

2017年4月11日

第2424期 星期二

中国知名专业报品牌
全国十佳卫生报

湖南日报报业集团主管主办
国内统一刊号CN43-0036
http://hunan.voc.com.cn
全国邮发代号41-26

大众卫生报



更多健康资讯 请扫描二维码
本报微信名: 大众卫生报
本报微信号: dzws001

服务读者 健康大众

消除抑郁症的病耻感 世界卫生日倡导“一起来聊抑郁症”

打开天窗说亮话

本报记 (记者 尹慧文 通讯员 魏惊宇) 4月7日是世界卫生日。世界卫生组织今年确定的主题是聚焦抑郁症和患病群体,倡导“一起来聊抑郁症”。国家卫生计生委将中国区主题确定为共同面对抑郁,共促心理健康。

4月6日,国家精神心理疾病临床医学研究中心、中南大学湘雅二医院精神卫生研究所响应国家卫计委号召,主办“打开天窗说亮话——消除抑郁症的病耻感”宣传活动,该院专家指出,减少耻辱感,可以更好促进抑郁症痊愈。

该院精神卫生研究所教授陈晋东介绍,抑郁症是一种常见的精神疾患,主要特点是持续悲伤,对通常喜欢的活动失去兴趣,同时没有能力从事日常活动,并且这些现象持续至少两周。此外,抑郁症患者通常还具有以下一些症状:如精力减退;食欲改变;睡眠更多或更少;焦虑;注意力下降;犹豫不决;躁动;感到一无是处、内疚或绝望;以及有自残或自杀的念头。抑郁症可能影响任何人,青少年、育龄妇女(尤其是在产后)以及60岁以上的老年人是抑郁症的高发群体。

抑郁症是可以预防 and 治疗的,医学上常采用谈话疗法或药

物疗法。对患者来说,更好地了解什么是抑郁症以及如何预防和治疗,减少与病症有关的耻辱感,可以更好促进痊愈。

“同您信赖的人交谈可能是从抑郁症中恢复的第一步。”陈晋东介绍说,“打开天窗说亮话”在于强调谈论抑郁症很重要。情绪会影响人们的健康,需要注重心理弹性等心理恢复过程。抑郁症可能影响任何人,而它的“污名”仍然是人们寻求帮助的一个障碍。他呼吁,谈论抑郁症,不论是与家人、朋友还是与医学专业人员谈论,或者在学

校、工作场所和社会环境等较大集体中谈论,再或者在公共场合、新闻媒体、博客或社交媒体中谈论,都可帮助破除这种“污名”,最终使更多的人能够寻求帮助。

该院精神卫生研究所心身医学服务团队负责人张燕也强调:“抑郁症本身不可怕,可怕的是回避,因此我们需要敞开心胸聊聊,打开窗户说说。‘说说’不是简单的说话和倾诉,这也要寻找专业的团队来进行心理治疗,才能避免心理治疗产生的副作用。”

相关链接:

近年精神障碍流行趋势

2012至2014年全国40余家精神专科医院和高校的专业人员,开展了中国精神障碍疾病负担及卫生服务利用研究。这项研究覆盖全国31个省(区、市),分析和描述了我国主要精神障碍现状及流行趋势。

一是以抑郁障碍为主的心境障碍和焦虑障碍患病率总体呈上升趋势。精神障碍包括10大类近400种疾病。研究结果显示,我国心境障碍患病率为4.06%(其中抑郁障碍为3.59%),焦虑障碍患病率为4.98%,高于我国上世

纪八十年代、九十年代调查结果。

二是老年期痴呆患病率呈上升趋势。在65岁及以上人群中,老年期痴呆患病率为5.56%,高于我国1987年以来部分地区调查结果,但低于美国、韩国等国家水平。

三是男性酒精使用障碍需引起关注。我国酒精使用障碍患病率为1.84%,男性患病率明显高于女性,与部分经济发达国家和中等收入水平国家调查结果比较,我国酒精使用障碍患病率处于中等水平。(据国家卫计委官网)

本报人民微博粉丝突破50万

本报讯 (记者 王思贤) 本报在人民网开通的官方微博(@大众卫生报)粉丝突破50万名。截至4月10日,粉丝50.3万名,居湖南省内各媒体人民微博账户粉丝数首位。

2010年6月,本报在人民网开通官方微博(@大众卫生报),一直坚持传播权威的医学、保健、养生等知识,所发布的内容80%以上为本报原创,涉及“大健康”各领域,专业性和通俗性相结合,具有很强的实用性和可操作性。7年来,微博内容坚持日更新信息5-10条,受到网民朋友的信赖和好评。

湖南成心血管病高发区 无辣不爽也伤“心”

本报讯 (通讯员 余丽莎 王浩) 近日,一项由中科院专家团队发表在国际学术期刊上的研究显示,湖南、湖北、山东、河南等地是心血管疾病的高发区;而海南、青海、宁夏、西藏等地心血管病死亡率最低。其中,湖南省的高血压、冠心病死亡人数居全国第三位,脑血管病死亡人数居第四位。

为啥湖南的心血管病死亡人数这么多呢?其中一个原因是无辣不欢伤了心血管。中南大学湘雅医院副院长、心血管内科主任医师任张国刚教授介绍,对于心血管疾病的防治来说,忌辣不容忽视。这是因为辣椒素使循环血流量剧增,心跳加快,心动过速,短期内大量服用,可致急性心力衰竭、心脏猝死,即使没有发生意外,也可妨碍原有的心脑血管疾病。

“湖南洞庭湖区域的益阳、常德和岳阳地区有喝姜盐茶的习惯,比如岳阳汨罗县是心脑血管病高发区,当地人把姜盐茶当水喝,常年使用辛辣的姜和盐,也成为了当地人高血压心血管病的最大诱因。”此外,爱吃腌鱼腌肉,也是心血管病一个诱发因素。

张国刚提醒,高血压是一个可防可控的疾病,粗纤维饮食能保护血管。对于高血压发病水平高于全国的湖南人来说,首先调整重盐重刺激口味的生活习惯,就是防控血压升高的有效手段。还要戒烟限酒,多运动,少熬夜。

如何点外卖 健康又安全

详见 08 版

劳模风采

③

湖南省卫生工会 大众卫生报社 主办

王泽强

株洲市中心医院乳腺外科主任。2007年3月创建了株洲市首家乳腺外科,2008年荣获株洲市劳动模范,2010年获株洲市首届十佳医师,2013年获株洲市“135工程”学科带头人,2014年获株洲市核心专家。2016年获全国五一劳动奖章。



相关报道详见 02 版