



人前欢笑人后悲观 小心“微笑抑郁”找上你

◆ 吴瑞莲

“微笑型抑郁”更青睐“白骨精”

袁灿兴主任介绍说,微笑型抑郁症是抑郁类别之一,患者如同在抑郁的心境表面蒙上了一层微笑的面纱,在“白骨精”(白领、骨干、精英)人群中较为常见。“一般而言,这类人在社会上给人的印象是呼风唤雨,无所不能,能力似乎不容置疑。但事实上,这些人和普通人一样,也有困惑、苦恼、无奈、悲伤,但为了维护自己的“能人”形象,他们却不愿向人倾诉这些负性情绪,内心深处不断积蓄痛苦、压抑、忧愁和悲哀。”袁主任说道,这部分人多是受“面子”观念束缚,强扛着压力,他们大多错误地认为患抑郁症是种耻辱因而抵触该病的诊断和治疗。

那么“微笑型抑郁”究竟因何而起呢?袁主任解释道,该病的根源是患者无法正当地处理外界压力,他们的共同点是不愿意倾诉、放弃“尊严”,从而陷入恶性循环。这部分患者尽管内心深处感到极度的痛苦、压抑、忧愁和悲哀,外在表面却若无其事,他们的行为具有表演性质,难以表现其“真我”的一面。“在人前强颜欢笑,回家后却恍然孤独、无名火起,正是“微笑型抑郁”的主要表现。”

“当然,还有一种情况是有自杀企图的重症抑郁患者为了实现其自杀的目的,有意识地掩盖自己的痛苦体验而强作欢颜,以此逃避医务人员、亲友的注意。”袁主任特别提醒,一旦重症抑郁患者情绪出现突然“好转”、心情“豁然开朗”,很可能是一个危险的征兆,应高度防范自杀。

黄花菜、巧克力、香蕉可缓解抑郁

网传“用两吨黄花菜治好了舟曲灾民抑郁症”,黄花菜难道真的可以治愈抑郁症?对此,袁灿兴主任认为,黄花菜能在一定程度上改善情绪,然而全球医学界至今未能准确地

近年来,国内外不时传出影视明星因抑郁症去世的消息,引发人们对于心理健康的关注。是否越是聪明、有文化的人就越易得抑郁症?吃黄花菜真能治愈抑郁症吗?正值第25个“世界精神卫生日”,由新民晚报社等主办的2016年第24期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海中医药大学附属龙华医院神经内科主任袁灿兴主任医师表示,很多人都觉得抑郁症患者的症状日常可发觉,如情绪低落、兴趣减退等,但仍有部分抑郁症患者的症状却与之相反——他们在人前始终保持微笑,看起来健康阳光,内心却悲观厌世,甚至可能在想着自杀,更加需要引起重视。

辨别抑郁症的病因,治疗方法虽多但疗效有限,目前还没有一种方法可以根治抑郁症,因此,“黄花菜可以治愈抑郁症”没有科学依据。

袁主任介绍,《养生论》记载“合欢解忿,萱草忘忧”,指的是食用这两味药膳能让人欢乐、解除忧烦。而萱草,又名金针菜、黄花菜,古名忘忧草,性凉、味甘,是日常生活中经常食用的一种菜,具有安神助眠的功效,现代研究证实,其具有较佳的健脑、抗衰老功能。黄花菜中的色氨酸含量高,可使人心情愉快,起到缓解抑郁的作用;其中的维生素B6可以调整神经功能紊乱,起到抗抑郁的作用;其中的酪氨酸在体内可以转换成肾上腺素,令人兴奋。此外,巧克力、香蕉也是缓解抑郁的好食物。

持续两周以上早醒或是抑郁症“预警”

袁灿兴主任说道,一般而言,抑郁的症状晨重暮轻,因此要特别留心“早醒”现象。那么“早醒”的概念是什么?“如果跟正常起床时间相比,提前醒了1到2个小时,醒来后再难入睡,且这种情况持续二周以上。特别是早醒后,自己的心情郁闷,白天也没有什么精神。这时,就要引起高度警惕,建议前往精神心理科就诊。”袁主任表示,如果不及早干预,随着患者抑郁的程度加深,早醒情况会变得更严重,比

如醒来时间更早,情绪变得更差等等。而反过来说,睡眠时间变短又将影响患者的情绪。

袁主任称,抑郁症是和糖尿病、高血压一样性质的疾病,并非因性格缺陷造成,家人和朋友的支持对于抑郁症患者尤为重要,陪伴是最好的帮助,责备会让患者压力更大。与抑郁症患者相处虽然可能会让人感觉很压抑,但是我们首先应理解抑郁症患者所表现出的敌对、不合作、容易发怒等症状,建议他们及时就医,不要感觉难堪,人难免都有得病的时候,鼓励他们多参加社会活动,但不要勉强他们,一旦患者症状改善,应该表扬他们,增强他们的治疗信心,但要说实话,让其继续坚持治疗。

视界模糊导致郁郁寡欢

家住闵行的王伯伯最近一直郁郁寡欢,一问才知道老人视力近期出现了明显下降,眼前总是白茫茫一片,看都看不清,心情跌入了低谷。直到老人前往医院就诊才知道自己罹患了白内障。

对此,上海爱尔眼科医院王虹霞副主任医师指出,王伯伯的郁郁寡欢和罹患的眼病有很大的关系。她解释说,白内障是由于眼内晶状体浑浊,光线透入眼底时受到了阻碍所导致的。随着时间的推移,晶状体的浑浊逐步

加重,视觉困扰也会与日俱增。

王虹霞表示,很多像王伯伯的患者认为是老花眼,便想通过配近视镜、老花镜来改善视力。其实,很多人并没有找到问题的症结所在。例如近视镜并不能改善患者眼内的物理结构。王医生说道,晶状体的浑浊同样无法使用眼药水解决。她强调,针对晶状体逐步浑浊、变硬的情况,可以通过摘除晶状体和植入人工晶体让患者恢复清晰的视力。

正如王伯伯一样,通过手术恢复了光明的他心情豁然开朗了,许多机体疾病的痛苦与不适在一定程度上会引起抑郁,如果不加以干预,情况也会愈演愈烈。因此,王虹霞提醒,眼障碍对患者所造成的困扰不仅是眼前模糊、眼睛不适,还有长期不治疗导致的情绪问题。所以如果遭遇眼睛不适、视觉异常就需及时就医。



你是否经常腰酸、背痛、腿抽筋?摔一跤轻则骨裂,重则骨折?在今年“世界骨质疏松日”当天,第25期新民健康周周讲将就如何预防骨质疏松为你支招。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务专线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

口腔义诊通告

牙齿缺失危害多 免费义诊来帮忙

◆ 叶雪菲

经相关部门批准,上海华驰口腔及多名牙科专家举行“关爱口腔健康,提高生活质量”口腔义诊活动。活动期间本着“便民惠民”的原则,特别开通(免专家费、免挂号费、免检查费)等多项绿色通道,向广大牙齿缺失、假牙配戴不适、烤瓷牙使用不适、烤瓷牙龈下发黑等患者提供专业的口腔服务。

世卫组织牙健康标准是:80岁拥有20颗不松动的牙。建立这一标准的目的是:通过延长牙齿的寿命来提高人的寿命和生活质量。

人的一生只有两副牙,一副是乳牙、一副是恒牙,一颗牙一辈子,因此我们要像爱护身体一样爱护牙齿。

爱心提示:本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。报名电话:6053 8498

报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117

义诊时间:10月21日、28日
地址:黄浦区西藏南路758号金利来广场4楼

义诊专家简介

江中明 原上海医院颌面外科副主任、第二军医大学获博士学位。发表学术论文30余篇。擅长种植牙,处理各种牙列缺失。



周志英 原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员。擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复。有近30年的工作经验。有爱心、耐心。



义诊备案编号:黄卫登字(2016)第100749号
义诊备案编号:黄卫登字(2016)第100750号

如何应对腰椎滑脱、椎管狭窄

◆ 叶雪菲

腰椎滑脱症多见于老年人,其多为慢性腰痛,严重时从腰部放射至下肢,可出现双下肢麻木、大小便无力等;椎管狭窄症则主要表现为腰痛、“间歇性跛行”等症状,如不早治,甚至有可能引起瘫痪。

腰椎滑脱、椎管狭窄,一定要开刀治疗吗?中华中医药学会整脊分会副秘书长韦春德主任介绍,近年来,中医整脊医学在此类疾病的治疗上已取得较大进展,通过“理筋”“调曲”“练功”三位一体的整体治疗,可使“筋柔骨正”,使某些患者避免开刀治疗。

中医整脊医学以改善和恢复脊柱正常生理弯曲和功能为核心,除巧妙运用骨空针灸、药熨膏摩等改善症状外,其通过微针松解、四维调曲、调椎复位等特色治疗,帮助脊柱恢复正常的生理解剖关系。此外,患者通过自我保健,可帮助辅助治疗和预防复发,让脊柱真正实现“长治久安”。

新民健康工作室近期特邀韦春德、何周

峰、顾膺等多位中华中医药学会整脊分会专家,为腰椎滑脱、椎管狭窄患者举办面对面免费宣教答疑活动。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-52921343提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至18221836217报名。

专家简介

顾膺 主治医师,全国首批中医骨伤名师韦以宗教授弟子,中华中医药学会整脊分会委员,从事中医骨伤科临床、科研、医疗工作近30年,先后师从“上海非物质文化遗产”石氏伤科,擅治颈腰椎病、腰椎间盘突出症、颈椎管狭窄症、腰椎滑脱症等。



耳鸣耳聋有什么好的治疗办法

金秋健康宣教活动火热报名中,名额有限! ◆ 佳音

在一年四季当中,秋季是最容易引发耳鸣的,这是为什么呢?主要原因是秋季是比较干燥,容易引起上火从而导致炎症的发生。另外,耳鼻喉科专家指出,所谓耳鸣,是指人在没有任何外界刺激的情况下所产生的异常声音感觉,分为器质性和非器质性两种。前者可能由感冒、中耳炎等疾病引起,是因听觉机能紊乱而引起的;后者多因压力太大、情绪不稳定等引起,以神经性耳鸣最为多见。

为何年轻人耳鸣占多数

耳鼻喉科专家指出,年轻人工作压力大、睡眠少、应酬多,精神长期处于高度紧张状态。同时,生气、忧郁、悲伤,尤其焦虑、抑郁等负面情绪都有可能造成耳鸣。此外,因疲劳、饮酒、失眠、妊娠,以及环境、气压、温度改变等导致的情绪不稳定人群中,耳鸣症状十分严重。

年轻人发生突发性耳聋的常见诱因

突发性耳聋,是指在72小时内突然出现的感音神经性耳聋,可能合并有耳鸣、眩晕、耳闷等症状。在全世界发病率有逐渐上升的趋势。其特点是发生得非常突然,很多病人发病之前没有任何不舒服,一觉醒来就发现一边耳朵听不见了,有种种来如山倒的感觉。有些患者听力下降出现在低频区,不在我们日常说话声音的频率范围内,他们对听力下降的感觉就不太明显,可能就是因为耳鸣、眩晕这些症状去看病,所以此类患者第一次就诊时一般都需要进行听力检查,以免发生漏诊。

耳鸣的治疗效果因人而异

耳鸣就像是疾病的预警系统,适时地为我们敲响疾病的警钟。一旦有耳鸣出现就要随时警惕与耳鸣有关的疾病,早期的检查、治疗与干预往往可达到事半功倍的效果。

金秋宣教活动信息

耳鼻喉科专家指出,患上耳鸣耳聋,家长千万不要盲目治疗,应由医生选择恰当的疗法才能治好疾病,少受痛苦,且少花冤枉钱。在金秋季节,新民健康特邀专家为你面对面进行宣教答疑,凡有需求的读者可以拨打新民健康防治耳鸣耳聋热线021-52921348,也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13636588970。报名截止时间:10月23日15:00止。

特邀专家

陈庚甲

耳鼻喉科副主任医师。擅长治疗神经性耳鸣、突发性耳鸣、神经性耳聋、突发性耳聋等各类耳部疾病,对于耳科疑难疾病有较丰富的临床诊疗经验。曾多次参加国际耳鼻咽喉学术研讨活动,并在医学杂志上发表论文10余篇。



加娜

耳鼻喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,对治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、耳膜穿孔、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎等有丰富的临床诊疗经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文10余篇,曾获得省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。

