

抑郁症的预防和缓解方法

▲江油市第三人民医院 高 俊

抑郁症是临床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，这也导致抑郁症临床治疗率低，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悦感、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，夜间转轻。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。临床表现为生活被动、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。临床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。

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,临床中会将乙肝分为轻、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）、脾脏肿大（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，并有两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。

临床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）。乙肝五项检查是临床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。

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,临床中会将乙肝分为轻、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）、脾脏肿大（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，并有两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。

临床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）。乙肝五项检查是临床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。

临床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）。乙肝五项检查是临床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。

临床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）。乙肝五项检查是临床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。

临床上对乙肝检查一般有五

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,临床中会将乙肝分为轻、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）、脾脏肿大（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，并有两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。

临床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）。乙肝五项检查是临床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。

临床上对乙肝检查一般有五

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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