安排时间,避免拖延和过度劳累;对于无法解决的问题,可寻求专业帮助或暂时放下,避免过度纠结和焦虑。

防止自杀 对于有自杀倾向的患者,应立即寻求专业医疗救助,并进行严密的监护。同时,加强心理护理,给予患者足够的情感支持,帮助他们重建生活的信心。此外,消除环境中的危险物品,确保患者的安全。

结语

抑郁症是一种常见的心理障碍,其表现多样且复杂。为了更好地应对抑郁症,我们需要了解其表现、诊断、治疗以及护理方法。通过识别抑郁症的症状、寻求专业诊断和治疗、选择合适的治疗方式以及提供全面的护理支持,我们可以帮助患者度过这一困难时期。在这个过程中,我们也需要关注患者的生活质量和社交功能的恢复,以便他们能够重新融入社会并过上健康的生活。同时,我们也要加强对抑郁症的宣传和教

如何预防卵巢癌

▲ 淄博一四八医院 王玉环

卵巢癌是妇科的三大肿瘤之一,这一癌症的生存率较低,主要是因为卵巢“雪藏”于盆腔深部,具有腹腔内播散的特点,大部分卵巢癌一经发现就是晚期,其次卵巢癌治疗后有七成左右的患者会复发,在每次治疗完成之后,复发时间间隔会逐渐缩短,对女性的生命健康造成严重的威胁,是危害女性生命安全的“沉默的杀手”。

为什么卵巢癌是“沉默的杀手”?

卵巢癌早期的症状有月经异常、乏力、食欲下降、腹痛、腹胀、尿频、尿急等症状,可以看出其症状相对不明显,导致许多患者会忽视这些轻微的不适感,而在出现明显症状之后再去看病已然晚期。据统计,有七成左右的患者在就诊时已经为晚期卵巢癌,五年生存率较低。本病多发在40~60岁左右的女性群体当中,如果本身存在不孕症、家族史、内分泌紊乱、多囊卵巢、乳腺癌等因素,卵巢癌出现的风险增加。

早期卵巢癌的隐蔽性较强,使用传统的检测手段较难检测出,而卵巢疾病早期的筛查手段有超声、查体、血清肿瘤标志物等,这些筛查手段具有一定局限性,肿瘤标志物会受到其他因素影响导致假阳性或假阴性,而超声通常查出的是三期肿瘤,也就是中晚期,查体由于卵巢位于盆腔深部的特殊位置导致难以查出。

卵巢癌的预防

饮食 有研究表明,高脂饮食的人更受卵巢癌的青睐。在日常生活当中,女性应当多食用新鲜的瓜果蔬菜,注意纤维素、维生素、谷物、胡萝卜素、碳水化合物等食物的摄入,例如苹果、西红柿、胡萝卜、瘦肉等,补充身体所需营养,提升免疫力;而辛辣、生冷、刺激性食物应当尽量少吃

或不吃,例如冰淇淋、麻辣小龙虾等。但是应当注意动物脂肪、蛋白质、热量的摄入需限制,尤其是饱和性脂肪的摄入更应当控制。

生活习惯 现在许多的人们喜欢在晚上放松自己,因此非常容易熬夜,但长时间的熬夜不仅仅是会导致睡眠不足,还会扰乱机体的正常睡眠时钟,导致内分泌失调,而卵巢是由激素等进行调控的,这必然会影响到卵巢健康。因此需要调整生活习惯,避免长期熬夜,保持充足睡眠,避免过度劳累的情况出现。睡觉前半个小时可以将手机放下,关灯或者打开小夜灯,酝酿睡意,以保障充足睡眠。

运动 运动能够促进机体循环,提升机体综合素质,避免肥胖,同时锻炼的发汗也有利于毒素代谢。但是应当在锻炼前准备好白开水、盐水、饼干等,以便在运动过程当中及时补充水分,饼干是为了保证意外低血糖时补充能量,出现低血糖应当立即停止运动,及时到医院就诊,同时了解自身适合怎样的运动。

定期体检 女性应当每一年定期去医院进行妇科体检,以了解卵巢的健康情况。尤其是针对于高危人群,例如家族史、绝经晚、高血压、糖尿病、肥胖的高危人群,其患卵巢癌的概率较高,应重视检查情况,适当缩短定期检查间距。而且,有条件的人群可以通过基因检测预测患癌的几率,结合盆腔MRI、CT等检查,方便及时发现癌,早诊断、早治疗。

卵巢癌虽然防不胜防,但是只要把握住潜伏在身边的小线索,重视早期症状,及时看诊、规律作息,合理膳食,锻炼身体,提高免疫力,定期体检,养成良好的生活习惯,提高身体的整体素质,相信一定能更早的发现这“沉默的杀手”,及时诊治,赢得更多生命的宝贵时间。

得了胃溃疡怎么做才能更快治愈

▲ 山东省德州市庆云县常家镇中心卫生院 侯德新

胃溃疡是一种常见的消化疾病,早期症状一般比较轻微,不容易察觉,因此,很多人对胃溃疡没有过多的关注,其实如果有胃溃疡的症状之后,应该要及时引起注意,并做相对治疗,这样才能避免胃溃疡的恶化,保护好我们的胃部健康。那么,得了胃溃疡要怎么办呢?

如何调整生活方式

不良生活习惯不利于胃溃疡的快速治愈,因此,如果患有胃溃疡,要调整好生活方式。

首先,烟草和酒精对胃的刺激作用会加重胃黏膜损伤,延缓溃疡愈合。因此,患者要坚决戒烟,同时控制饮酒量或者最好全面戒酒。

其次,长时间空腹易导致胃酸过度分泌,加重胃黏膜的损害,建议多餐少食,避免三餐不规律或过度节食。

再次,长时间的劳累和精神压力会导致免疫力下降,加重身体负担,影响溃疡的康复。因此,患者需要适当安排工作和休息时间,学会放松自己,避免情绪波动。良好的作息习惯有助于维持机体内环境的稳定,促进身体的康复。

最后,积极乐观的心态有利于身心健康,有助于减轻焦虑和紧张情绪,对于溃疡的康复也是非常有益的。

如何调整饮食习惯

胃部疾病大多与饮食有着密切关系,得了胃溃疡后,饮食方面要怎么进行调整呢?

首先,避免摄入辛辣食物、油腻食物以及刺激性食物如咖啡和酒精。这些食物可能会刺激胃黏膜,加重溃疡症状。

其次,多摄入高纤维、低脂肪的食物对于缓解症状并促进溃疡愈合非常有益。高纤维食物包括全麦面包、燕麦、水果、蔬菜和豆类,有助于促进消化,减少便秘,并且

有助于控制体重,对降低溃疡的风险很重要。高脂肪食物可能导致胃酸分泌增加,加重溃疡症状,所以低脂肪食物如鸡肉、鱼类、豆腐以及低脂奶制品,是理想的饮食选择。

再次,要保持饮食的多样性,确保摄入足够的营养物质,包括维生素和矿物质,有助于提高免疫力,促进溃疡的愈合。

最后,良好的饮食习惯也包括充足的水分摄入,并减少快餐或加工食品的消费,有利于胃溃疡的尽快治愈。

如何缓解生活压力

过大压力会影响病情的治愈,对于胃溃疡患者来讲,如何缓解、减轻生活压力是非常重要的。适量的有氧运动可以有助于释放体内的压力并增强身体对压力的应对能力。例如,散步、慢跑、游泳或瑜伽都是不错的选择。冥想是一种有效的身心放松方法,有助于减轻情绪紧张。通过冥想,可以学会专注当下,舍弃杂念,从而缓解焦虑和压力。

如何用药和治疗

治疗胃部疾病的关键之一是严格遵循医生的药物处方。常规的治疗方案包括抗酸药物来减少胃酸分泌,胃黏膜保护剂用于保护胃壁,以及抗生素用于治疗幽门螺杆菌感染。这些药物的正确使用非常重要,应按照医生的指示进行用药,确保按时按量服用,严禁自行增减剂量或中断药物使用。同时,定期复诊也至关重要。在经过一段时间的药物治疗后,定期的复诊可以帮助医生评估治疗效果,并根据患者的反应调整治疗方案。这种定期复诊可以及时发现疾病的变化和并发症,确保治疗目标能够得到达成,并最大程度地减少疾病的复发和加重。

总之,得了胃溃疡要积极配合医生的治疗方案,坚持规范治疗和生活方式调整,同时注意饮食卫生,避免加重胃黏膜的刺激,有助于更快康复。