

女性压力过大易患阴道炎?

▲ 山东省临沂市人民医院 张青云

在妇科疾病中，阴道炎是比较常见的一种病症，严重侵扰和影响患者健康，且炎症还易反复发作，这也成了许多女性患者的难言之隐。

阴道炎跟心理压力的关系

根据《美国妇产科学杂志》上的一篇相关研究表明，心理压力会增加妇女患上细菌性阴道炎的风险。这一研究共涉及 3614 名女子，年龄在 15~44 岁之间。在一年的测验时间中，研究人员对她们进行 4 次体检，且在每次检查的前 1 个月通过知觉压力表对这些女性的具体心理压力状况进行测算，分值范围在 1~5 分。依据所得结果可发现，压力每增加 1 分，女性患上细菌性阴道炎病症的风险就会显著增加 1.15 倍。故此，

研究人员表示，压力可能会对人体免疫系统造成一定影响，致使女性患上阴道炎疾病。

部分女性为缓解工作压力，会选择去如 KTV 和酒吧等场所释放压力，再加上经常食用辛辣、刺激的食物和抽烟饮酒等不良生活方式，破坏了机体中的酸碱平衡，而女性阴道的健康状态便取决于酸碱平衡情况，若出现酸碱严重失衡的话，保护下体的益生菌会因生存环境遭受破坏而大量死亡，导致有害菌大量繁殖而占据主导优势，为病菌的“放肆”提供大好机会，也由此而造成阴道炎等多种妇科疾病产生。

除此之外，女性如果应酬、夜生活过于频繁，或经常加班、很晚休息，这些都会导致人体生物钟被打乱，免疫力降低，有害菌如果这时候乘虚而入的话，女性就更容易患上阴道炎。

阴道炎的预防

(1) 通过多种方式缓解生活和工作上的压力，不要总是处于紧张和焦虑的情绪当中。经常做一些有益身心健康的事情，比如读书、健身、散步、听音乐等都能很好地缓解压力，放松身心。遇到烦心事和不如意事能及时排解，多和人交流、沟通，有助于改善不良情绪。

(2) 日常生活中尽量保持饮食清淡，多吃新鲜的水果蔬菜，油炸食品尽量不吃。

(3) 养成良好的卫生习惯。女性要注意下体卫生，每日睡前，用清水清洗阴部，保持清洁。尤其是在经期，沐浴时，用温水对阴部进行清洗，而且要经常更换卫生巾，最好 2~3 h 换一次。还需要注意的就是，内裤最好一日一换，洗完后应该在太阳下曝

晒，以达到消毒杀菌的功效。

(4) 不要久坐。很多办公室女性，在办公室办公时间较长，长时间的久坐会使女性阴部潮湿引起细菌滋生。所以，坐一段时间，就站起来活动活动，在家里也是同样。经常锻炼，不仅能有益身心健康，也能增强免疫力，距细菌与病毒与千里之外。

总之，在日常生活中，女性工作会比较繁忙，但也要做到松弛有度，不能一味加班加点地工作。尽量不要把工作时间拖延太长，保证有自己的放松时间，以及充足的睡眠时间。周末时间，可以带孩子去游乐园、体育场、科技馆等场所，既增进了亲子关系，又放松了身心，减轻了心理压力的同时，也就减少了一些患阴道炎的可能性。

如何改善抑郁情绪

▲ 山东省临沂市精神卫生中心精神科 王文文

抑郁症是一种常见的精神类疾病，已经被世界卫生组织列为全球疾病负担的第一位。截至 2021 年底，仅新冠疫情已导致全球增加 7000 万抑郁症患者。它的主要症状包括情绪低落、兴趣和活动减少、疲劳、睡眠障碍、食欲改变、注意力下降等。

抑郁症患者常常感到无助和失落，缺乏自信和动力，严重的可以出现自杀行为。这种疾病不仅会给患者本人带来巨大的痛苦和困扰，还会对家庭和社会产生负面的影响。因此，调节自身的抑郁情绪对患者而言非常重要。

目前抑郁症常见的治疗方法包括药物治疗、心理治疗、物理治疗，但这些治疗措施往往需要在专业医师指导下进行，而健康的生活方式以及寻求社会支持则是患者或家人可以自行尽力做的。

药物治疗是治疗抑郁症的一种有效方法，主要使用抗抑郁药物，适用于中度或重度抑郁症患者。许多抗抑郁药可以帮助调节神经递质的水平，改善患者的抑郁心境，具体使用哪种抗抑郁药物应该由专业医生根据患者的具体情况来决定，以尽可能改善病情和减少不良反应。同时，患者在使用抗抑郁药物时应该注意遵循医生的用药指导，定期进行检查和复诊，以便及时调整治疗方案。

心理治疗是除了药物治疗之外非常有效的治疗方法之一，认知行为疗法、人疗法、正念疗法和承诺与接纳疗法等都被广泛用于治疗抑郁症。这些方法可以帮助患者识别和改善自己的不良情绪，通过练习逐步改变消极的思考模式，树立更积极的心态和态度。

健康的生活方式可以帮助缓解抑郁情绪。例如适当的运动可以促进身体释放内啡肽和多巴胺等神经递质，从而改善情绪和心理健康。饮食方面，可以少吃高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖的食物，多吃新鲜蔬菜、水果、谷类等健康的食物。同时，避免或减少饮酒、吸烟等不健康的习惯。抑郁症患者应该保持良好的睡眠习惯，比如规律的入睡时间、舒适的睡眠环境和放松的睡前活动。如果患者存在睡眠问题，

可以考虑寻求专业的帮助。患者可以寻找一些亲近的朋友、家人或专业心理医生等，与他们交流和分享自己的感受。在社交活动中，患者也可以找到一些能够分享共同兴趣爱好的人，这有助于提高自信和情绪稳定性。

调节抑郁情绪需要综合考虑多种方法，根据自己的情况建立个性化的策略，同时，抑郁症患者也需要注意保持积极的生活态度，培养健康的生活习惯，并寻求专业的医疗帮助，以获得更好的治疗效果。在日常生活中，抑郁症患者可以尝试一些减压和放松的活动，比如冥想、音乐疗法和渐进性肌肉松弛法等，以帮助缓解情绪。最重要的是，抑郁症患者不应该自责或孤立自己，而是应该理解自己，不得以病为耻，坚持治疗和调节，以期获得更好的生活质量和幸福感。



心理因素与耳鸣关系分析

▲ 山东省沂南县中医院 朱永康 公方英

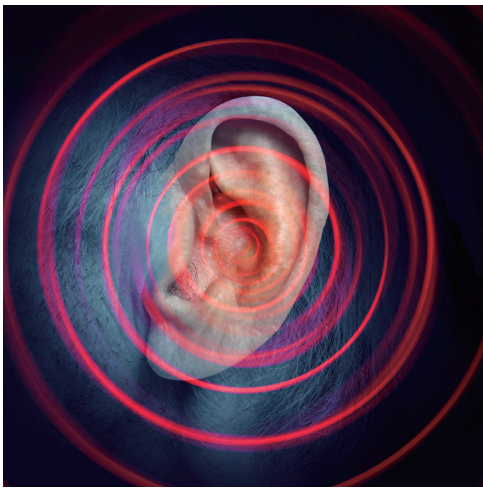
心理因素在疾病当中占有重要的影响地位，各项调查研究表明，良好的心理因素有利于病症的治疗，患者在良好的心理因素下，可以缩短疾病治疗时间，达到良好的治疗效果。耳鸣是一种常见的临床疾病，有 20% 左右的人出现过耳鸣的情况。引发耳鸣的原因也较多，多数为耳朵接收到音量较大的声音或受到创伤，或因自身心理素质问题，患者在受到重大精神打击时导致耳鸣，也是较为常见的现象。

耳鸣引发的心理障碍

人体机能出现疾病后，都会引起不同程度的心理反应，反应的程度、持续时间，是根据疾病的性质、个体特点以及社会关注程度等多种方面而定。耳鸣作为感官类疾病，尽管不会危害到患者的生命安全，但是会给患者的生活带来诸多不便，引发患者出现焦虑、烦躁、不安等情绪，严重的耳鸣可能会影响患者的睡眠、社交等社会行为。

常见的耳鸣引发的心理障碍为焦虑和抑郁，患者在出现耳鸣症状后，一开始不会太过焦虑，随着时间的推移，会产生紧张、不安和恐惧的心理，变得脾气暴躁、性格极端，甚至会导致自残。而抑郁是一种情绪方面的体现，患者在耳鸣的影响下，会丧失听感，失去生活的兴趣、信心，否定自我价值，严重抑郁患者会出现许多过激行为危害到身体和生命安全。

成年人在患上耳鸣后会出现抑郁心理，此种心理障碍的可能性高达 70%。这主要是因为成年人需要承担生活方面的压力，个人劳动能力在耳鸣影响下，会受到较大限制，导致无法开展正常的劳动行为，进而出现抑郁；而儿童患者在患上耳鸣后，多数会出现不愿意与他人沟通和交流的情况，性格变得内向。



耳鸣与心理治疗

心理治疗的形式有很多种，可以针对个体，也可以同时面对多人。成年耳鸣患者的心理治疗，可以通过开展一对一治疗的方式，让成年耳鸣患者感受到重视，感受到关心，进而能够积极配合治疗，主动参与到治疗过程当中；也可以利用现代化信息科技，让成年耳鸣患者能够与其他区域内的患者进行沟通交流，克服心理障碍，最终走出心理障碍，积极投身到生活和工作当中。

对儿童耳鸣患者，可以采用集体式治疗，通过营造轻松的治疗氛围，打消儿童的疑虑和不安，并且在家长的陪同和鼓励下，听从医生的安排，让儿童耳鸣患者，知道有很多和自己一样的人，进而在治疗过程当中逐步打开心扉，能够主动与其他患者进行交流，让幼儿正确认识到“患有耳鸣也不是什么大事，自己能够战胜疾病”。

心理因素与耳鸣两者之间的关系为因果关系，耳鸣可能会导致人体心理出现障碍；而心理出现障碍，有可能引发耳鸣。因此，在对耳鸣患者进行治疗时，要尽可能让耳鸣患者多接触积极乐观的信息，帮助耳鸣患者走出心理障碍误区，让耳鸣患者产生积极情绪与心态，达到良好的治疗效果。