

北京安定医院抑郁症治疗中心主任张玲教授 从“心”启航 呵护女性心理健康

医师报讯（融媒体记者 张玉辉）WHO的调查报告指出，超过90%的女性在不同阶段都会遇到心理问题。从青春期的迷茫到成年后的家庭与职场的挑战，再到孕期和产后的生理与心理变化，她们的心理健康受到了严峻考验。面对这一严峻现实，社会对心理健康的重视程度正在逐步提高。北京安定医院抑郁症治疗中心，作为女性心理健康领域的先行者，他们的工作不仅限于临床治疗，更在科研和数字疗法上不断创新，致力于提供个性化、精准化的全病程诊疗服务，为女性心理健康的发展贡献了重要力量。

“在人生的每个阶段，我们都应该学会爱自己，接受自己的不完美，保持积极的心态去迎接生活的每一天。让我们一起携手，从‘心’启航，共同呵护每一位女性的心理健康。”北京安定医院抑郁症治疗中心主任张玲教授说。



多重因素影响 女性抑郁症风险比男性高约50%

患者赵女士（化名）曾是外企高管，怀孕后面临生理和心理挑战，导致产后抑郁。抑郁让她感到沮丧，无法照顾孩子，视孩子为负担。幸运的是，家人及时注意到并带她到首都医科大学附属北京安定医院治疗。经过调节和药物治疗，赵女士状况好转。

近年来，国内外的统计数据表明，女性在一生中患抑郁症的风险高于男性。对女性而言，一生中存在着许多特殊因素导致心理问题的发生。张玲指出，可从几个角度来分析这一现象。首先，从生物学角度来看，女性一生中要经历青春期、孕产期

和围产期等特殊阶段。在这些特殊阶段，体内的雌激素和孕激素会发生剧烈变化，激素变化间接影响神经内分泌系统的功能，可能导致功能异常。其次，从心理学角度来看，女性具有细腻和敏感的心理特质。她们倾向于通过言语或肢体行为来表达自己。然而，当表达受到阻碍，或者她们的表达得不到周围人的认同时，“心理韧性”相对较弱的人可能会产生压抑情绪，从而导致心理状况的恶化。最后，社会压力层面的挑战是复杂而明显的。在当前社会，女性面临的压力日益增加，变得越来越复杂。

正确对待不同阶段女性常见心理问题

在人生的不同阶段，女性会面临各种挑战，青春期是女性遇到的第一个特殊阶段。张玲回忆了十多年前接触的一名初升高学生小李，她原本成绩优异，但高中后进步不明显，感到孤独和无助。家庭环境以学业成绩为导向，缺乏情感支持，加剧了小李的心理压力。高二至高三期间，小李的心理问题爆发，出现了自伤行为。张玲团队通过日常关怀和家庭治疗，帮助小李逐步走出阴霾。

成年后，女性进入第二个特殊阶段，她们开始承担新的角色，如妻子、儿媳、母亲等。孕期和生产过程中，女性会经历生理和心理上的挑战，如果缺乏家庭支

持，可能会引发心理健康问题。第三个特殊阶段是更年期，女性会经历绝经，激素水平变化，生理上可能出现衰退迹象。加之职场上可能面临发展瓶颈，家庭中可能因孩子处于青春期而产生矛盾。这些因素可能影响更年期女性的心理健康。第四个特殊阶段是老年期，老年人可能因子女忙碌而处于空巢状态，面临身体状况下降和孤独感增强的问题，可能导致抑郁症状。张玲提醒，人生并非总是一帆风顺，特定阶段的压力可能特别集中。面对心理状态不佳时，应正确认识问题，并以客观态度处理。

创新药物与数字疗法：精神心理健康领域新突破

张玲及其团队致力于开发新型快速起效药物和数字疗法，以解决女性心理健康问题。他们研发的新型药物技术能迅速缓解重度抑郁患者的症状。数字疗法，特别是认知行为治疗（CBT），通过软件和可穿戴设备收集生理数据，帮助患者家中治疗。此外，张玲团队还开发数字诊断产品，如通过算法评估抑郁程度，为医生提供诊断支持。

“随着时代快速发展，精神心理治

疗也不再局限于传统模式。许多人对专科医院印象可能还停留在有铁栅栏的封闭环境，但现在我们采用更开放、更广泛、更易于使用的方法来帮助患者。数字疗法的普及，使得患者能够通过手机等移动设备，方便地获得治疗和康复服务。”张玲说。



扫一扫 关联阅读全文

华西医院记忆障碍MDT团队 解救被困在时间里的TA

医师报讯（融媒体记者 张玉辉）很多人认为“老糊涂”是自然现象，无需处理。实际上，“老糊涂”可能代表老年痴呆，常见如阿尔茨海默病（AD）。AD是一种进行性神经退行性疾病，主要表现为逐年恶化的记忆、言语等功能损害及精神行为改变，严重影响日常生活。AD患者最终会忘却一切，包括自己。所以，他们不是老了，而是病了。

大部分疾病都能预防，AD也不例外。华西医院记忆障碍MDT团队神经内科陈芹教授表示，AD或老年痴呆通过早期的精准诊断以及个体化干预，可以按下疾病进展的暂停键。华西医院记忆障碍MDT团队负责人况伟宏教授呼吁，要从医疗、社会及媒体等多方努力，提高大众对疾病的认识，在早期阶段进行预防并延缓病情进展，让患者享有更长时间有尊严和高质量的生活。



AD的多学科综合干预与新治疗方向探索

况伟宏介绍，30多年前，华西医院成立了记忆障碍MDT团队，专注于AD及相关痴呆的全程干预。该团队帮助许多患者有效延迟认知症出现或恶化，提升了生活质量，减轻了照料者的负担。他指出，AD有明确的大脑病理特征，如老年斑、神经原纤维缠结和海马萎缩。早期症状常表现为记忆力减退，伴随情感淡漠、敏感多疑等心理变化，后期可能出现帕金森样症状，因此单纯依赖临床症状难以确诊。

华西记忆障碍MDT团队由神经内科、精神科、老年科、神经影像科及临床心理科专家组成，共同参与诊断、治疗和康复。这种整体观有助于制定综合治疗方案，允许从多角度提供个性化治疗，并增强患者及家属对疾病的理解，更好地应对疾病挑战。

耐心、坚持 理性看待治疗效果

通过早期干预与合理治疗，AD病程可以得到有效控制，但我国早期识别与就诊情况不佳。况伟宏指出，患者及家属缺乏病情认识和治疗动机，加上治疗效果不如传统疾病立竿见影，导致治疗意愿不高。华西医院记忆障碍门诊日均接诊150至200人，多数患者因记忆力下降影响日常生活而来，如忘记近期事件、重复提问、忘记关水关火或银行密码等。语言障碍、情绪行为变化，如多疑或不当行为，也困扰着患者及其家庭。

陈芹提到，因认知不足、不配合治疗导致悲剧的情况时有发生。例如，一位患者因强烈抵触治疗，在病情恶化后一年半出现严重进食障碍，需插胃管，最终因营养不良引发器官衰竭去世。况伟宏表示，患者抗拒治疗有多重原因：一些人认为认知症是衰老自然结果，治疗无效；现有药物副作用多；患者和家属期望过高，希望快速恢复认知功能。况伟宏强调，治疗效果需长期坚持，呼吁大家科学理解、合理期望治疗成果。

全网、全覆盖 提高基层诊断水平

我国目前约有1000万阿尔茨海默病（AD）患者，预计到2050年将超过4000万人。况伟宏指出，医疗资源分布不均，

基层记忆障碍门诊普及有限，导致许多患者无法及时获得专业诊断和治疗。当前AD防控工作重点在于优化医疗资源配置、加强医务人员培训及推动新药研发。

陈芹分享了一位不典型AD患者李阿姨的案例。李阿姨退休后出现开车迷路等症状，最初被认为眼睛问题，多次眼科检查无果。随症状加重，出现抑郁和睡眠障碍。华西医院通过PET-CT确诊她患有后部皮质萎缩型AD，并制定了个性化治疗方案，有效控制了病情。

为避免类似误诊经历，2021年，在国家卫生健康委指导下，华西医院牵头建立四川省三级认知障碍诊疗中心，涵盖筛查、治疗到全程管理。该网络的第一级是记忆防治中心，负责认知障碍筛查及全程管理；第二级是高级认知障碍中心，位于三甲医院；最高级为核心高级认知障碍中心，如华西医院，负责制定标准和培训。这一体系为基层医生处理认知障碍疾病提供了支持。

新药、新进展 AD治疗迎来新方向

近年来研究表明，AD患者在出现痴呆症状前15至20年，大脑已发生病理性变化，如淀粉样蛋白沉积和过度磷酸化的tau蛋白缠结。基于此，AD诊断已从传统痴呆期提前到非痴呆期，为干预提供了宝贵时间窗。

约15年前，况伟宏诊治了一位记忆严重衰退的患者。通过专业评估和磁共振扫描，确诊其进入轻度痴呆阶段，并伴有明显的海马萎缩。通过积极应对，采用认知康复方法，患者至今仍自理生活，精神状态良好。

近年来，针对AD的新药物和治疗方法不断涌现，如国产药物甘露特钠，通过脑肠轴干预抑制神经炎症，可系统治疗AD。该药物已被纳入国家医保，成为认知障碍患者的优选治疗方案。况伟宏认为，随着对AD病理机制的深入研究，未来治疗策略将更加多元，包括靶向药物、神经保护治疗等，为AD治疗领域注入新活力，向战胜这一顽疾迈进一步。



扫一扫 关联阅读全文