

# 抑郁症，我们如何应对

通讯员 田甜 记者 宋伟 刘晶

近期新冠肺炎疫情反复,为避免疫情波及面进一步扩大,不少人应防控方案要求居家隔离,隔离时间一长经常有人说都快抑郁了,但这是大多数人会出现焦虑的情绪,属于正常的反应。但极少数人负面情绪会持续时间过长或者程度严重,甚至达到焦虑障碍、抑郁障碍的诊断标准,那就不仅不是矫情,而是属于病态,需要专业干预。

抑郁症是一种非常常见的心理性疾病,随着国民生活压力增大,患抑郁症的人越来越多。根据世界卫生组织统计,全球共有约3.5亿名抑郁症患者,近十年患者增速约为18%。我国抑郁症患者超过9500万人,每14个人就有1个人患病。

对抑郁症的认知不足是导致抑郁症高发的主要原因。多数人会觉得抑郁症患者就是矫情,减少与他们的沟通,误认为冷静和独处就会变好,殊不知这样的放任只会让抑郁患者的抑郁心理更加严重。此外,人们对抑郁症的误解,病耻感在很大程度上导致抑郁的求助率和治疗率都非常低。

那么,究竟什么是抑郁症,应该如何应对?为此,我们采访了中国医科大学驻延安市人民医院帮扶专家、中国医科大学附属盛京医院神经内科副教授、副主任医师谭小平。

## 抑郁和抑郁症的区别是什么呢?

正常人在遇到不愉快的经历时,也会心情不好、烦躁、郁闷,但这种情绪通常是短暂的,一般不超过一周,通过自己调节,

可以很快缓解或消失,我们称为抑郁情绪。如果持续两周以上的情绪低落可能就是抑郁症了。抑郁症是以人们的情感持续低落为特征的精神障碍,属于精神障碍性疾病范畴。抑郁症不仅是一种心理疾病,还有功能性病变。研究发现,抑郁症患者大脑内的神经递质5-HT(5-羟色胺)减少,而5-HT掌握了人的情感、欲望和意志。除此之外,抑郁症患者大脑内其他神经递质如去甲肾上腺素和多巴胺也显著减少。

谭小平说,抑郁症患者通常表现为情绪低落、极度消沉、兴趣减退或丧失、睡眠障碍、性欲减退、无力感、注意力不集中等。抑郁症影响到一个人的方方面面,包括学习、工作、人际关系等,甚至个别患者想自杀。

目前关于抑郁症的病因尚不明确,它是各种社会、心理和生物因素复杂交互作用所产生的结果。有时一些负面性的生活事件会触发抑郁症的发生,但在没有明确的诱发因素的情况下自然而然地发生了。

不经过治疗的抑郁症平均持续数月,个别甚至可持续几年。一旦患上抑郁症,仅仅依靠自身调节,很难好起来。倘若当您感觉到上述症状,请及时寻求专业的诊断和帮助,好比口渴了要喝水,感冒生发热要去医院打针吃药一样,抑郁症也是一种病,需要医生帮助治疗。

**抑郁症的具体表现**  
谭小平提醒大家,如果你有以下表

现,并且超过2周仍缓解不明显或持续加重,需要警惕抑郁症的可能。

一是心境低落:主要表现为显著而持久的情感低落,抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退。他们常常会出现自我评价降低,产生无用感、无望感、无助感和无价值感。

二是思维迟缓:患者思维联想速度缓慢,反应迟钝,思路闭塞,自觉“脑子好像生了锈的机器”,“脑子像涂了一层糨糊一样”。

三是意志减退:主要表现为行为缓慢,生活被动、疏懒,不想做事,不愿和周围人接触交往,常独坐一旁,或整日卧床、闭门独居、疏远亲友、回避社交。

四是认知损害:研究认为抑郁症患者存在认知功能损害。主要表现为近事记忆力下降、注意力障碍、反应时间延长等。

五是躯体症状:主要有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘不适,可涉及各脏器,如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等。

如果你时常有上述症状,感到抑郁情绪,最好的行为就是到神经、精神心理门诊寻求专业的帮助并进行抑郁量表测试进行评估,早发现早诊断,才能对症下药。

**抑郁症如何治疗**  
抑郁发作的治疗目标:  
一、提高临床治愈率,最大限度减少

病残率和自杀率,关键在于彻底消除临床症状;

二、提高生存质量,恢复社会功能;  
三、预防复发。药物治疗:特点是起效相对较快,疗效比较确定,适合于中度、重度抑郁患者。

抗抑郁药是目前治疗各种抑郁症的主要药物,可有效解除抑郁心境及伴随的焦虑、紧张和躯体化症状。

其他治疗:对有明显社会因素的抑郁发作患者,在药物治疗的同时常需配合心理治疗。另外外出锻炼及患者、家庭及社会的配合对患者的治疗也很重要。

谭小平说,抑郁症患者的求助渠道有:

精神科:精神科医生能够对于抑郁症患者进行诊断、开药。一些药物通常需要1个月左右才会发生可见的作用,请一定遵医嘱,并请按时复诊和调药;

心理咨询:心理咨询师进行谈话咨询。提供一段保持的人际关系,来帮助来访者有更多情绪体验和表达,给出思考的空间,建立社会支持系统。

抑郁症是一种急需关注和治疗的疾病,那些深陷抑郁的人,不是矫气,也不是脆弱,他们只是生病了,他们需要帮助,更需要正规的治疗,只要渡过这条情绪的河流,对面的阳光依旧灿烂如初。

**聚焦 健康**

## 医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 高峰)如何持续推进医院高质量发展,加快管理模式和运行方式转变?近日,延大附院对胸外科、儿科系统、骨科系统通过前三季度业务数据分析,对症下药。

首先,分析会上对各科室现运行数据进行了详细通报,围绕三级公立医院绩效

## 用数据说话 建优势学科

### 延大附院数据分析找到持续推进医院高质量发展钥匙

考核国家检测指标与即将运行的DIP支付方式改革,从医疗质量、运营效率、持续发展、满意度评价四个维度,按出入院人数、平均住院日、开展手术、病种收治情况和药品、耗材使用及费用构成,专科能力建设、国家重点监测病种等指标逐项对标,全面客观剖析了优势与不足、机遇和挑战,提出

了保障病案首页质量、提高CMI值;推进标准化流程、控制治疗不规范行为;发展优势病种,加强专科能力建设等举措。

各科室主任以问题为导向,就学科建设、提升医疗服务质量水平、合理用药、加强成本核算、节能降耗等问题进行了深入讨论,共同为解决医院运营中的重点问题

及医院高质量发展找准方向建言献策。

该院党委书记李小龙对各组分析会总结时说,要以“国考”指标为抓手,以DIP支付方式改革运行为工具,依托区域医疗中心建设,对标国家重点专科,以高标准、严要求、实举措、快行动,努力把各学科建设得更强,助推医院高质量发展。

## 大医精诚

延安市人民医院

11月24日14时,延安市人民医院接市卫健委紧急通知,要求选派医护人员组成医疗救治团队进驻延川县方舱医院,开展新冠病毒感染者医疗救治和护理工作。接到紧急通知后,医院领导高度重视,闻令而动,第一时间抽调了29名医护人员组成医疗队,这支医疗队涵盖医疗、护理、感控等各部门骨干,部分医护人员曾经支援过上海抗疫,有丰富的抗疫实战经验,能迅速开展收治患者的各项工作。

当天下午,医院召开支援延川县方舱医院工作部署会,李晖院长对支援工作职责及方舱医院安全防范工作做了具体安

## 齐心抗疫显担当

### ——延安市人民医院医疗队进驻延川县方舱医院开展救治工作小记

通讯员 赵锦怡

排,动员会后又迅速组织医疗队成员培训了防控知识。

11月25日7时50分,在外科大楼前,第一批新冠病毒感染者到达,预检、收治、信息录入等工作有序开展。目前,在医护人员精心治疗下,所有患者病情稳定。

为了更好地开展救治工作,在延川方舱医院负责人袁军的统一领导下,医疗队长刘东阳连夜制定医疗救治相关制度、流程以及收治标准。感控组负责人王煜为确保医护人员零感染,入舱前为大家开展了穿脱防护服及院感相关培训,确保人人过关,为进驻方舱做好了充分准备。护理

效率,熟悉现场设备、完善收治流程、排除隐患、落实安全保障,顺利完成了收治前期准备工作。23时,在医护人员默契配合下,第一批新冠病毒感染者到达,预检、收治、信息录入等工作有序开展。目前,在医护人员精心治疗下,所有患者病情稳定。

为了更好地开展救治工作,在延川方舱医院负责人袁军的统一领导下,医疗队长刘东阳连夜制定医疗救治相关制度、流程以及收治标准。感控组负责人王煜为确保医护人员零感染,入舱前为大家开展了穿脱防护服及院感相关培训,确保人人过关,为进驻方舱做好了充分准备。护理

组负责人刘小玲全程指导部署护理工作,曾支援上海抗疫的董小帅、强娟、白宏芹主动请缨,申请第一批进舱。

疫情当前,队员们各司其职,多学科分工协作,全力以赴开展救治工作,形成了和谐高效的团队。其间,医院作为医疗队的大后方,也给予了医疗队无微不至的关怀,不仅在工作上关心慰问,而且在物资上大力支持,让大家的心头增添了不少暖意。医疗队员们纷纷表示,必将不负医院重托,不辱使命,坚决完成任务,为打好疫情防控阻击战贡献白衣战士的力量,构筑好人民群众生命安全的健康堤坝。

## 方舱里的爱心教室

通讯员 赵锦怡

更好的学习条件。

第二天她了解到方舱里还有延川县中学的3位老师,心里瞬间萌生了建立方舱教室的念头,这样孩子们既可以跟着老师们一起上课,家长们也可以放心下来,不用再担心孩子们的学习。于是,刘小玲和医疗队长刘东阳以及文安驿卫生院的两位负责人共同商讨后决定在方舱里给孩子们建立一个临时教室。在保证正常的工作有序进行的前提下,方舱内的医护人员和志愿者们齐心协力,将方舱内原来的会议室紧急腾挪出来作为孩子们的教室。与此同时,刘小玲联系相关部门为孩子们送来了桌椅和相关学习用品,并为老师们准备了上课的教学用具。一切准备就绪后,医护人员对会议室进行了彻底的消杀,并且给孩子们在教室门口放置了

手消毒液、消毒湿巾,制定了具体的消杀时间。经过市人民医院医疗队和各方共同努力下,方舱教室很快就建成了。

11月29日,方舱教室投入使用。正式上课前,刘小玲对孩子们说:“病毒我们要抗,前途我们也要争。我们会尽最大的努力为大家提供学习所需的物资,希望你们在出舱的时候不但打败了病毒,而且学习也没有耽误。我们一起加油共克时艰。”暖心的话语让孩子们学习动力高涨,相信这段特殊的日子留给孩子们的将会是一段积极、温暖的回忆。除了3位老师给孩子们上课,方舱志愿者们也主动申请成为了临时班主任,孩子们遇到不懂的问题可以随时帮忙解答。该院医疗队队员还会给孩子们讲解医学专业知识以及疫情防控知识,带大家去了解新冠病毒,从而更好地战胜病毒。

为了让家长们安心,医护人员特意将孩子们在方舱教室学习的视频发给家长们,看到孩子们认真学习的画面,有一位家长特意录制了感谢视频,她说:“家长们最担心的就是孩子们的学习,在初三升高中的关键时刻没想到孩子们在方舱里还可以继续学习,让我们也放心了下来。我们真的发自内心的感谢你们。”

此外,方舱内年轻的志愿者们为了让孩子们安心上课,主动组建了一个方舱志愿者群,为孩子们和舱内患者及时送餐。方舱之中,医护人员给孩子们创造了学习环境,学生们也逐渐学会了自我约束,努力学习。躺平不可取,躺赢更不可能,大家都团结一心,共抗疫情。相信孩子们经历风雨成长,终将乘风破浪,延安市人民医院医疗队也会同大家一起继续战斗,共迎曙光。

## 仁爱创新

北医三院延安分院

本报讯(通讯员 陈琪璐)爱心在传递,温暖在路上。12月1日,北医三院延安分院(延安市中医医院)院党委书记刘雁冰、院长郭莉带队,将满载着温暖情怀,仍然“热气腾腾”的新冠预防中药饮和牛奶、面包、暖宝宝等物资,送到了奋战在抗疫一线的延安市第二人民医院的工作人员手中,为他们注入温暖和力量。

## 一缕中药香 再谱抗疫情

### 延安市中医医院熬制新冠预防中药饮送往抗疫一线

在扎实做好全院疫情防控工作及全市核酸采集工作的同时,11月30日深夜,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)发挥中医药特色优势,加班加点熬制新冠预防中药饮,为抗疫一线工作人员熬一付汤药,设一道防线。

据悉,这批新冠预防中药饮是该院根据《陕西省新型冠状病毒肺炎中医药预防

方案》中的预防药方,主要功效是益卫固表,清瘟解毒,祛湿健脾,宣肺泄热,通过扶正祛邪来增强人体抵抗力,提高免疫力,防止病毒入侵,不仅可以增强抗疫一线工作人员的免疫力和抗击疫情的信心,也为疫情防控筑牢了安全屏障。

暖暖中药情,赤诚抗疫心。面对当前疫情形势,北京大学第三医院延安分院

(延安市中医医院)坚决贯彻落实市委、市政府和市卫健委的各项防控工作决策部署,把人民群众生命安全和身体健康放在首位,充分发挥中医药特色优势和中医“治未病”服务能力,以实际行动践行医务工作者初心和使命,彰显公立医院责任与担当,全力守护人民群众的生命健康和生命安全。

## 健康人 博爱心

## 情系患者 精心救护

本报讯(通讯员 郝笑娜)“感谢骨科的全体医务人员,是你们精湛的医术和精心的护理才让我能这么快恢复健康,谢谢你们。”刘先生在出院时对博爱医院骨科医务人员这样赞扬。

刘先生因在自家屋顶上干活时不慎从房顶摔下,当即感到不能行动,被家属带至延安市博爱医院骨科进行治疗。主管医生于明亮接诊后为他做了全面细致的检查,X片显示刘先生右尺骨远端骨折,而且右胸部可见5厘米斜形伤口,右前臂近端尺侧可见25厘米纵行皮肤撕脱伤口,部分皮肤撕脱缺损,手术刻不容缓。经过检验科、影像科、麻醉科、呼吸内科的多方联动,顺利为刘先生做了手术。

手术后责任护士乔彦仔细心地向刘先生交代术后注意事项,避免因卧床导致便秘及泌尿系感染,避免因营养缺乏导致伤口愈合缓慢等,指导他适当进行功能锻炼,预防肌肉萎缩、关节僵硬等。一句句的护理指导与关心,让刘先生极为感动。他说道:“我永远记得我浑身疼痛而且动也不能动的感觉,是你们的精心治疗和护理让我可以活动自如,谢谢大家。”

一面锦旗,是患者对医务人员工作的赞许和肯定,更是鞭策和鼓励。骨科护士长刘燕表示,患者的健康是我们最大的心愿,是不断努力和前进的不竭动力。我们会一如既往地以病人为中心,努力学习好专业知识,为每一位前来就诊的患者提供更加优质的医疗服务。

## 如何科学消毒

消毒作为阻断传染病传播途径的有效措施和手段,在新冠肺炎疫情防控中发挥了重要作用。市疾控中心提醒大家要提高对消毒的正确认知,避免出现“放松消毒”和“过度消毒”的情况。

### 一、消毒要有针对性

只有在通过消毒能够阻断传播途径的时候才有必要实施消毒。没有明确污染的情况下,没有必要对室外场所的地面、路面甚至绿化带进行大规模的喷洒消毒,对室外的空气消毒也没有必要。

### 二、避免无效消毒

直接使用消毒剂对鞋底、车辆及轮胎喷洒消毒剂,均无法起到消毒的作用。对人工湖、水塘、水库等环境投加消毒剂,可能会造成水体污染。

### 三、消毒剂和消毒方法的选择同样重要

认真阅读说明书,选择正确的消毒方法是安全、有效使用消毒剂的前提。例如,季铵盐消毒剂在做擦拭消毒、浸泡消毒的时候,通常安全性比较高,但是用它去做喷雾、熏蒸、气雾消毒的时候,吸入带来的安全风险就相对较高,室内空气消毒时需要在无人条件下进行;酒精建议重点用于手消毒以及小件物品的消毒,而用酒精进行喷雾消毒风险比较高,故不推荐用酒精来进行空气消毒等大面积消毒。

### 四、消毒剂的使用浓度和剂量要科学

使用浓度和剂量只要能够达到消毒效果就可以了,过大的剂量会伴随安全风险。使用的时候,我们应该按照消毒剂说明书规定的用量来使用。

### 五、使用消毒剂的时候要做好个人防护

开展预防性消毒的时候,无关人员应该尽量远离消毒操作区域,消毒操作人员可以根据需要来选择戴手套、戴口罩、戴护目镜、穿防护服等,保证自身安全,避免消毒剂对人的眼睛、皮肤和黏膜等造成刺激。

## 免疫力是人体最好的医生

身体“免疫力”强大的人,通常有6大共性:

### 1. 不容易生病

对于免疫力强大的人来说,最大的特点是不容易生病。有些人会经常出现生病的情况,尤其是换季时不重视保暖或者是接触流感患者,那么病原体就会入侵身体,引发身体出现疾病,其实这种情况代表着一个人的免疫力差。对于免疫力差的人来说,需要通过多种方式进行调整,使免疫力可以正常发挥,那些养成了良好调节身体习惯的人免疫系统功能正常,自然会远离疾病,基本上不会出现生病的情况。

### 2. 高质量睡眠

对于免疫力好的人来说,还有一个特征是睡眠质量高,许多人睡眠质量差,晚上经常睡不着觉,高质量的睡眠是保持身体健康的前提,也是提高免疫力的途径。对于免疫力好的人来说,他们的生物钟正常自主神经功能稳定,没有疾病问题,因此可以在放松的状态下安稳入睡,对于抵抗力差的人来说很容易生病,晚上还会失眠。

### 3. 伤口快速愈合

对于免疫力强的人来说,即使受伤也会很快恢复,如果不小心擦伤,那么伤口愈合速度与人体免疫力水平有关,强大的抵抗力能够防止伤口感染,自然愈合速度快,有些人免疫力差,伤口很难愈合,甚至还会反复感染,有化脓风险。

### 4. 精神饱满

保持精神状态良好和精力充沛是免疫力强大的标志,有些人的免疫力大不如前身体状况比以前差得多,无法保持内部环境,从而导致器官无法正常协调活动,整个人的精神状态变差。

### 5. 热爱运动

对于免疫力强大的人来说,会非常喜欢运动,在坚持运动的时候能够促进身体血液循环速率,促进淋巴细胞排毒,所以有运动习惯的人往往身体抵抗力会更高。长期运动能够激活身体抗氧化能力,减少黑色素的残留,起到美容养颜的效果,还可延缓衰老,提高肌肉含量。

### 6. 心情好

人类的情绪与免疫力有着密不可分的关系,如果人们长期处于负面情绪状态,会造成身体内皮质醇的增加,免疫细胞的健也会降低自身免疫力。对于免疫力强的人来说,能够非常不错的控制自身情绪,保持良好的情绪,能够提高自身免疫力以及身体内脏健康。

