

【热点话题】

10月10日是世界精神卫生日,主题是“共享健康资源,共享和谐家庭”。精神疾病包括抑郁症、孤独症、焦虑症等,其中,抑郁症患者在我国有大约3000万。抑郁症也是发病率最高的精神疾病。

我国约3000万抑郁症患者 8成未接受规范治疗

抑郁症常见症状包括:反应迟钝、记忆力下降、妄想或幻觉,常常出现自杀念头,以及焦虑、心悸、胸闷、睡不好觉等等。抑郁症发病高峰年龄为20-60岁,高发人群包括:处于人生青春期、更年期、老年期阶段的人群;人际关系不良、分居、独居的人群;处于高度压力的人群;患有躯体疾病或慢性疾病的人等。

遗传因素也是诱发抑郁症的重要原因,如果父母双方有一方患抑郁症,子女患抑郁症的可能性是25%。女性的抑郁症患病率是男性的2倍,在怀孕、流产、分娩、更年期等特殊阶段,是女性抑郁症的高发期。

随着工作、生活压力不断加剧,

职业人群逐步成为抑郁症发病的重灾区。英国的一项调查显示,与每天工作7到8小时的人相比,每天工作超过11小时的人在5年后抑郁症的发病风险提升2.4倍。

目前80%以上抑郁症患者没有接受规范治疗,存在用药剂量不足、疗程不足、频繁换药、擅自停药等现象,导致病情复发。临床研究表明,如果抑郁症反复发作三次以上,就需要进行长期的抗抑郁治疗。

家人关爱有助患者走出心灵深渊

在国际上,抑郁症被称为“心灵感冒”,在治疗上除了药物外,通过家人的关爱和康复治疗,可以取得良好的疗效。

吉先生现在是重庆一家心理咨询机构的负责人,而在5年前,他还是一位重度抑郁症患者。当时作为公司高管,连续两个多月熬夜加班,超强度的工作压力和精神压力,让他彻底崩溃了。吉先生说:最明显的反应就是失眠。我连续是七天七夜没有睡觉,感觉不停地急速地往下滑。深不见底一片黑暗,老是想伸手抓一根稻草,但是那根稻草就感觉很滑很滑抓不住。虽然还是有求生的欲望,但是那个时候人整个兴趣基本上完全丧失了。



图/TP

抑郁症被称为“心灵感冒”,大约80%的病人通过积极干预和治疗,都能取得明显效果。为了让吉先生病情好转,他的妻子当时四处寻找治疗办法。

吉先生的妻子表示:首先带他去巴厘岛旅行,然后我每周陪他去心理医生那里去咨询,去医院诊断吃药。应该说所有的方法我们全部都去试了。

去年60多万精神残疾人获康复服务

我国目前有8502万残疾人,其中确诊精神障碍残疾人有827万,2016年全国共有62.6万精神障碍残疾人享受到精准康复服务。

据中国残联介绍,截至2016年底,国家通过实施精准康复服务,1.8万名0-6岁孤独症儿童以及1.4万7-17岁孤独症儿童得到沟通以及适应训练、支持性服务等,59.4万成年精神障碍残疾人得到精神疾病治疗、精神障碍作业治疗法训练

或支持性服务。

关爱精神病患者社区康复不可缺

近年来,重度精神病患者人数呈上升趋势,他们在医院经过治疗后,回归社区康复是重要的环节。建立完善的社区康复体系就显得尤为重要。

中国残联有关人士告诉记者,绝大部分精神障碍残疾人不愿意去定点医院评定残疾等级,也不愿意领取残疾人证,更不愿意把患者送到社区进行有效康复。

据了解,照看一个精神障碍残疾人,会拖累一家人,这是精神障碍残疾人家庭的普遍生存状况。有关人士表示,希望这些患者家庭放下包袱,让精神障碍残疾人尽早到社区参加康复治疗。

专家呼吁,要建立医疗卫生、残疾部门、民政部门以及街道社区完整的康复体系,减轻患者的家庭负担,让更多的精神病患者得到康复治疗。

【运动健身】

很多人饱受膝关节疼痛折磨,甚至影响到日常生活。以下四种人需要重视:关节嘎巴嘎巴响的人;腿疼的人;上下楼腿疼、膝盖疼,有骨刺;O型腿的。

为什么会有膝盖问题?

膝关节冷、上下楼梯疼、软弱无力、骨刺等……这都是常见的膝关节问题。

首先,年龄问题。膝盖就像是榫卯结构一样,榫卯用久了会不合套。关节用了十几年的膝关节出问题也是正常。

第二,膝关节这地方血管很少,它受损一般都是磨损、干涩导致的,不会淤血。所以内服药物很难解决问题。

综上所述:膝关节出问题,不管是什么问题,都要给予有效的刺激,才能康复。

膝盖骨刺不是大事,一招搞定

很多人在检查中都会被告知自己有骨刺,听了医生这个结论大家心就提了起来。

其实没必要,腿上长骨刺,就像脸上长皱纹一样,不是什么大事,那点骨刺根本不是大碍,千万不要放在心上。

教给您一个方法,今天开始记住,膝关节干涩的时候给膝关节“注润滑油”!

每天2~3分钟,每天做下面这个运动,就是给膝关节注入润滑油!膝盖问题,就能一次解决。

每天10分钟,膝盖不再痛

动作要领:

足与肩部同宽,缓缓下蹲,不要过深,坚持两分钟。

这个动作蹲深了就变成蹲马步了,这是运动员做的,中老年人不需要太低。

治疗时长

临睡觉之前做,最有效!每天3~5分钟,休息三十秒,做十分钟。慢慢时长可以增加。

坚持一分钟,膝关节开始变酸;坚持两分钟,膝关节酸得忍受不住;坚持到3~5分钟的时候,就开始发抖,但是膝关节开始变热了。

变酸→变胀→变热,这个过程就是给你的膝关节开始注入了膝关节液的全过程。而膝关节液体,就是缓解关节疼痛的润滑油。

每天这样做,相当于给关节注入关节液体

上楼疼、下楼疼、上下楼没劲、髌骨老化、膝关节炎症、髌骨软化,积水、长骨刺、咔作作响这种现象都会迅速好起来!

特别提醒:这个动作坚持三五分钟后,记得要休息30秒。这样一共做10分钟,这样你的膝关节就会有大量的关节液进去。



图/TP

【药食同源】

连续喝它4天,清洗肝脏毒素

经常待在充满紧张、焦虑的环境氛围里,使得人们总是身心得不到及时放松。再加上工业环境严重的污染,给人们的健康更是笼上了一层阴影。

我们还有一些人,由于不健康的饮食作息,常常熬夜,吃路边摊,吃宵夜。早晨起不来,或者由于起得迟而来不及吃早餐。一些想要减肥的妹子甚至常常暴饮暴食,长期以来,身体素质变差,体内积聚过多的毒素。

1、葡萄干

葡萄干是一种很好的护肝食物,它能自然地替肝脏排毒并强化肝功能。根据国外研究报道,以下将介绍自制葡萄干水保护心脏,肝脏的办法。葡萄干有非常丰富的维

生素和矿物质。早上吃一些葡萄干有益心脏,消除坏胆固醇,降低三酸甘油酯,还可以防止便秘和肠胃不适。但如果将葡萄干浸泡在水中,功效会大幅增加。因为这能降低含糖量,同时保留了对抗肝脏疾病的药用价值。

2、大蒜

大蒜的功用主要表现为可以很好地防治心血管疾病,能够很好地对抗细菌及病毒,蒜精具强力抗血栓活性,而蒜素更是这项作用的主角。因此蒜精的抗血栓作用对于心肌梗塞、动脉硬化及静脉曲张皆具有令人满意的防治效果。

蒜精具有广效杀菌作用,无论是喜氧菌或厌氧菌,蒜精都具有明显的杀灭作用。



图/TP

3、猪血

猪血价廉物美,堪称“养血之玉”。其食用方法很多:既可将猪血切片与葱、姜、青蒜炒食;也可将猪血切丝与粉丝、黄瓜丝等,做成凉拌菜吃;更多的人习惯于用猪血与瘦肉、粉丝、青菜等相配作汤。

猪血,虽被人们视为屠宰下脚料,但却是最理想的养血之物,尤其

适宜于爱美的女性食用。猪血含铁量较高。据测定,每百克内高达45毫克,比猪肝高20倍,比鸡蛋高18倍,且猪血中的铁离子和人体内铁离子的化合价相同,摄入后更易为人体吸收利用。

女性常吃猪血,可有效地补充体内消耗的铁质,防止缺铁性贫血的发生,从而使自己面如桃花,活泼轻盈,这是任何高级化妆品都无法相比的。

连续吃这些食物,你的身体会发生意想不到的变化。想要轻松排除体内毒素,除了养成健康的生活作息习惯,必要的饮食技巧也是需要掌握的。不要总是吃快餐,不要老是下馆子,不要在睡前还跑出门吃一顿烧烤,这些东西吃进肚子里,那些毒素垃圾就会长时间滞留在体内,一定要切忌。