

■两性悄悄话

别让“抑郁哥” 变“痿哥”

“今天我很郁闷”、“今天闷得慌,提不起‘性趣’”……如今,失眠、情绪低落、身心疲惫、食欲下降、提不起“性趣”成了“抑郁哥”们的难言之隐。据中国心理卫生协会一项调查结果显示,我国目前约有4000万抑郁症患者,其中2/3的男性患者认为抑郁症已经导致自己性功能降低甚至阳痿,而阳痿反过来又导致抑郁更严重。

不想做“痿哥”,先别做“抑郁哥”。

“抑郁哥”首先别给自己制定难以达到的目标,正确认识到自己的现状,不要事无巨细地对许多事情大包大揽,根据事情的轻重缓急,多做些力所能及的事。其次是多参加一些集体活动,多和亲朋好友接触和交往,不要独来独往。集体活动包括体育锻炼、看电影、听音

乐、走亲访友等。另外,在自己心理承受能力不佳时最好不要作出比较重大的决定,比如调换工作、结婚或离婚等。对自己的病也不要过于着急,而是要静下心来认真分析、总结一下自己属于哪种抑郁症的表现,勇敢地寻求专业心理医生的指导、帮助。

如果“抑郁哥”真成了“痿哥”,也没有必要怨天尤人,过分地夸大抑郁症的罪状,给自己增加无形的枷锁。要知道,男性阳痿和抑郁症确实相伴而生,互为因果,形成恶性循环。但不论是抑郁症还是抑郁造成的男性阳痿,都可以通过规范治疗来改善,从而重塑信心,减轻抑郁,缓解和治愈阳痿。

性生活应该是一件非常愉悦的行为,夫妻双方要增加感情交流,消除不和谐因素,默契配合。作为女方,要学会营造爱的

环境,多关怀、爱抚、鼓励丈夫,尽量避免不满情绪流露,避免给丈夫造成精神压力;要让丈夫感觉到他是最棒的,从而提高他的自信心。

性生活也应该根据自己的身体状况量力而行,如果自己觉得确实很累,或是心里很郁闷,最好不要勉强。假如勉强进行,可能效果欠佳,徒增心理压力。另外,长期服用抗



抑郁的药物,或大量饮酒后最好也不要进行性生活,以免影响自己的正常发挥。

湖南省疾控中心 柳斌

运动带来好心情

对易于抑郁的人士来说,只要日常有意识地控制情绪,适当多参加运动,就能重拾快乐的心情。

需要提醒的是,必须保持一定的运动时间,才能达到让心情舒畅的效果。对一般人来说,要以中等强度的活动为

主,比如慢跑、游泳、跳健身操等,运动持续时间为40-50分钟,每周锻炼4-5次。有条件的話,尽量在室外空气清新、环境优美的地方进行锻炼,环境的变换也能避免单一和枯燥带来的郁闷心理。

济南市工人医院 张乾

“变懒”“变笨” 也是抑郁症征兆

白小姐就职于一家外企,平时性格乐观外向,工作起来“雷厉风行”。但有一天,家人发现她好像变了一个人似的,整天懒洋洋的,做起事来提不起精神,没头没脑的,甚至连工作都不想干了。由于精神状态不好,家人把她送到医院进行检查,最后发现患了抑郁症。

提起抑郁症,很多人首先想到的是情绪低落,饮食睡眠差。其实,抑郁症患者还有一个让人容易忽视的症状,那就是“变笨”“变懒”。

变懒 抑郁症患者的懒惰是不受自己控制的,也就是医学上说的运动抑制。患者会变得不爱活动,不爱干家务,不注意个人卫生,语言减少,能整天躺在床上,尽管睡不着觉。

变笨 抑郁症患者常自觉脑子变得不好使了,记不住事,思考问题困难,对事物反应也总比旁人慢半拍,工作和学习效率下降。

所以,如果勤快聪明的人突然“变懒”“变笨”,不要想当然认为是态度问题,而应考虑抑郁症的可能。

上海市精神卫生中心
副主任医师 陈斌

长沙星灿医院

董事长莫军波先生率全体员工

热烈祝贺大众卫生报改版成功

老老实实办医院 踏踏实实树品牌

长沙星灿医院开业于2003年6月,秉承“老老实实办医院,踏踏实实树品牌”的理念,立足于泌尿外科微创技术,高度专注、高度专业,致力于打造一个具有核心竞争力的全国一流的泌尿微创专业医院!

长沙星灿医院重点发展的是以泌尿微创外科(输尿管软镜、输尿管硬镜、经皮肾镜、等离子电切等手术方式),尤其是肾结石微创手术为特色的专科项目,以最小的损伤,最大限度地解决病人痛苦。

2009年12月,长沙市和岳麓区卫生局联合组织湘雅医院、湘雅二医院、湘雅三医院、湖南省人民医院的专家组成鉴定组,认证长沙星灿

医院为可以施行最高手术级别的IV类手术医院。

长沙星灿医院以其特有技术和行业优势,得到了各级相关主管部门的充分认同。

长沙星灿医院积极探索连锁经营模式,于2011年8月在岳阳市开设了连锁机构—岳阳星灿医院。

未来的岳阳星灿医院,将与长沙星灿医院并肩齐飞,同创辉煌!

- 享受国家医保、农合政策扶持的优质医疗机构
- 湖南省基本医疗保险定点医疗机构
- 长沙市基本医疗保险定点医疗机构
- 长沙市农合定点医院
- 省内其他部分县(区)的农村合作医疗定点医院

长沙星灿医院:长沙市岳麓区湘仪路1号

长沙专家咨询热线:0731-88142880、13017295628

岳阳星灿医院:岳阳市岳阳楼区巴陵东路66号(琵琶王立交桥东侧)

岳阳专家咨询热线:0730-8308120、18007300331

诚聘:医务部主任若干名,要求大专以上文化程度,临床内科或外科专业,有二甲以上医院同岗位工作经验者优先