



## 健康问诊

您身边的家庭医生

近日,国家卫健委明确抑郁症防治4类重点人群,指出将抑郁症筛查纳入高中及高校学生体检。抑郁症,又被称为“心灵感冒”,在中国的患者不少于9500万人,全球预计有3.5亿人患病,抑郁症正在成为仅次于癌症的人类第二大杀手。

有人认为,抑郁症是娇气、矫情、抗压能力差的表现。正是这种错误的观念,导致很多患者不能及时发现和治疗。如何识别抑郁症?面对患者能做什么?本期健康问诊将为您解答。 □蔡富根/整理

现状与方案

## 全球约有3.5亿名抑郁症患者 抑郁症筛查纳入学生、孕妇健康体检

世界卫生组织最新估计,全球约有3.5亿名抑郁症患者,我国抑郁症患者约有9500万人,并呈逐年上升态势,同时伴随低龄化趋势。9月12日,国家卫生健康委办公厅发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,从筛查、预防到治疗,给出了一套综合的解决方案。



### 提升公众认知,加大线上线下筛查

方案提出总体目标,到2022年,在试点地区初步形成全民关注精神健康,支持和参与抑郁症防治工作的社会氛围。公众对抑郁症防治知识的知晓率达80%,学生对防治知识知晓率达85%。抑郁症就诊率在现有基础上提升50%,治疗率提高30%,年复发率降低30%。行动方面,方案提出要加强防治知识宣教,普遍提升公众对抑郁症的认识,减少偏见与歧视。对发现疑似抑郁症患者,建议其

到精神卫生医疗机构就诊。强化心理热线服务,以市为单位至少建立1条24小时提供公益服务的心理援助热线。

### 抑郁症筛查纳入学生健康体检内容

针对青少年、孕产妇、老年人、高压职业等重点人群,方案要求,各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。中学、高等院校均设置心理辅导(咨询)室和心理健康教育课程,配备心理健康教育教师。

### 将孕产期抑郁症筛查纳入常规孕检

将抑郁症防治知识作为孕妇必备的科普宣教内容,提高孕产妇及家属防治意识。将孕产期抑郁症筛查纳入常规孕检和产后访视流程中,由经过培训的医务人员或社工进行孕期和产后抑郁的筛查追踪。

## 什么是抑郁症? 抑郁症可预防吗?

抑郁症是一个发病率比较高的精神疾病,严重的患者会出现自杀的念头,甚至是自杀的行为。抑郁症目前的病因不明确,没有很直接很确切的预防方法。目前只有多关注自己的情绪,多与家人进行沟通,必要的时候请专业人士帮助。

### 如何帮助患有抑郁症的人?

- 1.给予他们充分的信任,不要用过激的言语刺激、指责他们;
- 2.提供一个安静安全的环境,将可能发生危险的物品妥善保管;
- 3.耐心倾听他们的表达,发现周围有人有抑郁症的倾向时,及时观察照顾,必要时带他们就医。

## 抑郁症,可通过4个症状来判断

从哪些方面可以看出一个人是否患上抑郁症?

- 1.突如其来,情绪低落  
在前一秒,大家都相谈甚欢,后一秒抑郁症发作,突然沉默,不愿参加集体活动也不愿聊天,开始躲避人群,让人感觉莫名其妙,甚至会带领大家一起跌到情绪的谷底。
- 2.没有计划,没有目标  
一个人生活在世界上会有自己的目标,会为了目标而奋斗,他们能清楚说出自己想要什么,但如果发现一个人没有目标,就连小小的心愿也没有,比较茫然,或者是直接沉默,不愿搭理他人,要注意,可能是存在抑郁症。

### 3.缺乏兴趣

大部分患有抑郁症的人会对身边的事情没有兴趣也不会关心,就连身边发生什么事也一概不知,在面对他人的指责和夸奖时并没有明显情绪,总会给人一副无所谓的感觉。

### 4.没有行动力

一个人的行动力体现着他生活的热爱,丧失行动力会让他们跟废人一样,而一个人在生活中如果不从心,或者对周围的事情不感兴趣,在面对任务时总是没有想要完成的想法,也没有想要积极面对,不会因为完成不了而焦虑。总的来说,抑郁症患者会有一些明显的相关表现,在发现自己身边有这些人时不要以有色眼镜去看待他们,给予他们关爱,伸出自己的双手,用温暖去照亮他人。

## 警惕! 抑郁症已成人类第二大杀手

# 早诊早治, 远离“心灵感冒”

# 抑郁症



### 重点人群

青少年、孕产妇、老年人、高压职业

### 应对策略

早诊断早治疗,持续干预

### 治疗办法

服用药物来治疗,进行心理治疗

## 微笑抑郁症,你不得不防!

预防与提醒



被称为“微笑抑郁症”患者。

专家介绍,“微笑抑郁症”经常发生在高学历、事业有成的白领人士中。由于“工作的需要”“面子的需要”“礼节的需要”“尊严和责任的需要”,他们白天大多数时间都面带微笑,这种“微笑”并不是发自内心的真实感受,而是一种负担,久而久之成为情绪的抑郁。“习惯性微笑表情”并不能消除工作、生活等各方面带来的压力、烦恼、忧愁,只让他们把忧郁和痛苦越积越深。

和那些典型的抑郁症不同的是,往往微笑抑郁症通常给人的感觉没有明显的社交受损。原因就在于,这一部分人觉得精神疾病是一种不光彩的病,会感觉到莫大的耻辱,就可能影响到自己的生活。微笑是他们的保护伞,他们为了事业、家庭,用微笑去维护自己的尊严、面子。即使内心再失落、再痛苦,再煎熬,甚至想自杀,也会装得若无其事,营造我很自信,我可以,我能做到的假象去迷惑别人,认为他们真的过得很好。不知道的是他们回家后,摘下面具,失落悲伤涌上来,沉浸在自我谴责、自卑之中,对前途悲观绝望。

还有患者对精神疾病或者心理疾病没有足够的认识,获取知识的渠道不是很通畅,精神卫生相关的宣传教育也没有做到位。对此医生表示,心理健康的基本常识,也是需要人人掌握的,而社会也要对此重视起来,尽可能地进行一些医护人员或者心理工作者进入社区做一些心理的筛查和科普讲座。

专家提醒,由于微笑抑郁症患者压抑情绪的行为容易导致抑郁倾向难以被及时发现,更要引起重视。对于微笑抑郁症,除了患者要积极面对,主动寻求帮助以外,身边人尤其是家人也应特别警惕,及时发现家出患者在社交场合和独处时的情绪变化,并且尽早劝导其接受治疗。

## 抑郁症需早诊早治,持续干预

上海市精神卫生中心临床研究中心办公室主任陈俊教授表示,抑郁症是慢性、复发性的疾病,每次发病,尤其在急性期,都会对患者的认知功能造成损害。如何区分是普通的情绪感冒还是抑郁症?陈俊教授说,若患者感到心情低落,兴趣和精力减退,仿佛在失控的边缘无法再承受压力,这就是明显的情绪不良。而抑郁症有两条核心症状,即每天的大部分时间都处于情绪低落与兴趣减退的状态。诊断维度还包括患者的躯体症状、认知的改变、严重程度、病情持续时间(一般需达到2周以上)。

对于抑郁症,也提倡早诊早治。当患者出现功能减退时,若是掉以轻心,反而会让疾病进展。情绪会影响人们的健康,而抑郁症是社会、心理和生理因素复杂的相互作用产生的结果。人们在生活中遇到不利事件,更易患抑郁症。“面对无法改变的的压力和环境,只能改变自己以提高承受压力的能力。”陈俊教授说,对于青少年群体、职业人群来说,平时要规律生活,多与人交流,培养兴趣爱好,找到适合自己的情绪发泄办法,同时保持良好的睡眠习惯,经常参加体育锻炼。对于抑郁症高发的孕产妇、老年人群体来说,除了自我调节情绪以外,家人也应多关心和陪伴,以便于早发现问题早干预。对患者来说,更好地了解什么是抑郁症以及如何预防和治疗,同时减少与病症有关的耻辱感,可以更好地促进其痊愈。



研究与分析

## 研究表明:素食者易患抑郁症



据国外媒体报道,美国最新一项研究表明,素食或者纯素食主义者可能会增大患抑郁症的风险,以素食为主的人群服用精神疾病处方药的概率是普通人的3倍,

## 女性比男性更易患上抑郁症

女性比男性更易患上抑郁症,这背后或许和体内炎症导致快感缺乏有关。根据美国一项新研究,炎症似乎会令女性快感缺乏的情况加剧,而对男性则没有这种影响。

该研究由美国加州大学洛杉矶分校研究人员组织开展,报告发表于《生物精神病学:认知神经科学和神经影像学》杂志上。在该研究中,健康男女先都通过一种物质引发,增加体内炎症,然后进行有金钱奖励的游戏。研究人员监测参试者大脑内奖赏中心的活动情况。结果显示,具有较重炎症反应的女性,在可能获得奖励时,大脑内奖赏中心活动并不活跃,而这种情况在男性中并不存在。也就是说,炎症会导致女性大脑对奖励的反应减弱,但不会减弱男性的反应。而大脑奖赏中心的活动减弱是快感缺失的标志,这也是抑郁症的核心特征,具体表现为对外界事

物提不起兴趣、郁郁寡欢。

该研究的作者、加州大学洛杉矶分校内奥米·艾森贝格尔博士认为,已知女性被诊断为抑郁症的可能性是男性的2~3倍,这一最新研究发现表明,炎症所导致的快感的性别差异也许是男女抑郁症风险不平衡的关键因素。



治疗与控制

## 如果得了抑郁症该怎么治疗?



众所周知,抑郁症是临床上十分常见的精神疾病,那如果发现得了抑郁症应该怎么办?

以了解抑郁症的严重程度,这样才能根据病情选择合理的治疗方法。如果病情已经十分严重,此时最好服用药物来治疗。一般使用抗抑郁药物之后可以消除不良情绪,对抑郁症的控制有利。因此,发生抑郁症之后最好到医院就诊之后合理用药进行改善。

### 1.药物治疗

出现抑郁症之后需要及时就医展开治疗,如果是比较严重的抑郁症,建议患者到医院就诊,通过医生的诊断可

自己的注意力,通过转移注意力的方式也对抑郁症改善有帮助。很多人经常独处,情绪很容易失控,由于专注某一件影响心情的事情,可能就会导致抑郁情绪频繁产生。

### 2.心理治疗

出现抑郁症之后需要及时治疗,如果存在显著且持久的心境低落,应该该进行心理治疗。比如患者应该转移

自己的注意力,通过转移注意力的方式也对抑郁症改善有帮助。很多人经常独处,情绪很容易失控,由于专注某一件影响心情的事情,可能就会导致抑郁情绪频繁产生。

如果自己感兴趣的事情,一般可以消除不良情绪,在注意力分散的时候,抑郁感觉也会减轻不少。因此,想要缓解抑郁症的人应该多做自己感兴趣的事情,及时转移注意力,这样对疾病控制有帮助。

## 治疗抑郁症的8个饮食偏方

想要缓解抑郁症,我们可以从饮食入手,以下8个能有效治疗抑郁症的饮食偏方送给你。

- 1.养心安神粥:莲子、龙眼肉、百合各20克,大米150克,加水适量同煮成粥状即可。每晚1次。有养心安神之效,可治疗抑郁症、失眠等。
- 2.远志枣仁粥:远志、炒枣仁、枸杞子各15克,大米150克。将上述中药与大米淘净加水适量共同煮成粥,即可食用。
- 3.首乌桑葚粥:首乌20克,合欢、女贞子、桑葚子各15克,小米150克。加水煎煮,去渣取药汁300毫升再与小米粥同煮5分钟后即可。
- 4.山药粥:做法是瘦猪肉100g、山

药30g各切小块备用,烧锅做水,水开后放入肉块、山药块,撇去血沫,可加一些盐、味精调味,每天一次。

5.蒸百合枸杞:百合150克,枸杞子100克,蜂蜜适量。将百合、枸杞子加蜂蜜拌匀,同蒸至百合烂熟。每晚临睡前食用50克。补肾养血,清热除烦,宁心安神。

6.莲子百合粥:莲子、百合粳米各30克同煮粥,每日早晚各服1次。适用于绝经前后伴有心悸不寐、怔忡健忘、肢体乏力、皮肤粗糙者。

7.杞枣汤:枸杞子、桑椹子、红枣各等份,水煎服,早晚各1次;或用淮山药30克,瘦肉100克炖汤喝,每日1次。适用于更年期有头晕目眩、饮食不香、困



倦乏力及面色苍白者。  
8.枸杞肉丝冬笋:枸杞、冬笋各30克,瘦猪肉100克,猪油、食盐、味精、酱油、淀粉各适量烧制。

□据新华社、央视网、北京日报、家庭医生在线、生命时报等