

老年抑郁症的早期症状

▲ 自贡市精神卫生中心 罗毅平

老年抑郁症的注意事项

随着老龄化日益严重，老年人的心理健康问题也逐渐成为社会关注的重点，心理上的健康是影响老年人生活质量的重要原因，特别是老年抑郁症。抑郁症作为一种非常常见的心理疾病，也有人简单的称呼它为“心灵感冒”，这种疾病在日常生活当中很常见。由于老年抑郁症患者的症状具有十分复杂的特点，最严重的情况可能会导致老人经常产生一些轻生绝望的想法，所以一定要引起重视，需要早发现早干预。这种疾病是可以进行治愈的，只要能够正确认知抑郁症，接受正规的治疗，就可以很快康复。

家庭琐事容易导致老人抑郁

某女性的患者，66 岁，在 8 年前老伴发生意外离去后，与家中的两个儿子生活在一起，在刚开始的时候，感觉自身的体力和精力都还不错，在家中的一些简单体力活和日常做好也都是力所能及的，在生活当中也比较满意，虽然老伴的离去给她精神上带来

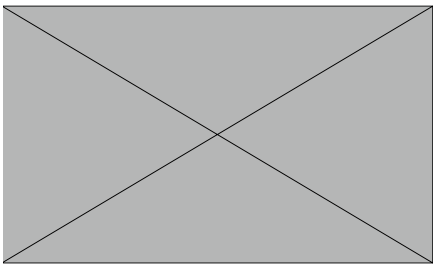
来一定的打击，但是并未影响到内心的健康问题。在 4 年前，两个儿子结婚了，她也以为自己能够安享晚年，好好休息了，但由于在家庭当中的一些琐碎小事，特别是在婆媳之间的关系十分紧张，给他带来较大的心理压力，然后在以后的生活当中经常出现一些坐立不安、失眠以及心烦的现象，同时也经常会感到精力疲乏、身体上没有力气，什么也干不了，老认为自身得了什么严重的疾病，为此还到各种的乡镇医院当中去进行治疗，但是也没有取得良好的治疗效果。

在生活当中依然会出现失眠、痛苦和烦躁的现象，各种检查也不能发现具体的疾病原因，经人介绍之后来到我院进行治疗，在进行住院之后，做过相应的精神检查和躯体检查，最终定位“老年抑郁症”，给予相应的抗抑郁剂和心理上的治疗，在住院的刚开始，患者还经常性的说，自己没有用，是孩子的累赘，还不如去死。在进行一个疗程完的 45d 治疗，以上的心理上的情绪和躯体上的表现全部消失，并且已经康复出院。

在老年抑郁症患者当中，大多数的患者都是因为在心理上的刺激和身体上的因素所导致，所以在家里对老人的尊重和理解就非常重要。在老年抑郁症也需要尽快的发现，进行早期诊断和治疗，才能有利于患者的康复。在早期的老年抑郁症患者的表现大多为失眠，或者在躯体上症状，例如一些疼痛、胃胀、心慌以及食欲不振的情况，这些症状在经过诊断之后，不能确定为具体的躯体疾病，那么在家当中的亲人就需要警惕老人患上抑郁症的可能。再进一步的发展，就可能会导致患者严重失眠，在日常生活当中经常性的沮丧和发愁，对任何事物都没有兴趣。也有一些病人在发展的过程当中会出现严重的焦虑感，终日惶恐不安，尤其是在自身子女不按时回家时，内心总以为子女发生意外事故，每天都担心家庭有大祸临头的感觉，进而导致晚上彻夜难眠。若这些情况得不到及时的控制和治疗，病情再进一步发

展，患者就会出现一些活动较少、话少、乏力、自责自罪、感觉自身能力远不如以前，最终就会出现一些轻生的想法。因此，若在老人一旦被确诊为老年抑郁症，就必须及时的进行综合治疗，主要包括在心理上的治疗和药物上的治疗，促使患者能够尽快康复。

同时针对老年的抑郁症这种病情，最主要的就是预防，家人要多对老人进行关心，适当让老人去户外做一些锻炼身体的项目，让其找到生活的乐趣，进而能够积极的对待生活。



出现这四个症状可能是盆腔炎

▲ 成都市新都区人民医院 张荣华

盆腔炎是一种经常困扰着广大女性的妇科疾病。当女性生殖道受到病原体侵扰时，病原体很容易依靠生殖道进行进一步的侵扰和蔓延，如果不接受正规的治疗，女性生殖器就会出现发炎等一系列病症，引起诸多不便与各种不适。女性一旦患有盆腔炎，必须引起足够重视。

盆腔炎发生的主要原因

女性盆腔炎的发生通常与自身免疫能力的强弱呈显著正相关关系，当生殖系统免疫力低的时候，一旦遭遇细菌感染，就很容易引起盆腔炎的发生。有一部分盆腔炎患者是因为在产后或者流产之后，这个时候如果不注意卫生以及护理，就会引起盆腔炎的发生。在女性每个月都会经历的月经期间，如果不注意卫生没有及时更换卫生巾，或者使用了生产标准不合格，灭菌不严格的卫生巾都有可能引起盆腔炎。慢性盆腔炎一般是因为急性盆腔炎治疗不及时，或者治疗疗程不够、治疗效果不够彻底而导致病情逐渐加重。

盆腔炎的常见的四个症状

☆当女性患盆腔炎时，一个最主要、最明显的症状就是患者会觉得下腹坠痛。通常情况下，盆腔炎患者下腹坠痛的发生多是由于女性生殖系统被细菌入侵引发盆腔内炎症，在慢性炎症的长时间刺激下导致瘢痕黏连甚至会造成患者盆腔充血症状。这种情况下，盆腔炎患者就会出现下腹部坠胀、疼痛以及腰骶部酸痛等不适症状。当女性过于劳累、性交或者每月的月经前后期间，会加重盆腔充血状态，伴随而来的这些不适症状都会逐渐加重。

☆在患盆腔炎的初期以及后期，女性的月经都会受到一定的影响，即引起患者月经失调，但是在患病初期和后期所受的影响是不同的，甚至影响效果是完全相反的。在盆腔炎初期，患者子宫内膜会出现充血或者溃疡的症状，当女性来月经时，月经血量相比于健康状态会

比较多。但随着盆腔炎患者患病时间的增长，患者子宫内膜会因为长期炎症的刺激和损伤而遭受不同程度的破坏，这时盆腔炎患者月经量都会比健康状态时变少很多，严重情况下还可能导致患者绝经。

☆当女性患盆腔炎时，很容易引起不孕，这主要是因为盆腔炎患者的输卵管受到损坏。盆腔炎患者生殖系统内输卵管会在炎症的不断刺激下，输卵管黏膜被破坏或者发生输卵管黏连的症状，这样就会导致盆腔炎患者输卵管管腔被阻塞。另外一种情况是，盆腔炎患者的输卵管的管腔并没有被完全阻塞而是保持部分通畅，但是输卵管的黏膜纤毛受到了损坏，并且造成输卵管蠕动受限变得僵硬，最终导致盆腔炎患者输卵管逐渐丧失运输功能，卵子运输受阻，造成盆腔炎患者不孕。

☆当女性患有盆腔炎时，除以上几种常见症状外，还会引起患者一系列的不适症状。但是，盆腔炎引起的全身症状并不是特别明显，有些盆腔炎患者会出现低热的症状，而且在日常生活或者工作过程中很容易感到疲倦。对于患盆腔炎时间比较长的患者，有可能会出神经衰弱的症状，譬如部分盆腔炎患者会存在失眠，精神不振的症状。

盆腔炎的危害

盆腔炎对于女性身体健康会造成一系列的损害，引起诸多不适症状。首先，盆腔炎很容易造成患者发生宫外孕，这主要还是因为盆腔炎治疗不及时，患者输卵管发生损坏，造成卵子、精子或者受精卵的正常运输受阻。

另外，盆腔炎患者除了月经量会变少或者变多外，还会出现痛经的症状。盆腔炎还会影响夫妻之间的正常性生活，主要是大部分盆腔炎患者都存在性生活痛的情况，长此以往女性会反感性生活。

正确认识孕期超声检查

▲ 攀枝花市中心医院 罗红

女性怀孕后，需要通过专业、规范的产前检查监测孩子的健康、发育情况，超声检查就是孕妇产检的重要检查手段。但是很多人因为对超声检查不了解，会担心该项检查会对孩子造成不利影响。那么，孕前做超声检查，真的会对孩子有影响吗？

孕期超声检查对孩子没有影响

临床研究显示，截至目前，临床上并没有出现孩子因为超声检查而出现发育异常的情况，且临床上对孕妇所用的 B 超探头所发射的声音强度较小，做超声检查时，探头探测的时间很短，检查时间仅在 5min~10min。超声检查的原理是利用超声波反射，而不是放射线，所以孕期超声检查不会对孩子造成不利影响，准妈妈们无需过于担心。但是需要注意的是：孕妇不论是做普通的 B 超还是彩超，都应该到正规、专业的医院去做。

孕期超声检查的必要性

孕期超声检查是非常有必要的，医学领域中超声检查是国际上公认的一种可以预防胎儿出生缺陷的措施。孕妇需要在孕期相信医生的专业判断，遵医嘱定期到医院做超声检查，这样才能根据检查结果，避免因监测不到位留下的健康隐患。此外，孕期超声检查可以让孕妇知道自己怀有双胎、单胎，胎儿是否处于正常发育状态中。怀孕初期做超声检查，还可以排查宫外孕、多胎妊娠，让孕妇可以更为系统的监测胎儿和自己健康。

孕期需进行 5 次超声检查

通常情况下，女性在孕期需要做 5 次超声检查。第一检查的时间在女性停经 50d 左右，通过检查女性可以指导胚胎的位置、孕囊大小，排查宫外孕，便于医生计算怀孕的周数。与此同时，孕妇能够在首次超声检查中，了解自己健康情况，查看是否存在卵巢肿块、子宫畸形的情况。第二次检查是在怀孕后的 11~13 周，本次检查的目的是为了预防胎儿是否存在染色

体异常风险，测量胎儿颈后透明度。第三次孕期检查在怀孕后的 22~26 周，准妈妈们需要利用超声检查，排查胎儿身体结构的畸形，比如胎儿的心肺、消化系统、头颈部、四肢等部位的畸形，然后根据胎儿超声心动图，检查胎儿是否患有先天性心脏病。第四次超声检查是在孕后 28~32 周，该阶段的检查是对怀孕中期检查的补充，检查的目的是为再次排查胎儿重大畸形、迟发性畸形、先天性心脏病。第五此超声检查是在孕后 37 周，用于评估胎儿在子宫内的位置、胎儿大小，评估胎儿是否可以顺产，便于医生给孕妇制定分娩方案。

除此之外，虽然孕妇一般需要做 5 次超声检查，但是如果孕妇在怀孕前就患有糖尿病、高血压等疾病，或者是因为怀孕而出现血压异常时。医生会根据孕妇具体情况，适当的增加超声检查次数。如果在孕期产生阴道出血量大、腹痛等异常情况时，同样需要及时到医院做超声检查。

孕期超声检查的注意事项

首先，孕妇在孕早期做超声检查时，应该配合检查人员在检查前喝适量的水，然后通过憋尿让膀胱充盈，使超声显像更加的清楚，便于医生更好的观察胎儿成长、发育情况。在怀孕中后期进行超声检查时，孕妇一般无需憋尿。其次，正式检查时，孕妇应该穿较为舒适、容易穿脱的裤子，平躺在检查床时，孕妇需要让自己放松下来，听从检查人员指导调整呼吸。最后，怀孕中期、晚期孕妇在超声检查时，尽量不要空腹检查，因为孕妇在饥饿状态时，胎儿会在检查时出现不配合的行为，导致部分检查影像、数据无法看清。

