

“近来心情不太好” 警惕心理健康亮红灯

在社会竞争激烈的环境下,有抑郁情绪的人越来越多,其中约有 1/3 的人在一生的某个时期会发生抑郁症。不仅抑郁症患者逐渐年轻化,而且 30 岁左右成为高发期。可见,抑郁症离我们每个人都很近。上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任金海燕指出,“近来心情不太好”,有可能是心理健康告急,尤需引起每个人的察觉与重视。



据中国心理协会有关我国职场抑郁症调查数据显示,工作场所中的抑郁症患病率高达 2.2%至 4.8%,相当于在 50 个人的团队中就有一到两名抑郁症患者。显然上班族已成为抑郁症的高发人群。

尽管职场中抑郁症患病率如此之高,但目前绝大多数职场人对抑郁障碍的认识还停留在情绪层面上,认为只是情绪出了问题而并非

是一种疾病,更不会刻意去治疗;在已知患有抑郁症的人中 80%患者选择隐瞒病情,害怕就此失去工作,具有强烈的“病耻感”;也有很多人把抑郁症对工作的影响排在心脑血管病之后,说明职场人对于抑郁症的认知和警惕性明显不足。

金海燕建议,上班族日常要保持健康的生活方式,保持合理膳食、适当休息和坚持运动

等良好的生活习惯,不仅有益于身心健康,对预防抑郁障碍具有良好的效果。如果遇到情绪或心理问题,还可以到医院心理科咨询就诊,借助 PHQ-9/GAD-7/PHQ-15 等一些简捷可靠的自测小工具,帮助自己及家人、同事、朋友快速识别情绪问题和躯体症状,及时发现问题,并通过自我情绪评估与及时调整来减轻心理压力,克服心理障碍,恢复心理健康,防止心理困惑与问题的堆积和抑郁障碍的发生发展。

一旦患有抑郁障碍,患者应对疾病有足够的认知。当病情初起时,不能因为症状轻微而将其忽略不管,应当积极就医、及时诊断,尽早进行身心干预和药物治疗,越早治疗效果越好,争取完全缓解的机会。金海燕提醒,抑郁障碍的治疗过程是一个长期坚持的过程。治疗期间应积极配合医生指导和建议,足疗程、足剂量坚持用药,不能擅自停药,以防病情反复。

为了方便职场人群随时获得精神疾病识别信息和精神健康资讯,本市精神卫生医疗机构共同建设了微信公众号“飘扬的绿丝带”,以及创新的 E-Mental Heath 服务模式,首个公益性抑郁/焦虑障碍自测筛检 APP(移动终端应用软件)——“心情温度计”也已成功研发。章葇

作为全球最常见的恶性肿瘤之一,肺癌的发病率持续上升,已经位居男性恶性肿瘤的首位。手术、化疗、放疗、生物免疫、靶向及中医等联合治疗已成为肺癌治疗的新模式,这些方法明显延长了肺癌患者的生存期,降低了死亡率。化疗是肺癌所有治疗手段的基石。临床上,有不少老百姓对化疗心存担忧与畏惧,由此产生的排斥心理已严重干扰正常治疗进程的推进。那么,肺癌化疗真的可怕吗?究竟该如何看待化疗呢?

新药的毒副作用减轻了

很多患者一提起化疗,就想到了恶心、呕吐、掉头发等。自从上世纪 90 年代中期以来,高效低毒的第三代化疗药物(紫杉醇、多西他赛、吉西他滨、长春瑞滨等)陆续运用于临床,化疗药物的毒副作用不再那么可怕,大部分病人的化疗是安全的。到了 21 世纪以后,培美曲赛等一些更加低毒性的化疗药物应运而生,用药后发生中重度毒性反应约 5%。

治疗策略的改进对减轻毒性反应作用显著,某些毒性大的化疗药物分开应用,采取每周、小剂量的方案,同时,临床上落实一系列保护及辅助治疗措施来预防和减轻化疗的副作用。

大多数肺癌患者能从化疗中获益

随着第三代化疗药物广泛应用于临床,给非小细胞肺癌的化疗带来了希望,许多临床研究进行了新老方案的比较,认为新药方案优于老方案,有效率在 30%-40%,1 年生存率为 40%左右。同时有临床研究也证明以新药联合铂类的两药联合方案优于新药单药,能提高缓解率近 1 倍,中位生存时间明显延长,因此新药和铂类两药联合方案成为目前公认的晚期非小细胞肺癌的一线标准化疗方案。绝大部分(60%-70%左右)的患者能从化疗中受益,包括生活质量的改善、生存时间的延长,这一点是毋庸置疑的。

晚期和老年绝非化疗禁忌

肺癌确诊的时候,真正能做手术的早、中期患者不到 30%,大部分都是晚期患者。而且肺癌也是老年人常见的肿瘤。如果接受规范化疗的话,这并不可怕,大部分老年或是晚期患者都能改善生活质量,并能在这个基础上延长生存时间。能不能化疗,肿瘤分期不是最关键的,还是取决于病人功能状态评分(PS 评价)。如果患者 PS 评分大于 2 分,即身体虚弱只能卧床,则不再考虑化疗。

调整心态、保持乐观、增加营养支持

肺癌患者的心态明显影响其预后,良好的心态可以改善预后,而消极的心态则可加重病情,使人丧失生存意志,迅速萎顿,甚至危及生命。面对化疗,肺癌患者应首先调整自己的心态,树立必胜的信念。在整个化疗期间必须重视加强营养的补给,少吃多餐,多吃易消化的饮食。在食品的种类上不要有太多的“禁忌”和“发物”,也没有必要一定每天每餐都离不开“补品”。

总之,化疗并不如我们想象的那么可怕。患者需保持乐观的心态,与医生并肩,共同制订适合的化疗方案,并结合靶向治疗,从而实现改善生活质量、延长生存期的目标。

揭志军 (复旦大学附属上海市第五人民医院呼吸科副主任医师)

抑郁情绪,没什么大不了 抑郁障碍,规范治才能好

人的一生总会有情绪起伏,有时难免陷入抑郁。抑郁是什么?说得直白些就是不开心、不快乐,就是一种忧伤、悲哀或沮丧情绪的体验。抑郁情绪很容易让人联想到抑郁症,太多惨痛的事例告诉我们,抑郁症带来的伤害不囿于个人患病,更可能毁灭家庭的安宁,乃至危及社会公共安全。那么两者该如何界定呢?虹口区精神卫生中心院长汪作为指出,抑郁情绪和典型的抑郁症都有一个情绪低落的共性,主要差别在于持续时间和严重程度。抑郁情绪持续时间达到两周以上,内心非常痛苦,正常的工作、学习、生活功能受到影响,经医院检查确认无器质性疾病,可能为抑郁症。

抑郁症不仅与许多精神与躯体疾病有关,

而且与社会和外部环境的许多因素有密切关系。如贫困、失业、学习压力、工作紧张、婚姻问题、家庭不和、年老和伤残等均可诱发抑郁症。因此,抑郁症和普通躯体疾病一样也有高危人群,如背负学业重担的青少年儿童、孕产期以及围绝经期女性、空巢独居老人等。汪作为院长进一步介绍,抑郁症是常见的精神科疾病,是每个人都可能得的心理疾病。有了抑郁症并不能说明心胸狭窄,也不能说明品质低劣或意志薄弱。抑郁症不是绝症,往往是一段时期的一时疾病,是可以治好的。患有轻度抑郁症的人可以接受心理疏导,学会自我心理调节,积极改变心态,培养信心,同时需要由家人朋友组成的“社会支持系统”的呵护与关心。中重度

抑郁症患者必须用抗抑郁药治疗,再联合心理治疗可增加疗效,常用的心理治疗方法包括支持性心理治疗、认知行为治疗、人际治疗、婚姻和家庭治疗、精神动力学治疗等,其中认知行为治疗对抑郁发作的疗效已经得到公认。抑郁症药物治疗因人而异,一般情况下需坚持用药半年到一年。

有一部分抑郁症患者表现出来的是嗜睡、乏力、疼痛、食欲增加等非典型症状,这些患者在确诊的过程中颇费周折,一两次门诊或许仍无法诊断,或者辗转于内科等其他临床科室。汪作为院长提醒,当排除生理性疾病后,应想到心理疾病的患病可能。

每当情绪波动,绝大多数人都有能力进行自我调节,使自己情绪低落的时间尽可能缩短。汪作为院长强调,当我们周围有人出现表情呆滞、愁眉苦脸、懒言少动、情绪低落、对周围事物没有兴趣等表现达 2 周以上,就应劝其去看心理医生,以便早期发现,及时治疗,避免发生意外。

魏立

给成年男性的健康锦囊

常言道:男人是社会的脊梁,又是家庭的支柱。一些成年男性患了病,是这样应对的:不顾健康“顽强”工作,或无明显不适丝毫不觉察。据调查,男性看病的频率要比女性低 28%;男性预期寿命比女性约低 5 年;80%患重病的男性承认自己因为长期不去医院而错失治疗良机。男性健康需要更多关注,为此,上海市中西医结合学会泌尿男科专业委员会呼吁男同胞重视和防治男性疾病,养成健康的生活方式。倡导男性朋友做到——

1. 注意饮食结构合理,主食粗细搭配,菜肴荤素兼有,清淡、少盐,并每天适当多饮水。
 2. 戒烟限酒,忌酗酒,有规律地生活。
 3. 注意防暑、防寒、防感染,勿憋尿。
 4. 勿房事过度,杜绝不洁性生活。
 5. 参加合适的体育运动。
 6. 保持乐观、积极向上的生活态度。
 7. 到正规医院就诊,合理用药,避免滥用药物和违规操作。
 8. 每年进行定期的健康体检,特别是中老年男性每年一次血清前列腺特异性抗原(PSA)检查,每年一次直肠指检前列腺;中青年男性可每月一次自查睾丸。
- 袁纓

“性福”关乎男人身心健康家庭和谐 ED 患者应及时就医

男性作为整个社会发展的主力军,其“性福”与否,与他们的身心健康、家庭氛围以及社会发展有着密切的关系。然而,现实的情况是,ED(勃起功能障碍)如此之高的患病率与其少得可怜的就诊率形成了鲜明的对比,多是源于患者对疾病的认知不足,羞于启齿,没有及时就诊并接受规范治疗,导致他们偏离“性福”之路越走越远。

脆弱的“性福”,影响自信心提升
研究显示,在新发 ED 患者中有 1/4 为 40 岁以下的年轻患者,其中有近一半为重度 ED,说明年轻 ED 患者也越来越饱受困扰。年轻人的心理承受力较脆弱,如果 ED 问题得不到缓解,长时间置身于 ED 阴影的笼罩之下,心情苦闷、情绪压抑,会导致其自尊心和自信心严重受挫。因此,接受 ED 治疗以及恢复高质量的性生活,更有利于年轻男性自信心的提升。

平和的生活,更需要和谐的“性福”
研究显示,40 岁以上中年男性的 ED 患病率达 40.2%。和谐的家庭生活需要有规律的性生活,性生活的次数随着年龄呈现一定的变化,一般来说 30 岁-40 岁,每周 3 次,40 岁-50 岁每周 2 次,以此类推;根据夫妻双方的身体状况等因素会略有不同,但是过于频繁的性生活还是不可取的,特别对于中年人来说,不能忽视科学与规律的性生活。



必需的“性福”,与健康息息相关
适度频率的性生活可延缓勃起功能的衰退,并有助于减少性活动中的心血管不良事件,有益男性健康。与缺乏性生活的男性相比,保持性生活的男性寿命更长。可见,老年人同样需要性生活,适度与规律的性生活可以带来更多的益处。

ED 是一种关乎全身健康的疾病,与糖尿病、血脂异常、高血压等许多慢性疾病具有共同的发病机制,ED 还往往会与前列腺疾病并发。ED 是男性整体健康的风向标,应该给予关注并警惕。

柏豫 本版图片 TP