

入秋转凉,防情绪“感冒”

◆ 许丹 孙晓江

诱因

常年在室内工作、体质较弱、很少参加体育锻炼的脑力工作者,或性格内向敏感之人,较易发生秋季抑郁症。有研究显示,女性患者是男性的2~4倍,尤其是20~30岁的青年女性,可能与生理、心理和社会综合因素有关。生理因素上,女性历经青春期、月经、妊娠、产后、围绝经期,体内雌孕激素频繁地波动,会影响与情绪相关的脑内神经递质数量和活性;心理因素方面女性相对敏感、依赖性强,倾向于内化应激;社会因素方面,女性在生活中社会地位较低,应激源较多。

病因

尚不确切。目前大多认为可能与日照和遗传有关。秋天日照减少,人脑中的松果体对阳光十分敏感,当光照时间减少,松果体激素分泌增多,使兴奋性激素含量降低,人就处于抑制状态,会感觉嗜睡和疲惫。再加上秋天天气温逐渐降低,花草植

入秋后,白天变短,天气转凉,很多人情绪也像得了“感冒”:常莫名其妙感到苦闷伤感、疲劳易怒、精力衰退,轻者反应迟滞、悲观失望,重则积郁成疾,有自杀倾向。医学上把这种与季节相关的情绪异常状态称为“季节性情感障碍”(Season's Affective Disorder,SAD),发生在秋季则称秋季抑郁症。

物凋零,容易使人产生凄凉、垂暮、压抑的感觉。

症状

1. 情绪低落,懊恼欲哭;2. 神疲乏力;3. 嗜睡或失眠多梦;4. 嗜食



尤其是甜食或食欲不振;5. 烦躁易怒;6. 情绪波动大;7. 性欲低下。

防治

一、自助疗法

1. 增加光照 特别是阴雨天和

早晚无阳光时,尽量打开屋内照明设施,明亮的工作环境可提高兴奋性、调动情绪。

2. 户外活动 尤其是晴朗天气多去自然界走走。

3. 适度运动 如跑步、太极拳、

健身操,每天快走30分钟使人保持活力。

4. 营养均衡 在秋季,应增加糖类和能量摄入,多吃富含维生素B的食物(如鱼、蛋、绿色蔬菜、全麦面包等)。另外,情绪低落时饮用花茶、咖啡,吃点香蕉、巧克力均有助于情绪调节。

5. 休闲娱乐 如看看闲书、听听音乐,来段随心所欲的舞蹈,泡个海盐浴,点个香熏,抑或购置新衣、鲜花,用明亮的暖色调布置房间等等,不必拘泥格式,总有一种方式适合你,开心就好。

6. 感情交流 与爱人、家人、朋友沟通,让不良情绪得到疏泄。

二、药物治疗

医生会酌情使用抗抑郁药物、镇静助眠或抗精神病药物治疗,主要机制是调整脑内兴奋类和抑制类神经递质的平衡,从而改善情绪,但需在医生指导下用药。

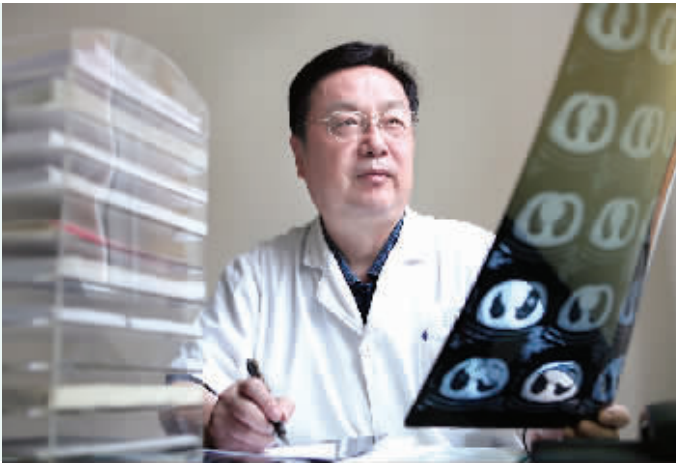
三、心理治疗

针对不同的问题症结,有认知行为治疗和人际心理治疗,集体治疗、夫妻治疗及家庭治疗,这些尤其对女性患者适用。

(作者单位:上海交通大学附属第六人民医院神经内科;孙晓江为医学博士、教授,许丹为医学硕士)

医家风采

顾月清,主任医师、教授,上海交通大学附属胸科医院急诊科副主任兼肺功能室主任。从医30多年,对呼吸系统疾病的急诊,如气胸、大咯血、哮喘、肺炎、胸膜炎、呼吸衰竭和晚期肺癌等的处理和抢救具有丰富的经验;对呼吸生理、临床肺功能、动脉血气分析、酸碱平衡和电解质紊乱、呼吸机应用、胸部X线和CT读片等,均有较多研究。在国内外杂志上发表文章30余篇。参与廖美琳教授主编的《肺癌丛书》《肺癌》和顾凯时教授主编的《心胸外科学》等著作的编写工作。专家门诊:每周一下午。 周铭鲁摄



风湿免疫疾病治疗的新突破

◆ 陈平

类风湿关节炎及强直性脊柱炎均属于自身免疫疾病,患者的免疫系统攻击自身的组织,引起患者不同关节的炎症。类风湿关节炎通常导致关节疼痛、僵硬、肿胀和潜在的关节损害,如果不用有效的方法控制,炎症对关节的损害会不断发展,最终会出现关节的残疾,导致生活严重受限,甚至失去劳动能力。据美国的调查,类风湿关节炎患者患病10年以后,超过50%的患者残疾。强直性脊柱炎的典型症状是腰背痛、晨僵、腰椎各方面活动受限、胸廓活动减少,随着病情的进展,整个

脊柱可自下而上发生强直,疾病后期脊柱呈现“竹节样”变化。克罗恩病是一种胃肠道的慢性、与免疫相关的炎症疾病,发病年龄多在15~35岁,但小部分可出现在幼儿和老人,目前无治愈的办法。

获国家食品药品监督管理局批准,用于治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎以及克罗恩病的生物制剂——肿瘤坏死因子抑制剂类克,正式在中国上市。类克采取突破性的生物治疗手段,能有效抑制患者体内的肿瘤坏死因子,快速有效控制症状,阻止骨破坏。类克在全球已

拥有近10年的安全使用经验,被证明能抑制关节组织损害、骨侵蚀及改善患者的活动能力。

在生物制剂出现以前,传统的抗风湿治疗药物帮助患者缓解症状,减轻疼痛、僵硬和关节肿胀,但是疾病的进展并未停止,对关节的损害仍在继续。生物制剂的出现,在风湿病治疗领域是一个突破。类克直接针对免疫系统内的特定蛋白质,帮助控制炎症进展,不仅显著缓解疼痛和僵硬等症状,还进一步阻止关节损害。对于还没有发生关节损害的患者,类克可以帮助阻止关节损害的发生。

胸骨后烧灼感是怎么回事

◆ 秦嫣 朱凌云

金先生75岁,这些年来总觉得中上腹不适,胸口常常有烧灼发热的感觉,并向咽部上升,夜间尤显,平时胃口较差,有吞咽不顺的情况,每天只能喝粥。金先生的主要症状就是俗称的“烧心”。

所谓“烧心”是指胸骨后一种烧灼样感觉,源自上腹部,可以向咽部、颈部放射,呈慢性间歇性发作,常在饭后2小时内、运动或平卧时发生,通过饮水或服用抗酸药常可以缓解。烧心症状如果频繁发生而引起不适的感觉,就应该考虑胃食管反流病的可能。

胃食管反流病(GERD)是一种消化系统常见病。本来,人吃下的食物经过食管进入胃,再慢慢进入肠道。但有些人由于食管下端括约肌松弛引起胃内容物,如胃酸、胆汁反流入食管,引起食道黏膜的损伤,从而出现烧心、泛酸、反食等不适症状。造成的疾病就叫做胃食管反流病。其中有些人经胃镜检查发现食道黏膜糜烂、溃疡等炎症病变,称反流性食管炎(RE);另有更多的病人胃镜下无食管炎性改变,被称为非糜烂性胃食管反流病(NERD)。长期反流的病人还可出现食管外的并发症如久治不愈的咳嗽、喉炎、哮喘等等。

治疗胃食管反流病的首要目标是减轻或消除症状,防治并发症,预防复发。西内科常规治疗以抗酸、促进胃动力、保护黏膜为主,主要有质子泵抑制剂(PPI)、促动力药物等。中医治疗针对胃食管反流病的主要症状,经辨证施治,在临床上往往能缓解病人的症状,减轻病人的痛苦。并有价格低、副作用小、可长期服用预防复发等特点。

胃食管反流病在西方国家发病率很高,而在中国,近年来由于生活饮食谱的改变,饮食不当的情况增多,其发病率显著上升,今后很可能同高血压病、冠心病、糖尿病等常见病一样,成为严重影响人们群体健康的疾病,应当引起足够的重视。

(作者单位:上海市中医医院;朱凌云为主任医师;该院胃食管反流病专科门诊:周四上午芷江中路274号,周一上午石门一路67弄1号)





申万巴黎

SYWG BNP PARIBAS

基金资产

ASSET MANAGEMENT

申万巴黎基金管理有限公司

申万巴黎新经济证券投资基金 首次分红预告(摘要)

申万巴黎新经济证券投资基金(以下简称本基金)成立于2006年12月6日;截至2007年9月12日,本基金份额净值为2.2691元。为了及时回报投资人,本基金决定实施基金成立以来的首次分红。

◆收益分配方案:
分红金额不低于可分配收益的90%

◆收益分配时间
1. 权益登记日:2007年9月21日
2. 除息日:2007年9月24日
3. 红利发放日:2007年9月25日

◆收益发放办法
1. 选择现金红利和分红方式的投资者的红利款将于2007年9月25日自基金托管专户划出。
2. 选择红利再投资方式的投资者所转换的基金份额将于2007年9月26日直接计入其基金账户,9月27日起可查询、赎回。

◆代销机构
工商银行、建设银行、申银万国证券、海通证券、中信建投证券、国泰君安证券、招商证券、银河证券、广发证券、光大证券等。

基金投资需谨慎

以上仅为本次公告摘要,具体内容以9月14日《中国证券报》、《上海证券报》和《证券时报》刊登的公告全文为准,投资者也可登陆申万巴黎基金公司网站www.swbnp.com或致电申万巴黎客服热线4008805588或021-962299咨询。

申万巴黎基金管理有限公司

2007年9月14日