

抑郁症临床治疗中药物与心理干预协同

▲ 广东省佛山市南海区公共卫生医院（佛山市南海区精神卫生中心） 陈杰

现代社会，抑郁症正如同“瘟疫”悄然地在世界蔓延开来，越来越多人受到这种疾病的困扰。当你长期被低落情绪包裹，对曾经热爱的事物丧失兴趣，甚至就连起床、吃饭也成了负担时，有可能你正饱受着抑郁症的侵袭。据世界卫生组织统计，全球约有抑郁症患者3.22亿，且这一数字还在上升。抑郁症并非就是“矫情”或“意志薄弱”，而是一种需要科学治疗的精神疾病。在临床实践中，单一的治疗方式往往难以彻底驱散抑郁阴霾，而药物治疗与心理干预的协同配合，仿佛两把精准发力的利剑，既能快速地缓解症状，又能为患者筑起心灵护墙。

抑郁症：不止是“心情不好”

抑郁症的发生与大脑中的神经递质密切相关。5-羟色胺、去甲肾上腺素等神经递质就像传递“快乐信号”的信使，当它们的分泌或传递出现异常，就可能引起情绪调节失灵。比如当5-羟色胺不足时，人容易陷入持久的低落；去甲肾上腺素失衡则可能让人失去动力，对所有事物都提不起劲。这种

生物学层面的变化，不是靠“想开点”就能得到纠正的，就像糖尿病患者需要补充胰岛素，抑郁症患者也可能需要药物来调节神经递质水平。除了生理因素，心理与社会因素也在抑郁症的产生中扮演重要角色。童年创伤、长期压力、人际关系冲突、重大挫折等，就像埋在心灵深处的“隐形伤口”，在特定的因素下诱发抑郁产生。比如有人在经历失业打击后，反复陷入“我没用”“我一无是处”的自我否定中，逐渐封闭自己；有人因长期处于压抑的家庭关系中，情绪被不断消耗，最终被抑郁吞噬。这些心理层面的症结，单纯依靠药物难以根除，需要专业的心理干预来进行疏导，帮助患者心灵防线，抵抗风险。

药物治疗：为心灵“快速降压”

药物治疗的核心是通过调节神经递质从而改善症状。但这类药物并非无懈可击。因为不同患者对药物的反应存在个体差异，有的可能需要尝试2-3种甚至更多的药物才能找到适合自己的治疗方案。更重要的是，药物只能改善症状，却无法直接解决内心深处

引发抑郁的根本矛盾——就像止痛药能缓解头痛，却解决不了头痛背后的压力过大的问题。因此，药物治疗往往需要配合心理干预，才能有效降低抑郁复发的风险。

心理干预：重塑心灵的“认知地图”

认知行为疗法（CBT）是治疗抑郁症最常用的心理干预方法。它的核心是帮患者发现并纠正那些错误、扭曲的思维模式。比如抑郁症患者陷入“非黑即白”的认知时，心理医生通过引导患者探索潜意识中被压抑的情感，如童年时被忽视的痛苦、成年后未被妥善处理的哀伤，当这些深埋的情绪被看见、被接纳，患者内心的“疙瘩”就会被一一解开，犹如堵塞的河道得到了疏理，情绪重新流动起来。这种干预虽见效较慢，却能从源头上增强患者的心理韧性。

协同治疗：1+1 > 2 的康复力量

急性期与巩固期的“分工合作” 抑郁症急性期时，患者被各种抑郁症状困扰。这时，用药物治疗“打头阵”，可以快速缓解症状，

防止病情恶化。当情绪稳定后，患者就能有更多精力和意愿参与到心理干预中去，探究自己的内心，学习和改变不良的认知行为模式，逐步建立信心，提高自身的调适和承压能力。

减少复发的“双重保障” 抑郁症的复发率较高，而协同治疗能显著降低这一风险。药物能稳定神经递质水平，减少情绪波动；心理干预则让患者具备识别早期抑郁信号和自我调节的能力。临床数据显示，接受联合治疗的患者，一年内复发率比单一治疗组降低约40%，这意味着他们能更长久地维持健康状态。

抑郁症的治疗从来不是“一条腿走路”，药物与心理干预的协同，既照顾了大脑的生理需求，又呵护了心灵的情感诉求。对患者而言，不必因吃药而抵触，也不必因做心理干预而羞怯——就像糖尿病需要降糖药同时也需要配合饮食管理，抑郁症的康复也需要科学的“组合拳”。当药物为心灵“稳压”，心理干预为成长“赋能”，每一位抑郁症患者都能逐步走出阴霾，重新拥抱阳光生活。

孕期焦虑对分娩的影响

▲ 广东省普宁市洪阳镇中心卫生院 蒋明锦

孕期是女性生命中一段特殊的旅程，然而，许多准妈妈在享受新生命即将到来的喜悦时，也会被焦虑情绪悄然笼罩。孕期焦虑并非罕见现象，它可能源于对胎儿健康的担忧、对分娩疼痛的恐惧、对角色转变的不安，或是生活压力等多方面因素。这种看似“无形”的情绪，实则可能对分娩过程产生多方面的影响，了解这些影响，对于准妈妈们至关重要。

激素波动与身体的连锁反应

孕期焦虑首先会在生理层面引发一系列变化，这些变化如同多米诺效应，可能间接影响分娩的顺利进行。焦虑情绪会刺激准妈妈体内应激激素的分泌增加。这些激素在短期内能帮助身体应对压力，但长期处于高水平状态，却会打破体内激素的平衡。皮质醇升高可能抑制催产素的分泌，而催产素是启动和促进分娩的关键激素，它不仅能引发子宫收缩，还能增强子宫收缩的协调性。当催产素分泌不足时，可能导致产程延长，甚至出现宫缩乏力，增加难产的风险。

焦虑会使准妈妈的身体处于高度紧张状态，肌肉不自觉地紧绷，尤其是盆底肌肉和腹部肌肉。这种紧张不仅会限制胎儿的下降和旋转，影响产程进展，还会降低准妈妈对疼痛的耐受阈值。孕妇焦虑时，子宫胎盘血流可能受影响，导致胎儿缺氧，增加胎心异常的概率，胎儿宫内窘迫风险增加。孕期焦虑常伴随睡眠障碍，如入睡困难、易醒等。长期睡眠不足会进一步削弱身体的免疫力，使准妈妈更容易受到感染，如尿路感染、阴道炎等。这些感染可能引发早产或增加分娩时的并发症风险。此外，睡眠不足还会影响身体的能量储备和恢复能力，使准妈妈在分娩时体力不支，难以应对漫长的产程。

信心与应对能力的“隐形杀手”

孕期焦虑对准妈妈的心理状态产生深远

影响，进而左右她们对分娩的信心和应对能力。焦虑的准妈妈往往对分娩充满恐惧。当恐惧占据主导时，准妈妈可能对自己的分娩能力产生怀疑，甚至提前预设“我会难产”等负面结局。这种消极的心理暗示可能成为一种“自我实现的预言”，使准妈妈在分娩时更容易放弃努力，选择剖宫产等干预措施，即使自然分娩的条件完全具备。焦虑情绪会干扰准妈妈的认知功能，使她们在面对分娩方式选择、疼痛管理方案等重要决策时，难以理性分析利弊。此外，焦虑还可能影响准妈妈与医护人员的沟通效率，导致医护人员无法及时提供个性化的支持和干预。

打破焦虑的恶性循环

面对孕期焦虑对分娩的潜在影响，准妈妈们通过这些方法可以有效缓解焦虑。

- 参加产前课程，系统学习分娩知识，了解产程的各个阶段、可能的疼痛管理方法以及分娩时的配合技巧。与家人、朋友或专业心理咨询师分享自己的感受和担忧，寻求情感支持，做喜欢的事转移注意力。
- 学习放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，帮助自己在焦虑时快速平静下来。此外，调整心态，接纳情绪，允许情绪存在，不要强行压抑。用“积极暗示”代替负面想法。
- 保持规律的作息，保证充足的睡眠；均衡饮食，为身体提供必要的营养；适度运动。健康的生活方式是应对孕期焦虑的物理基础，也是顺利分娩的重要保障。
- 家人多给予支持：家人（尤其是配偶）要多关注孕妇的情绪，主动分担家务，多陪伴聊天，避免指责或忽视。孕期情绪敏感很正常，不用追求“必须保持开心”，只要慢慢找到适合自己的调节方式，接纳变化，就能让心态更平稳。
- 如果焦虑严重，别犹豫，及时找心理医生或产科医生咨询，必要时通过专业心理疏导或干预缓解。

高血压其实不可怕，关键要会管理

▲ 山东菏泽曹州医院 赵秀云

高血压是现代社会常见的慢性疾病，很多人一听到高血压就感到恐慌，担心它会带来严重的健康风险。事实上，高血压本身并不可怕，关键在于我们如何科学地管理和控制它。通过合理的生活方式调整和科学的治疗手段，大多数人都能有效控制血压，远离并发症的威胁。

高血压的基本认识

1. 高血压是什么？

高血压的定义及诊断标准 高血压，通俗讲就是动脉血压长期高于正常范围。通常，成人的正常血压应低于140/90毫米汞柱（mmHg）。如果在多次测量中收缩压 ≥ 140 mmHg或舒张压 ≥ 90 mmHg，就可诊断为高血压。高血压分为原发性（绝大多数）和继发性（因其他疾病引起）两大类。原发性高血压病因复杂，主要与遗传、生活习惯及环境因素相关。

高血压的危害 高血压如果不加控制，血管壁长期处于高压状态，会导致血管弹性下降，增加心脏负担，甚至引发心脏病、中风、肾功能损害等严重并发症。血压越高，风险越大，尤其是老年人和有家族史的人群需要特别注意。然而，高血压在早期通常没有明显症状，这也是“隐形杀手”的原因。

2. 高血压的分类和分级

高血压的分级 根据血压值的高低，高血压分为1级（轻度）、2级（中度）和3级（重度）。1级高血压患者往往可以通过生活方式干预得到有效控制，而2级、3级患者通常需要结合药物治疗。准确分级有助于医生根据病情制定合理的治疗方案。

不同类型高血压的特点 原发性高血压发展缓慢，且多与遗传及不良生活习惯相关，如饮食高盐、缺乏运动、压力大。继发性高血压则通常有明确的病因，如肾病、内分泌疾病或某些药物引起。针对不同类型，治疗策略也有所不同，继发性高血压在治疗原发

病后往往能明显改善。

高血压的科学管理方法

1. 生活方式调整的重要性

合理饮食控制 饮食是控制高血压的基石。低盐饮食尤其重要，世界卫生组织建议每日盐摄入量不超过5克。减少钠盐摄入可以显著降低血压。多吃富含钾、钙、镁的食物如新鲜蔬果、全谷物和低脂乳制品也有助于稳定血压。避免高脂肪、高糖食品，控制体重也是管理高血压的关键。

规律运动的益处 适当的体育锻炼能增强心肺功能，改善血液循环，从而帮助降低血压。推荐每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车。运动还能促进体重控制和减轻压力，这两个因素对高血压患者非常重要。但运动时要注意量力而行，避免过度剧烈导致心脏负担。

2. 药物治疗及监测

药物治疗的原则 当生活方式调整不足以控制血压时，医生会根据具体情况开具降压药。常用药物包括利尿剂、钙通道阻滞剂、ACE抑制剂等。合理用药不仅要控制血压，更要减少药物副作用。患者应坚持用药，不随意停药或调整剂量，并定期复查血压和相关指标。

家庭血压监测的必要性 家庭自测血压能帮助患者及时了解血压变化，配合医生调整治疗方案。正确测量方法包括静坐5分钟后测量，避免饭后、运动后立即测量。记录血压数据并定期带给医生，有助于更精准地管理病情。血压监测还可以增强患者的自我管理意识和信心。

高血压并非不可战胜的疾病，关键在于科学的管理和积极的生活态度。理解高血压的本质，养成健康的生活习惯，按医嘱坚持治疗，都是控制血压、保障健康的有效手段。只要掌握正确的管理方法，高血压患者同样能够拥有高质量的生活。