

写在第十个“世界预防自杀日”前夕—— 远离抑郁 珍爱生命

“9月10日”，大家都知道是中国教师节，但很少有人知道这天还是“世界预防自杀日”。调查显示，每年全球死于自杀的人数超过85万人，而自杀未遂的人数可能至少是自杀死亡人数的10倍。据卫生部的报告显示，我国每年至少有25万人自杀死亡，200万人自杀未遂，自杀虽然是我国人口排名第五的死亡原因，但在15-34岁人群中，自杀则是死亡原因的首位。可能是职业的关系，经常接触到各类人群因心理问题用极端的方式对待生命的悲惨故事，扼腕叹息之余深深感到自杀已经成为当今社会重要的公共卫生问题，亟待引起重视。

剖析自杀 为了不再重演

自杀是指个体精神或情绪的困扰厉害到难以控制自己而彻底“精神崩溃”的表现，自愿采取各种手段以结束自己生命的行为。它是一种复杂又奇特的现象，既可见于正常人，也可见于精神病人。从自杀的发展过程，可以把自杀分为冲动型自杀和理智型自杀。冲动型自杀通常被称为情绪型自杀，它是在情绪失控状态下的冲动行为，常常因爆发性的激情引起。这种自杀进程比较快，发展期短，具有突然发生的特点。理智型自杀是经过长期的评价和体验、推理和判断之后而形成的自杀。这种自杀有目的、有计划，进程较慢，发展期较长，心理表现比较复杂。

当一个人罪恶感和攻击性转向自身、生命力的重要支柱被瓦解、个体的积极行为失去了强化来源、个人生活急剧变化，有些人无法适应这种变化，便采取自杀方式来逃避。如果一个人缺乏社会支持系统，也很容易走上自杀之路。社会环境、家庭环境、学校环境等的动荡、巨变、充满危机、价值观混乱、冷漠、专制、过于严厉都是容易产生自杀行为的危



险环境。自杀往往是有诱因的，例如：严重的人际关系冲突、严重的挫折、受到他人威胁或羞辱、失恋、亲人死亡、严重疾病、空虚和厌倦……一系列微弱的刺激事件通过积累或突发严重事件，是导致自杀的强有力诱因。而抑郁症是自杀的头号杀手，在自杀人群中，有近八成的人患有抑郁症。

但同样的环境和同样的刺激事件，导致的行为却因人而异。这是和个人的性格特点和认知模式有关，认知是影响自杀的重要因素，例如：事实是“我在这件事情上失败了”，而他却概括成“我全部失败了”。这些轻生的人绝大多数性格内向，心中有解不开的结也不愿与人交流向人诉说，他们感情脆弱，心理

上不能承受不幸的考验，当他们的某种愿望未能达到预期的目的时，便选择了“自杀”这条“自我解脱”的不归路……

预防轻生 把控自我情绪

自杀是生命的自我毁灭，无论对社会、家庭、还是对个人，其危害都是巨大的。加强对自杀的预防十分必要。我国多数的自杀未遂属于冲动性行为，50%的自杀未遂者考虑自杀的时间小于或等于2小时，28%的自杀未遂者在采取自杀行动之前考虑的时间仅仅不到10分钟。大多数考虑自杀的人难免流露出蛛丝马迹来，如有的会在自杀前的某个时候谈到自杀或者在日常生活中一反常态，表现出厌世，饮食和睡眠毫无规律，反叛行为特别明显，情绪喜怒无常。因此，只要做有心人，自杀的预防是完全可能的，心理危机干预工作愈发显得重要。

每个人都应具备预防轻生的能力：建立正确的价值观念，明确自身的优点及缺点，不过分苛求自己及他人，面对现实，改变能改变的，接受不能改变的，加强自我肯定；增强应对能力，积极疏导不良情绪，学会适应环境，寻求适当的发泄方式，倾诉则是缓解压力的一种最好方法，当在工作中遭遇不快，可以找家人、亲朋好友倾诉，寻求必要的帮助，也可以积极参加各种娱乐活动，注意休息及放松；改善人际关系，灵活处世，以诚待人，退一步海阔天空，生活中保持悠然，不要斤斤计较，用你的真心、爱心去对待每一个人，为自己营造一个宽松、和谐的工作氛围；当你自己或者你的亲朋好友无法缓解你的消极情绪时，不要拒绝专业医生的帮助，通过适当的心理治疗及药物治疗完全可以助你走出情绪低谷。**林国珍**（上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科主任医师）

53岁的赵女士是一位慢性盆腔疼痛伴间质性膀胱炎患者，患病的六年间，病情呈间断性发展，相继出现尿频、尿急，膀胱区和盆底疼痛，给生活带来了诸多不便和困难。虽经用药数次缓解，但是病程的反反复复让饱受病痛的她苦不堪言。辗转就医，来到仁济医院后，赵女士的病痛获得了转机。

经过一系列常规检查、疗效评估，仁济医院泌尿外科冷静和吕坚伟两位医生决定采用经皮交感神经调节方法为赵女士治疗。

慢性盆腔疼痛伴间质性膀胱炎是泌尿外科公认的难治性疾病之一。受交感神经调节治疗顽固性偏头痛的启发，2011年泌尿外科副主任医师冷静和麻醉科主任医师王珊娟联手探索出经皮交感神经调节治疗间质性膀胱炎这一新方法。该方法利用药物作用于交感神经丛，改善神经的异常传导，从而起到阻止疼痛上传中枢神经的作用。在CT和电刺激仪的指导下，操作医师经患者骶后上棘定位穿刺到下腹腔交感神经丛并注射相应药物。治疗的难点在于交感神经精确定位和药物剂量的控制。该治疗每两周进行一次，一个疗程为3次。赵女士的治疗进行得相当顺利，盆腔疼痛得到有效缓解，因疼痛引起的尿频也明显减少，久违的笑容又浮现在她的脸上。

在慢性盆腔疼痛伴间质性膀胱炎的治疗领域，应用交感神经调节的方法，国内外尚未报道。仁济医院泌尿外科率先应用该方法，经过40多位间质性膀胱炎患者的临床实践，取得了可靠的治疗效果，迄今为止，已得到近90%患者的肯定和好评。来自全国各地越来越多的患者向仁济医院泌尿外科求援。该治疗方法为广大痛不欲生的女性盆腔疼痛患者带来了福音。**庄瑜 谭珊**

难治性盆腔疼痛有新疗法

多发性骨髓瘤 本周有科普讲座

多发性骨髓瘤是发生于B淋巴细胞的恶性浆细胞病。好发于中老年，但近年来发病率有增高及发病年龄有提前趋势。很多患者由于发热、骨折、腰腿痛、尿液改变等就诊于呼吸科、骨科、肾内科，经过各个科室相关疾病排查后，才发现其实是血液系统的多发性骨髓瘤。故而，本病误诊率很高。那么，多发性

骨髓瘤如何能够早期诊断，防止误诊？目前对于多发性骨髓瘤有何更好的治疗方法？9月6日下午3:30-5:00，在瑞金医院科技楼二楼大礼堂，中华医学会血液学分会主委、瑞金医院终身教授沈志祥和血液科李军民教授将为患者讲述多发性骨髓瘤治疗进展和病人自我保健常识，并答疑解惑，欢迎参加。**王彦艳**

同为“脱臼” 医治迥异



李小姐因跌跤左手撑地造成左肩关节脱臼，经过数周的休养，肩膀逐渐恢复了正常的活动，她一度以为完全康复了。后来发现，穿衣伸袖、举手脱帽、展臂擦身时左肩关节经常会再次脱臼。

张先生也经历了肩关节脱臼，他的状况和李小姐不太一样，胳膊脱臼后一直抬不起来，自以为因脱臼落下了“肩周炎”，纵然推拿、按摩、贴膏药，却无一奏效。

肩关节属于球窝关节，由肱骨头（如同“球”）和肩胛盂（如同“窝”）组成，肱骨头大而圆，肩胛盂小而浅，尽管由关节的盂唇（纤维软骨构成）使关节盂略为加深，但肱骨头的面积仍有关节盂的3-4倍。所以外伤后肱骨头很容易从肩胛盂窝中脱离出来，造成肩关节脱臼（俗称“脱臼”），所以肩关节是人体

中最不稳定的关节。同时，由于相对地不稳定，肩关节又成为人体中最灵活的关节。但是，良好的肩关节活动离不开正常的肩袖组织，肩袖是包绕在肱骨头周围的一组肌腱复合体，这些肌腱的相互运动对肩部的功能起着极其重要的作用。

李小姐的情况属于习惯性脱臼，经CT及MRI检查，需要手术治疗。肩关节病态性不稳最常见的原因是肩关节盂唇前下方的撕脱性损伤甚至会有部分肩胛盂骨折，造成“窝”面缺损而不完整。另外，相对少见的原因有“球”面即肱骨头的缺损。

张先生的病况需进一步诊治。可能的解释有四种：受伤后造成肩袖撕裂，导致肩关节外展活动“启动”困难；肩关节脱位合并了肱骨骨折，骨折碎片卡在了肱骨头和肩峰之间的狭小间隙中，造成肩膀动弹不得，医学上称为“肩峰下撞击症”；肩关节脱位造成了腋神经损伤，肩关节长期处于半脱位状态，肌肉无法正常收缩；肩关节脱位后固定时间和体位不正确，造成肩关节粘连僵硬。

肩关节脱臼习以为常，其学问却高深莫测，唯有专业医师才能应对。所以，一旦发生肩关节脱臼，一定要到正规医院骨科及时就诊，按时复查，否则后果严重。本版图片 IC高堪达（上海交通大学附属第一人民医院骨科）

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“齲齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康，绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙龈暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。（文/辛勤）

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第12-25-C394号 有效期至：自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035