

抑郁症发作如何自救？

▲衡水市第七人民医院 张荣荣

目前，抑郁症已成为威胁人类健康的第四大疾病，且患病率仍不断上升。相关数据显示，抑郁症的全球发病率约为 11%，同时 15% 的抑郁症患者会选择自杀来结束生命，每年因抑郁症自杀死亡的人数高达百万。面对抑郁症，应如何自救？

什么是抑郁症

抑郁症是一种常见的精神障碍，也称为情绪低落症。该疾病主要表现为长时间情绪低落，丧失对日常生活的兴趣，精力不足过度疲劳，反复出现自杀想法或行为，出现睡眠障碍，食欲不佳等。抑郁症可以影响任何年龄段的人群，巨大的社会环境压力、长期遭受心理创伤以及遗传因素都有可能導致抑郁病发作。

抑郁症发作特征

情绪非常低落 抑郁症发作时，患者会感到非常悲伤、绝望和空虚，甚至可能会想到自杀，且这种情绪低落状态的持续时间较长。

出现睡眠障碍 将近一半以上抑郁症患者会出现顽固性睡眠障碍，主要表现为难以入睡、失眠或早醒，上述症状会导致身体疲劳和精力不足，进一步加重抑郁症的症状。

思维迟缓行动力差 抑郁症发作时，自己的思维就像停止运转了一样，对问题反应缓慢，注意力不集中，活动能力下降，走路和做事都很慢，甚至不想出门，不想吃饭、不想活动，日常生活中做事情很被动。

身体感觉不舒服 抑郁症患者可能会出现身体不适的症状，如头痛、胃痛或恶心。这些症状都会影响抑郁症患者的日常生活，并加重症状。

悲观绝望 抑郁症发作时，患者会感到非常绝望和无助，感觉生不如死，度日如年，看不到任何希望，觉得活着没价值，甚至出现自杀的冲动。

抑郁症患者如何自救

保持积极心态 抑郁症患者应该尽量保持积极的心态，即使面对困难也要保持乐观。可以通过阅读励志书籍、观看积极的影片来缓解情绪。同时，可以尝试进行一些自我疏导的活动，如冥想、瑜伽、阅读等，这些活动可以帮助缓解情绪，减轻压力。

坚持运动 体育锻炼是一种有效治疗抑郁症的方法，可以帮助减轻症状，提高生活质量，也有助于晚上睡眠。抑郁症患者应该尽量进行一些轻度的体育锻炼，如散步、跑步、游泳等。

良好睡眠 良好的睡眠是抑郁症治疗的重要一环。抑郁症患者应该尽量保持规律的睡眠时间，每天按时入睡，尽量减少熬夜。同时，应该注意睡前放松，可以尝试冥想、深呼吸等方法来放松身心。

正视病情 不要给自己过大压力，抑郁症只是心情生病了，正视自身病情，通过专业治疗可缓解病情进而实现治愈。

寻求专业帮助 抑郁症患者应正视病情，及时就医，寻求专业帮助。药物治疗、心理干预等治疗方法有助于缓解抑郁症，甚至实现痊愈，患者坚定走出抑郁症的信念。

与亲友保持沟通 抑郁症患者应主动向亲友倾诉感受，能够有效减少孤独感。此外，可以加入社交团体，如抑郁症患者协会，与其他抑郁病患者交流经验，获得心理上的支持。

改善生活环境 尽量保持房间内光线明亮、空气流通、整洁舒适，墙壁最好以明快温暖的色彩为主，挂壁画及放置适量的鲜花，充分调动积极情绪与对生活的热爱。

探索疼痛背后的秘密

▲梧州市人民医院 甘仲贤

对疼痛的感知和体验。

大脑的处理 疼痛信号并不仅在伤害感受器和神经纤维中传递，它们在大脑中经历了复杂的加工和解读过程。大脑对疼痛信号进行了分层次的处理，涉及感知、情感和认知等多个方面。

大脑中有多个区域参与了疼痛信号的处理。首先，感知方面，大脑的躯体感觉皮层负责疼痛信号的初步感知和区分。其次，情感方面，边缘系统和扣带回路与情绪和疼痛的不适体验相关。最后，认知方面，大脑的前额叶皮层参与疼痛信号的评估、解释和对策制定。

同时，这些区域之间并非孤立存在，而是通过神经通路相互连接，共同构成了疼痛的综合体验。感知、情感和认知的交互作用决定了人体对疼痛的感知强度、情绪反应和应对方式。如情绪状态可以影响疼痛的主观感受，而对疼痛的恐惧和焦虑可能加重疼痛的不适。

疼痛的调控 尽管疼痛是一种不愉快的体验，但我们的大脑实际上具备调节疼痛感知的能力。大脑可以通过产生内源性镇痛物质来减轻疼痛感受，这些物质具有镇痛作用，有助于缓解疼痛。内源性镇痛物质是由大脑自身合成的一类生物化学物质。其中，内啡肽和脑啡肽是最为重要的镇痛物质之一。它们可以与神经元上的特定受体结合，抑制疼痛信号的传递，从而减轻我们的疼痛感受。

疼痛背后的原因

疼痛是身体发出的信号，暗示着可能存在问题。通过疼痛的性质和部位可

以初步推测出一些可能的原因，但这仅仅是一种指导，真正的诊断和治疗需要专业医生的参与。

不同性质的疼痛

锐痛或刺痛 剧烈、尖锐的疼痛可能与神经病变有关，比如神经受损或受压。刺激性物质或炎症也可能导致此类疼痛。

酸痛或酸胀 酸痛感可能来自肌肉疲劳或运动损伤，尤其在剧烈活动后常见。肌肉纤维损伤和乳酸积累可能是引发这种疼痛的原因。

钝痛 钝痛通常与组织受损有关，如组织内部的损伤、炎症，或者肿瘤的存在。这种疼痛可能是慢性病的征兆，也可能与急性问题有关。

持续性疼痛 持续性疼痛可能暗示慢性病的存在，如关节炎、炎症性肠病等。神经病变也可能导致持续性疼痛，如神经疼痛综合征。

不同部位的疼痛

表面疼痛 当疼痛局限在皮肤表面时，可能是因为皮肤受损，如烧伤、割伤、擦伤等，也可能是感染或其他刺激引起的。

深部疼痛 当疼痛感觉来自内脏器官、关节或骨骼时，可能涉及胃痛、关节炎、骨折等问题。

放射性疼痛 如果疼痛从一个区域开始，然后向其他区域扩散，可能是放射性疼痛，如坐骨神经痛，疼痛可能从腰部向下放射至腿部。

局部疼痛 如果疼痛限定在一个特定区域，可能与局部损伤、炎症或肿瘤有关，如腰部或背部的局部疼痛。

“透”亮生命 “析”心宣教

▲广东省佛山复星禅诚医院 刘清香

什么是血液透析

血液透析是用于治疗急慢性肾功能衰竭的肾脏替代治疗方式。此类患者的身体状况比较特殊，肾功能彻底丧失或大部分丧失，难以将身体中新陈代谢后产生的毒素与水分顺利排出体外，若以上物质长期在人体中蓄积，会累及其他器官功能，最终导致死亡。

血液透析可帮助人体将血液引流到体外，进入透析器，并和浓度适宜的透析液接触，通过弥散、对流，实现物质交换，有效清除人体中的代谢废物，维持酸碱平衡、电解质平衡，同时清除人体多余水分，并将净化处理完毕的血液重新输回患者的血管中。此方法可有效缓解患者的疾病症状，延长生存时间，提升生活质量。

血液透析的注意事项

规律透析 多数情况下，患者每周进行 3 次血液透析，一次透析 4 h。但要保证患者始终规律、有效血液透析，则需具有良好的血管通路，这是透析的前提。

控制血压 血压水平过高会对人体心脏、血管造成极大影响，会升高患者脑出血发生风险。为降低血压对患者身心健康

造成的影响，患者需严格遵医嘱用药，每天测量血压，做好血压监测记录，在下次透析时将监测记录交给主治医师，遵从医嘱决定是否调整用药剂量、用药频率，将血压水平控制在最合理范围之内。

改善贫血 血液透析患者大多存在贫血症状，但有些患者并不清楚这一情况。结合贫血相关症状可及时识别，如口唇、面色、指甲发白、呼吸困难、头晕、容易疲劳、心慌、睡眠质量差等。若患者有贫血现象，遵照医嘱使用维生素、铁剂或重组人促红素。

定时检查 血液透析患者应定时进行相关检查，评价血液透析的效果及质量。因此，医务人员需提前做好患者教育，提升患者对检查的认知与依从性。并辅助患者完成血常规、铁代谢、肾功能、电解质、甲状旁腺激素、心电图、超声以及胸片等系列检查。

低盐饮食 血液透析患者每日盐摄入量不能超过 2 g。良好的饮食习惯有利于患者体重控制和稳定病情，减少不必要的并发症发生，患者应尽量清淡饮食，切忌食用辛辣食物，尽量戒烟戒酒，以提升血液透析效果。

控制饮水 饮水过多会导致透析期间患者的体重增长过多，加重心脏负担，令血压难以有效控制，甚至会加大超滤量。过度超滤容易诱发低血压、抽搐以及休克等不适症状。

保护内瘘 做好患者的动静脉内瘘保护，可保证血液透析规律进行。患者如有沐浴或游泳需求，尽量在透析 24 h 后，或下一次透析日的前一天进行，且应在穿刺部位粘贴防水胶布。如果内瘘穿刺部位或周围走向血管出现红肿热痛，或有分泌物，需第一时间就诊。

透析后注意事项 血液透析结束后，患者不要立刻起身，充分休息数分钟，缓缓起身，动作尽可能慢，预防体位性低血压。此过程还需密切监测血压、体重，及时发现异常并处理。内瘘患者需及时换上宽松衣物，保持动作缓慢，预防穿刺点止血棉球移位，避免穿刺点出血。结合患者实际情况，适当放松绷带，观察穿刺点是否存在出血现象，还需观察内瘘血管的实际震颤情况。穿刺点 24 h 内需保持干燥，在充分愈合后，则可在穿刺点周围涂抹适量软化血管与软化瘢痕的药物以改善血管情况。