

精神抑郁症的危害与护理

▲ 商丘市第二人民医院 李艳

精神抑郁症属于一种情感障碍，临床上的症状有多种，一般可以分为身体症状和心理症状两种。

患者的身体症状主要表现为食欲下降、睡眠质量差或者失眠等，但在医院检查时没有发现器质性病变。患者的心理症状主要表现为情绪低落，愁眉不展，时常伴有悲观的想法，甚至出现消极自杀的想法。

随着人们生活节奏的加快，工作压力的增大，人们的情绪起伏过大，负面情绪较多，加上没有合理的宣泄途径，导致抑郁症在临床上的致病率呈现出上升趋势。抑郁症患者的服药依从性在患者治疗过程之中尤为重要，但是往往因为患者自身心理的原因导致治疗效果并不理想。

精神抑郁症的危害

抑郁症会导致患者出现长时间循环性失眠、身体不适，严重者会因为身体不适引起严重的悲观情绪，甚至导致患者出现自杀

的迹象。

1. 抑郁症会导致患者胡思乱想、睡眠质量差，并进一步引起体质下降，出现长期的精神不振。

2. 抑郁症若控制不及时，会导致患者出现食欲减退，身体出现明显乏力，大大增加身体各个器官疾病发生的风险，自杀念头长时间存在，患者生命安全受到严重威胁。

患者一旦患上抑郁症，在日常生活之中随时随地都会感受到痛苦和悲观的情绪。悲观情绪无法宣泄，也没有针对性的措施解决，患者将长期处于厌世状态，经常感到精神紧张，出现睡眠障碍。

大部分患者常常因为无法忍受这些状况选择结束生命。

精神抑郁症的护理措施

心理干预 现阶段，对于抑郁症患者临床上常常建议患者住院治疗，可以最大程度减少患者自伤的机会。

在护理中，护理人员要对患者的自杀风险进行针对性的评估。护理人员和患者家属沟通，了解患者日常喜好，选择合适方式对患者心理进行针对性的护理，激发患者求生意识，帮助患者释放不良情绪。

在抑郁症患者治疗期间，医护人员应该多关心、鼓励、劝导患者，通过心理疏导消除患者消极情绪，使其积极面对疾病，提高治疗配合度，促进恢复。

饮食干预 护理人员要为患者制定个性化的饮食方案，多选择富含粗纤维类的食物，鼓励患者多吃新鲜的蔬菜和水果，进一步补充维生素，增加患者对大豆类及蛋奶类食品的摄入。

护理人员应当避免让患者食用高脂肪高热量高糖分食物，还应使其做到三餐规律，避免暴饮暴食。

运动干预 护理人员应该鼓励患者进行适当运动，例如，慢跑、瑜伽、游泳等有氧运动等，分散其注意力，并且要避免患者抽

烟喝酒，使其养成良好作息。

睡眠干预 大部分抑郁症患者都存在一定程度的睡眠障碍，护理人员应当鼓励患者在晚睡前用热水泡脚或洗澡，避免其睡前过度兴奋，为患者创造安静舒适的睡眠环境，在一定程度上保证患者的睡眠质量。

音乐干预 护理人员选择患者喜欢的音乐，对人体内脏及身体可以起到主要调节的作用。

音乐能够对神经结构产生直接或者间接的影响，可以舒缓心情，对抑郁症的控制起到良好效果。

药物干预 护理人员或者家属要让患者遵守医师的医嘱，按时服药及复诊，抑郁症患者往往表现较为消极，会自觉无助，治疗无用，这时要多鼓励及监督，使其配合治疗。

以上就是关于抑郁症的危害和护理方法相关介绍，了解上述内容可以有效改善抑郁症患者的病情，建议大家可以多了解一下。

居家期间食材受限 如何保证营养

▲ 商丘市睢阳区妇幼保健院 杨涛

对很多人来说，抗击疫情，安心宅在家里才是防疫的正确姿势。当开启“居家模式”时，“吃什么”就成了大家格外关心的问题。食物是人的重要物质基础，科学合理的饮食，可以保证人的营养，增强机体的抗病能力，还有利于其他疾病的康复。接下来这篇文章，将为大家科普疫情居家期间的科学饮食方法。

保持均衡营养，适当增加蔬菜水果的摄入量，多饮水。饮水首选白开水，其次是矿泉水。少喝茶水，最好不喝纯净水、可乐和咖啡。多吃杂粮和果蔬，营养均衡能保证身体所需的膳食纤维、矿物质、维生素摄入，促进消化吸收，提高人体抵抗力，减少肠胃疾病的发生。

食物烹调应清淡，盐油少量，限酒控糖，每天烹调食用油控制在30g以内，糖每天不超50g，每天饮水量1500至1700ml，成年男性酒精不超过25g，女性不超过15g。许多膨化食品、蜜饯和油炸食品等零食中盐、糖、油含量偏高，大家注意食用量。

居家期间食材可能会受限，最好多吃点谷类食物，做到每餐尽量都有米饭、馒头、面条等主食。

(1)粥类：如小米粥、大米粥、燕麦粥等，富含碳水化合物、矿物质等营养成分，并且经过长时间熬制，非常容易消化。

(2)面食：如发面馒头、包子、烂面条等，含有碳水化合物、蛋白质等，适量食用可为机体提供能量和营养物质，且相对容易消化，不会增加胃肠负担，对胃肠道有一定益处。

适当改变一日三餐的摄入量比例，规律饮食，不暴饮暴食。规律的饮食有助于消化系统正常工作，提高食物的消化吸收率，避免因肠胃功能紊乱而造成的各种肠胃疾病发生。尽可能增加居家期间的身体活动，维持稳定体重。细嚼慢咽，就餐时保持愉快心情。工作压力过大会产生紧张、忧郁的情绪，容易导致消化不良、腹胀、腹痛，甚至诱发胃炎、胃溃疡等疾病。

讲究饮食卫生，制作前后勤洗手。尽量

食用已处理过或彻底煮熟的食物，确认食物和食材的保存期限，烹调食物或用餐前要先洗手，切实做好食物的保鲜工作等。

如果家中有皮薄、表皮坑坑洼洼的水果，这里给大家介绍一些特别的清洗办法。

(1)清洗草莓：将新鲜草莓放在淡盐水或者淘米水中浸泡5分钟，可以促进呈酸性的农药降解，以达到彻底清洗的目的。

(2)清洗葡萄：先在水里融入几勺面粉或者淀粉，进行搅拌，然后再把葡萄放入浸泡。因为面粉和淀粉有吸附作用，能够有效地把葡萄表面的污垢粘出来，从而洗干净葡萄。

(3)清洗杨梅：首先，浸泡杨梅，待杂质漂浮上来之后，再将杨梅放入盐水中浸泡大约5分钟，这时藏在杨梅缝隙中的小虫会慢慢地爬了出来，之后再用清水冲洗，便可以放心享用。

以上就是关于居家期间的饮食注意事项，对于一些特殊群体如老年人等，饮食要注意清淡，易消化，不吃太咸、生冷的食物。主食中包括一定量的粗杂粮，可增加肠胃蠕动，防止便秘，有利于维护肠胃健康、减少肠癌的发生。多吃富含高蛋白质的食物，多摄入优质蛋白质能够提高老年人的抵抗力。多吃新鲜的蔬菜和水果，补充足够水分。

居家状态下机体能量消耗会减少，大家要进行适当活动，放松心情、充足睡眠。拥有健康的体魄，才能拥有美好的未来！



孕中期的“唐筛”很重要

▲ 河南省柘城县人民医院 周悦

许多女性从知道自己有宝宝那刻起，就开始接受各种孕检，经过临床检查，准妈妈们能够更及时、全面掌握到胎儿的具体生长发育状况。与其他检查相比，“唐筛”检查使许多孕妇心存顾虑。那么，“唐筛”到底是什么？“唐筛”的重要性有哪些？下面笔者带大家一起来了解孕中期的“唐筛”检查。

认识唐氏筛查

“唐筛”的全称为唐氏筛查，其主要采集孕妇的血清，对母体当中的绒毛促性腺激素及甲型胎儿蛋白浓度进行检测，同时根据孕妇的体重、预产期、年龄、体重与采血时孕周等，对分娩唐氏儿的危险系数进行准确评估和计算，开展筛查的时间为孕期4~5个月。倘若结果是高危也无需恐慌，还需进一步实施胎儿染色体及羊水穿刺检查才可以确诊。

做“唐筛”的原因

现阶段，唐氏综合征还没有彻底治愈的手段。每800~1000名左右新生儿当中就会出现1个唐氏综合征患儿，孕妇妊娠年龄越大，分娩出唐氏综合征患儿的概率越大。唐氏综合征属于偶发性染色体病症的一种，就算是父母的染色体均无异常，新生儿仍有可能患有唐氏综合征。据相关研究显示，倘若分娩出唐氏综合征患儿，会使家庭承受百万元的经济压力，并且还给家庭造成重大心理及社会压力，因此，利用唐氏筛查对孕妇怀唐氏综合征胎儿的可能性进行预测评估有重要意义。

“唐筛”方案的选取

孕周在11-13+6周 倘若早期筛查结果存在低风险，就表示孕妇怀有唐氏综合征胎儿的概率较低，通常不用再进行产前诊断。疾病发生率低并不代表完全没有患病风险，只是不易出现唐氏综合征。倘若

早期筛查结果为高风险，需接受进一步中期筛查，并结合早中期的相关指标进行全方位分析，能够把唐氏综合征的检出率提升至>90%，还能够获得神经管缺陷及18三体综合征的风险预估。但是早筛结果提示为高风险也可不进行中期筛查，而是接受产前诊断，能够经过羊膜腔穿刺开展胎儿细胞遗传学诊断。

孕周在15-20+6周 中期筛查结果为高风险，需要接受进一步产前诊断，可采用羊膜腔穿刺实施胎儿细胞遗传学诊断。但准妈妈也需明白羊膜腔穿刺存在1/1000的流产危险。倘若中期唐筛结果提示为低风险，就表示孕妇怀有唐氏综合征患儿的概率极低，通常无需再接受产前诊断。但是患病概率很低并不代表没有任何患病风险，只是患病概率很低。倘若女性怀孕时候的年龄已超出35岁，那么新生儿出现唐氏综合征的概率较高，需直接实施产前诊断。

读懂报告单

在医院提供的唐氏筛查报告单当中，会有相关血清学指标的值及计算得出的唐氏综合征可能发生值。倘若出现异常指标，医院就会在报告当中提出是否存在高风险的分析。需注意，产前筛查不只对血相关指标进行检查，还应结合各种影响因素，包括吸烟、年龄、孕周、体重及1型糖尿病等，最后计算出新生儿异常的可能性。这些检查结果并非诊断胎儿是否发生疾病，倘若结果提示风险较高，仅仅表示胎儿患病的可能性较大，需接着进行产前诊断。所以对唐氏筛查结果，孕妇和家属们无需太多焦虑和紧张。

唐氏儿的出生会给家庭和社会带来巨大压力，但对于有创检查和无创DNA的选择，不但要从医学角度判断，还应考虑孕妇及其家庭对风险的接受程度，准妈妈可多了解各种能选择的检查及其优劣，如有疑问及时咨询医师，再根据自身需求做出恰当决定。