

# 抑郁症的预防和缓解方法

▲江油市第三人民医院 高俊

抑郁症是临幊上较为常见的精神类疾病，该病发病率较高，治疗效果也很好。但由于社会大众对抑郁症的认知上不够全面，因此能够接受专业治疗的患者不多，这也导致抑郁症临幊治疗率低，高复发率的主要原因。

## 抑郁症的常见症状

**心境低落** 患者长时间表现出明显的情绪低落，悲观抑郁情绪。轻症者表现为没有愉快感、闷闷不乐、兴趣减退等，重症者表现为悲观绝望、痛不欲生、生不如死。患者的抑郁心境存在早晨加重，夜间减轻。患者的自我评价明显降低，常常会自罪自责，情况严重者会出现疑病妄想和罪恶妄想，部分患者还会出现幻听、幻觉。

**思维迟缓** 患者思维和反应变得较为迟钝和缓慢，感觉脑子里面像是一团“浆糊”。临床表现为主动与人交流减少，语速变得缓慢，声音低沉，与他人对答困难，情况严重者甚至无法进行正常的交流。

**意识活动减退** 抑郁症患者的意识活动呈现出持续性受抑制状态。临幊表现为生活被动、行动缓慢、不想做事情、不愿与周围的人有所接触，整日闭门不出、独自发呆、疏离亲友、回避社交等。情况严重时甚至不顾及个人卫生以及吃喝等生理需求，甚至会发展成不动、不语、不食。

**认知功能受损** 相关研究指出，抑郁症患者的认知功能会因疾病受到损害。临幊症状表现为注意力障碍、短期记忆力下降、反应迟钝、抽象思维差、警觉性增高、语言表达流畅度减弱、学习困难、手眼协调能力以及空间感知能力减退等。

**躯体症状** 抑郁症患者的躯体症状表现主要有浑身乏力、体重下降、睡眠障碍、食欲减退、便秘、性欲减退、身体疼痛、闭经、阳痿等。躯体不适会涉及到身体的各个脏器，如出汗、胸闷、心慌、恶心、呕吐等。并且也常常会出现自主神经失调等症状。患者睡眠障碍主要表现为比平时要早醒2~3个小时，并且醒后入睡困难，这也是抑郁症的典型发作特征。部分患者表现为睡眠深度不足、入睡困难等；个别患者则表现为睡眠过多。

时，并且醒后入睡困难，这也是抑郁症的典型发作特征。部分患者表现为睡眠深度不足、入睡困难等；个别患者则表现为睡眠过多。

## 抑郁症的治疗方法

在我们的日常生活当中，患有抑郁症的人不在少数，这对患者的身体健康以及生活质量造成严重影响，部分患者由于长期存在悲观厌世等不良情绪，造成自身抵抗力下降，甚至身体会明显消瘦。那么如何预防抑郁症的发生？患上抑郁症后如何缓解和治疗抑郁症？

**坚持运动** 相关研究表明，长期不运动，在独处情况下更易出现不良情绪，不利于缓解抑郁症。而抑郁症患者常常会伴有身体抵抗力下降的状况。因此在治疗过程中，应适当增加运动。通过适度健康的运动方式在提升自身的免疫力；另外在运动过程中，人体会加速分泌多巴胺，这种物质可以让大脑保持放松，愉悦身心，对于缓解抑郁情绪具有良好的促进作用。

**按时用药** 病情较为严重的抑郁症患者，

需要借助药物作用来改善症状。因此，患者应在专业医生的科学指导下，合理按时用药。通常定时定量用药，消除或缓解不良情绪，以免病情恶化对自身的身心健康造成严重威胁。

**加强与人沟通** 抑郁症有着较高的危害性，要想早日从抑郁症当中走出来，患者应以学会如何与他人交流沟通。研究表明，人们在相互交流的过程中，向他人倾诉自身的情感，会较好的让压力得以释放，有利于消除或缓解抑郁情绪。另外在与人沟通的过程中，常常会让一些问题得到有效解决，这样就能够避免自身长期处于负面情绪中影响到身心健康。

**接受心理治疗** 抑郁症患者要想早日摆脱疾病所带来的痛苦，应积极接受心理治疗。当一些人出现了心理方面的问题，常常会无限纠结，陷入抑郁状态当中。这是如果能够及时的接受心理治疗，通过有效的措施加以干预，各种不良情绪会得到有效缓解，从而对抑郁症的病情发展起到有效的抑制作用。

# 乙肝五项检查的临床意义

▲凉山彝族自治州第一人民医院 羊芮

慢性乙型肝炎是指感染乙型肝炎病毒(HBV)超过半年以上且肝脏出现不同程度纤维化或炎症的疾病，属于一种传染病，乙肝患者或HBV携带者均是主要传染源，会通过血液、体液、性及母婴方式传播，可以通过接种乙肝疫苗来进行预防，并通过保肝、调节免疫力、抗病毒与抗纤维化治疗。据有关统计显示，全世界HBV感染者和携带者达3.5亿人之多，我国的HBV感染也较多。

按照病情轻重，临幊中会将乙肝分为轻、中、重三度，轻度患者多没有明显的临床症状，仅在检查肝功能时会有1或2项轻度异常，或反复出现轻微的肝区不适或触痛，并伴有头晕、乏力、尿黄、厌食、睡眠欠佳等。重度患者会出现与轻症患者相同的症状，但程度明显提升，且时间更长，并同时伴有一些特殊症状，像是肝病面容(脸色发黑、暗沉无光、皮肤粗糙、呈“古铜色”)、肝掌(手掌较大并出现红色斑块或斑点，压迫会变白)、蜘蛛痣(以中心为红点，周围有放射状的毛细血管排列，像蜘蛛一样，但对中心点进行按压后又会消失)、脾肿大(部分患者会伴有左肋下胀，但多数没有感觉，会在检查时发现)等，并有丙种球蛋白明显何时能高、白蛋白减低、转氨酶持续或反复上升等。

临幊上对乙肝检查一般有五项，也被称为乙肝两对半，包括乙肝表面抗原(HBsAg)、乙肝表面抗体(HBsAb)、乙肝e抗原(HBeAg)、乙肝e抗体(HBsAb)、乙肝核心抗体(HBcAb)。乙肝五项检查是临幊血液检查中乙肝病毒的血清学标志，医生可以通过检查结果来判断患者的感染情况及转归情况。

第一项是HBsAg，这时乙肝病毒的外壳物质，其本身并不具备传染性，检测结果提示该项为阳性的时间通常是在患者受到病毒感染后的2个月到半年，在血清中转氨酶还没有升高时，表示患者体内可能有完整的病毒颗粒存在。对于急性乙肝患者来说，该项多会在病程初期转阴，但是慢性乙肝患者会持续呈阳性，大多数情况下，该项阳性会在

感染HBV14天后呈阳性，因此阴性也不能表示没有感染。抗HBs属于保护性抗体的一种，如果检测阳性就表示对HBV病毒有免疫力，当抗HBs与HBsAg检测结果同时呈阳性，则表示HBV感染正处在康复期，HBsAg还没有消失但抗HBs已经出现，另一种情况就是S基因出现了变异，而出现的抗HBs无法有效清除，或是抗HBs感染了免疫逃避株。

第二项是HBsAb，其阴性表示体内没有乙肝病毒抗体，而阳性则表示人体曾经接种过乙肝疫苗并产生了抗体，或是曾经感染过乙肝，机体已将病毒清除并产生了抗体。

第三项是HBeAg，它与HBV DNA相关性较高，其检测结果呈阳性则表示HBV病毒复制活跃，传染性较强。当抗HBe转归后，病毒复制会静止，其传染性也会随之降低，因此抗HBe如果长期检测都呈阳性，并不能表示病毒复制静止，也不能表示没有传染性，仍会有一般的概率会检测到HBV DNA，可能是因为前C区基因发生变异导致无法形成HBeAg。

第四项是HBsAb，其阳性表示e抗原转阴并产生了e抗体，乙肝病毒的复制活动减弱，或者是乙肝病毒由于基因突变而无法产生e抗原，提示有可能是乙肝病毒的复制活动更加活跃。

第五项是HBcAb，其阳性表示曾经感染过乙肝病毒或正在感染乙肝病毒。

如果上述五项检查均为阴性则表示没有乙肝病毒感染，建议打乙肝疫苗。

如果第二项为阳性则表示没有乙肝病毒感染，但是体内已经存在乙肝病毒抗体，或者是曾经接种过乙肝疫苗、患过乙肝但已经康复等。

如果是第一、三、五项为阳性，就是“大三阳”，表示乙肝病毒感染且病毒复制活跃，有极强的传染性。

如果是第一、四、五项为阳性，就是“小三阳”，表示乙肝病毒感染但是病毒复制不活跃，传染性也较弱，但是有部分患者可能发生基因变异，需要经过临床进一步诊断评估。

# 胰腺肿瘤的术后饮食指导

▲成都市青白江正福医院 滕兰

胰腺肿瘤属于一种消化系统恶性肿瘤疾病，其病情发展快，需要及时进行手术切除治疗。胰腺肿瘤患者手术治疗以后，因为切除了部分的胰腺，患者的整个消化道需要重建，所以会影响到患者手术以后的饮食习惯和对营养食物的消化吸收，所以术后患者要根据疾病的情况及手术中的情况来合理调整饮食。一般很多患者的手术进行的非常顺利，但是因为手术以后对患者的饮食没有好好的管理，致使患者手术以后的营养状况一直下降，会造成术后很多问题。那么，病人做完胰腺肿瘤手术以后在饮食方面有哪些需要注意呢？

## 术后初期注意控制食量

胰腺肿瘤手术后的患者因为胰腺外分泌功能减退和患者消化道重建，术后出现排气后，可以先给清流食或流食，适当地吃些无油全流食，如米汤、水果或蔬菜汁等，逐步增加食量和食物种类，手术以后需要较长的一段时间适应，所以需要指导患者在手术后3个月内要以半流质的食物为主，控制在七八分饱腹感，一天食量可分成6~8顿饮用，不要吃太饱或者暴饮暴食，要保持饮食有规律，尽量少吃多餐，不要一次性食用过多的食物，以免增大消化的负担。坚持慢慢调理，一直到恢复到手术前的饮食习惯为止。要注意不要急躁，否则对患者恢复情况也是很不利的。

## 恢复期以高蛋白高维生素为主

胰腺是分泌消化酶的主要器官之一，当胰腺一旦发生病变，首先就使消化功能受到严重影响，因此胰腺肿瘤患者手术后在恢复期间需要大量的能量来补充体力和进行自身的修复。饮食要选择富含营养，且容易消化，少刺激性、低脂肪的饮食，多给予些高蛋白，富含维生素、多碳水化合物的食物，其中包括：蛋类、肉类和鱼等食物。这些食物含有丰富的蛋白质，而且对于病人来说易于肠道的吸收。可以适当的吃一点油类的食

物，脂肪类的食物，脂肪类的食物对脂溶性维生素的吸收效果比较好一些，同时可以增加食物的美感程度。

## 保持食物营养均衡搭配

胰腺肿瘤患者在手术后，食物不需要刻意的忌口，富含营养物质的食物要每一种食物均衡搭配，因为各项均衡是最好的选择。但是这5种食物是不建议患者食用的，如不干净的食物、不容易消化的食物、各种酒类、香烟和辛辣刺激严重的食物。一定要注意患者饮食的营养均衡搭配，如患者营养不良可导致患者恢复慢、体质差，以致免疫功能低下，对放疗和化疗的耐受性也差。饮食应该合理、充足且富含营养，确保能增强机体的抵抗力，提高对治疗的耐受力，保证治疗计划顺利完成，促进康复。且手术后，患者也可食用一些补益气血、对病人脾和胃都好的食物，比如糯米、赤豆、蚕豆、山药、牛奶、菱角粉等。

## 控制脂肪过量摄入

饮食搭配要合理，尽量以碳水化合物为主要的营养来源食物，少吃或限制吃肥肉、鱼子、脑髓、油腻、煎炸等不易消化的食品，减少脂肪和胆固醇的摄入，因为过多的脂肪摄入会增加胰腺的负担，导致消化不良和腹泻的情况，所以要避免患者摄入脂肪量过多引起消化不良而加重胰腺的病情，患者平时可多食用些对抗癌有帮助的新鲜蔬菜和水果。

胰腺肿瘤与其他部位的肿瘤有较大区别，胰腺作为一个消化器官，患者在行胰腺肿瘤切除术之后其消化功能将受到影响，所以患者术后饮食需特别注意，一定要养成一个良好的饮食生活习惯，在饮食上是适宜清淡为主，吃富含维生素C的食物，且要定时定量饮食，最好是不吃或少吃零食，这样会引起胰腺不停地分泌胰液，加重胰腺功能的负担，患者一定要保持有规律且营养健康的生活饮食方式，也可遵从医嘱服用一些促消化的药物或补充一些胰酶。