“心理亚健康”？别怕和它沾边

如今，紧张忙碌的生活与工作节奏让人压力陡增，越来越多的职场人心理承受力出现“透支”，进入“心理亚健康”。此时要引起注意，及时调整情绪，如果症状持续时间长，干扰社会功能，严重影响生活与工作，则应积极就诊，寻求医生帮助。

去除病耻感，树立正确认知观

复旦大学附属中山医院心理医学科主任季建林教授指出，虽然抑郁焦虑情绪许多人会有，但如果持续时间长并对社会、工作和生活造成一定程度的影响，并且达到疾病诊断标准，则是“疾病”，需要及时就诊。

每个行业都有心理亚健康者，每个群体都存在患病的可能。但大多数人对抑郁焦虑认知不足，并不知道自己患有抑郁焦虑障碍，也不愿意承认自己患有这种疾病，认为是种耻辱，多采取心理抵触和回避的态度，导致了我国抑郁症就医率不足10%。而由于未能得到及时、正确的诊断和治疗，抑郁焦虑给很多患者健康、生活、工作带来严重影响，这与高患病率形成强烈反差。

季建林教授表示，抑郁焦虑并不可怕，可怕的是患者长期处于这样的一种状态中无法自拔，有较高的自杀风险。其实，患有抑郁焦虑障碍不是见不得人的事情。俗话说，人生不如意者十之八九，许多人一生中多少都会有这样的阶段，关键在于采取何种态度应对。战胜抑郁焦虑其实是一场与自己的“心理”的对决，需要积极勇敢地面对。

量化的自测工具，鉴别诊断“有理有据”

目前，我国抑郁症识别率仅为30%。由于对抑郁症识别缺乏科学依据，公众很难在早期自我评估和判断中发现是否患有抑郁症，等到症状严重后才选择就医，早已错过了最佳的治疗时机。即使有部分患者在症状早期就诊，而有时医生诊治也缺乏科学指导，使患者得不到及时规范的治疗，进而造成了目前我国抑郁症诊疗的困局。

对此，上海市精神卫生中心主任医师何燕玲教授表示，随着PHQ-9/GAD-7/PHQ-15量化评估工具的推出，识别抑郁焦虑不再是难事。如果我们觉得最近情绪不佳、身体不适，又不能确定是否有抑郁焦虑，可以到临床心理科使用PHQ-9/GAD-7/PHQ-15三个简捷可靠的自测量表工具测试，帮助我们及家人、朋友快速识别情绪问题，正确评估与及时调整，以便更早判断病情，积极就医。

而对于医生来说，也可以通过指导患者填写PHQ-9/GAD-7/PHQ-15自评量表，及时发现和判断患者是否伴发抑郁焦虑，在制定个性化治疗方案的同时，有利于规范与优化治疗过程中的临床监测、效果评估以及预后随访诊疗流程，并及时调整治疗方案，为疾病的康复和防止疾病复发提供有力的科学依据。**乔闳**

起床时腰部发僵　留神强脊炎信号

国内外的研究报告提示，强直性脊柱炎患者从最初的症状出现开始到明确诊断的间隔时间平均延误可达5年左右，这就丧失了最佳治疗时机。故必须重视强直性脊柱炎的早期表现，及时就诊，防止残疾。

强直性脊柱炎是一种好发于青壮年的慢性进行性风湿性疾病，主要侵犯骶髂关节、脊柱及四肢关节，并可侵犯到重要脏器如眼、肾脏及心肺等。严重者最终可发生脊柱畸形和关节强直，造成严重的残疾。

本病发病早期症状隐匿，很多患者早期出现腰背疼痛或发僵，臀部交替性疼痛，半夜痛醒，翻身困难，严重者需起床活动后好转，晨起或久坐后起立时腰部发僵明显，但活动后减轻。此时病情可为发作性，患者往往会忽视。

我国大约45%的患者是从外周关节开始发病。以膝、髋、踝和肩关节居多，肘及手和足小关节偶有受累。我国强直性脊柱炎患者髋关节受累的发生率明显高于国外，症状出现在疾病早期表现为腹股沟及髋部疼痛，行走困难，髋部屈伸、旋转、内收、外展活动时受限，站立或负重时加重，甚至不能行走，只能卧床或坐轮椅，是我国青壮年致残的主要原因。其他关节如膝关节、踝关节也可累及，但一般以单侧、非对称性关节肿痛为多见，经治疗后大多能恢复。

强直性脊柱炎力求早期和规范化诊治，通过特殊影像学检查（强直性脊柱炎常规超声、MRI及CT）以协助早期诊断。治疗上采用综合治疗方案，特别是抗肿瘤坏死因子等生物制剂的应用，明显改善早期诊治的强直性脊柱炎患者的预后。

薛勤（主任医师）**汪年松**（教授）（上海交通大学附属第六人民医院肾脏风湿科）

|科|普|活|动|

7月12日上午9:00开始，市六人民医院市民健康中心在该院门诊15楼举办“强直性脊柱炎的诊治及随访的必要性”主题讲座和咨询活动，将由该院肾脏风湿科主任汪年松教授带领专家团队授课并现场咨询，欢迎市民参加。

老年痴呆症是老年人群的『公敌』

阿尔茨海默症是一种致命的进行性疾病，全球至少有4400万人患此病，但人们对阿尔茨海默症的认识仍然很不充分。根据阿尔茨海默症协会的12国调查结果，59%的受访者误认为阿尔茨海默症是衰老的生理特征，40%的人误认为阿尔茨海默症并不具有致命性。事实是，所有人都应该加入抵抗阿尔茨海默症的战斗中。

阿尔茨海默症（俗称老年痴呆症）造成脑细胞损坏、记忆改变、行为奇异和身体功能丧失。它使患者缓慢而痛苦地失去与他人交流、独立思考、吃饭、行走和找到回家路的能力，最终夺走生命。在绝大多数案例中，仍不知阿尔兹海默症的病因。与其他常见的慢性疾病一样，可能是由多种因素造成的，而非一种病因。年老是最大的风险因素。研究显示，有患有阿尔兹海默症的父母、兄弟、姐妹或孩子的人更有可能患上该病。若有一个以上家族成员患有此病，那么患病风险会增加。当疾病在家族中出现时，可能是因为遗传或环境因素或两者皆有之。

至今仍无法治愈阿尔茨海默症。但是，随着人们对该病生物学的不断深入了解，阿尔茨海默症大脑异常的多个标记物被发现，如β-淀粉样蛋白、Tau蛋白等，另外，发炎是另一大关键的阿尔兹海默症大脑异常，胰岛素耐受性和大脑细胞加工胰岛素的方式可能与阿尔兹海默症有关联。相应地，治疗方法处于更新研发之中。研究还表明，从疾病诊断到生命结束期间，有效的护理和支持能改善患者个人及其看护人的生活质量。　**虞睿**

小儿扁桃体该不该切？

——细数慢性扁桃体炎的危害

暑假来临，许多家长准备利用这难得的假期带孩子来医院切除扁桃体。那么到底哪些孩子需要进行扁桃体切除手术呢？

扁桃体是一个免疫器官，可抵御侵入机体的各种致病微生物，起到一定的抗病作用。特别是在3岁以前，扁桃体的免疫功能较强，表现为代偿性肥大，成为人体抵御疾病的重要防线。但有一部分孩子由于经常发生扁桃体炎，在长期炎症的刺激下，扁桃体不但失去了正常的保护功能，反而转化成为对人体有害的“病灶”。

当扁桃体炎发作时，咽痛剧烈，伴有刺激性咳嗽，还会出现异物感，可谓苦不堪言。有的孩子从急性扁桃体炎转成了慢性扁桃体炎。孩童如果扁桃体过度肥大，还可能出现呼吸不畅、睡眠打鼾、吞咽或言语共鸣障碍。然而，慢性扁桃体炎的危害还远不止这些。

慢性扁桃体炎可向周围蔓延，引起邻近器官感染，如中耳炎，鼻窦炎，喉、气管、支气管炎等。更重要的是，慢性扁桃体炎还与急性肾炎、风湿性关节炎、风湿热、心肌炎等疾病的发病关系密切。

什么样的扁桃体应当切除？

慢性扁桃体炎反复发作，一年4-5次以上；曾经有过扁桃体周围炎和周围脓肿；扁桃体过度肥大，已影响呼吸和睡眠，导致小儿夜眠打鼾，张口呼吸，甚至出现呼吸暂停。这种长期缺氧的状况会影响孩子的生长发育，需切除扁桃体，以解除梗阻；病灶型扁桃体炎，如并发肾炎、风湿性心脏病、心肌炎及风湿性关节炎等的患者。

扁桃体切除术后疼不疼？

目前扁桃体切除的手术方法有扁桃体剥离术、电刀切除术及低温等离子消融术。传统电切手术，采用发热的方式切割组织（400℃以上），而如今的低温等离子技术在低温下形成切割和消融效果（40℃-70℃），其治疗弹头只有10微米至1毫米左右，有的比头发丝还要细，所以又称“头发丝技术”。由于这种效应局限于目标组织的表层，所以对周边组织的热损伤被降至最小程度。低温等离子扁桃体切除作为一种微创的治疗方法，其优点在于术中出血少，缩短手术时间，减少麻醉用药，减轻手术创伤及术后疼痛，有利于患儿早日恢复正常饮食。

扁桃体的去留不可一概而论。有手术指征的扁桃体需要切除，关键在于正确认识、正确对待，及时治疗。

蔡昌枰（教授）**徐菁**（上海交通大学医学院附属瑞金医院耳鼻喉科）　本版图片 TP

新民祝福

生日快乐

祝姚叙含7月12日壹周岁生日快乐，愿你活泼可爱，聪慧健壮地成长。爸妈阿爷阿娘同贺

孙子章天羽7月11日满周岁了！祝宝宝健康快乐、幸福成长！爷爷奶奶贺

祝爱妻刘芝一2014年7月7日60岁生日快乐，身体健康。夫葛基陵贺

祝厉泽晟二周岁生日快乐

祝卢艳7月9日生日快乐

祝孙子王鑫杰孙女王芯颖生日快乐，身体健康，开心每一天。爷爷奶奶贺

贺女儿晓磊7月8日生日快乐并祝与吴聪颖小姐创业顺利事业发达有期。父邬建国母李秀华

祝瞿子辰7月11日六周岁生日快乐进入小学后快乐学习生活每一天外公外婆老爹阿姆共贺

敬祝慈父戴子明90大寿生日快乐，健康长寿，幸福每一天！女、婿携小辈贺

祝曹玮容宝贝女7月10日生日快乐，马上读小学的你学习进步。全家祝贺

祝爱妻韩艳芬七月十日六十岁生日快乐身体健康。夫枝鑫贺

祝孙女凌笠桐四周岁生日快乐！身体健康！快乐成长！爷爷凌鼎钺奶奶刘盛芳贺

祝女儿沈瑜2014年7月8日五十岁生日快乐、身体健康、家庭幸福。爸妈贺

祝徐若谷7月8日三周岁生日快乐！健康幸福、开心成长！全家贺

Happy birthday to Kai Zhao. 7月7日10岁生日快乐。外公何学明、外婆潘萍

祝陆启林宝宝7月16日一周岁生日快乐！健康、平安、幸福、顺利成长！全家共贺

祝孙女王乙尧12岁生日快乐！平安健康向上，永远爱你！爷爷王玉德奶奶徐兰英贺

祝华泾章志蕙58岁生日快乐 邻居高贺

祝徐露焜今天五周岁生日快乐！进幼大班日日进步。全家爱你！爷爷奶奶爸爸妈妈全家贺

庆贺母亲穆道祥7月7日六十岁生日！儿女：一斐、李娟

祝母陈宝珍7月8日百岁大寿，健康、快乐。母长寿、子女福、惜亲情、不忘母。全家贺

祝王元申宝宝一周岁生日快乐

祝杨雅清七月十日生日快乐！全家贺

祝父亲卢殿华七月七日九十大寿健康幸福。子女共贺

祝张茹、李悦7月9日生日快乐！心想事成、早结良缘。爸爸妈妈贺

祝孙女陈欣怡7月7日2周岁孙子陈俊烨8月25日14周岁生日快乐！健康幸福成长。全家贺

祝外婆陈惟信90华诞快乐福如东海寿比南山聪聪贺

祝徐锦顺7月6日六十岁生日快乐！徐琳雯代表全家贺

祝胡彬尧先生7月12日59岁生日快乐

祝王建宏老师2014年7月12日生日快乐！愿身体健康、万事如意。

冯一宁7月11日你五周岁生日真棒能弹钢琴今秋又要升大班祝你生日快乐 父冯敏锋母林玲

祝小美女雷韵婷7月7日7岁生日快乐！吉祥如意！爱你的爸爸妈妈外公外婆爷爷奶奶贺

祝何嘉裕十岁生日快乐成长 外公外婆贺

祝邢灿二十八岁生日愉快！加拿大留学深造；学习、生活顺利！平安！健康！前程亮达！

结婚纪念

祝李唯、许波喜结良缘，新婚快乐；事业顺利、心想事成、美满幸福。双方父母贺

百年佳缘自2014年7月6日始。贺翟羽佳、张超喜结良缘。双方父母贺