

■关注

更多年轻人得抑郁症?

这不是“丢脸”的事

随着“大学生抑郁症发病率逐年攀升”登上微博热搜,大学生的心理健康状态引发热议。这真的意味着有更多大学生罹患抑郁症吗?

从某种程度上来看,这种“发病率逐年攀升”的趋势也反映出另一个面的情况:除了该疾病的判断标准和统计口径有一些变化之外,也要归因于大学生群体对抑郁症病识感的提升和病耻感的下降。

病识感是患者寻求专业帮助的基础。简单来说就是患者是否能意识到自己的情况是抑郁症,而并非仅仅是“睡眠不好”或者“心情不佳”。建立病识感的第一步就是正确认识抑郁症,包括病因、症状、求助方式等。

近年来,有关抑郁症的信息更加丰富易得:新闻报道、电视剧和综艺娱乐节目越来越多地提及这一疾病,一些公众人物患抑郁症的消息也促使年轻人在社交媒体上讨论抑郁症。这些与抑郁症相关的大量信息可能是导致作为大

学生的“潜在患者”意识到自身情况,进而确诊的一大推动因素。

病耻感则是阻碍患者寻求专业帮助的一大元凶。病耻感也被称为疾病的污名,即患者为自己的患病感到耻辱,这不仅会阻碍患者寻求专业帮助,同时也会阻碍他们向周围的人寻求帮助,出现隐瞒病情、回避社交等举动,而这些行为会进一步加深他们的痛苦、使病情恶化。相较于大部分生理疾病,包括抑郁症在内的精神疾病的病耻感一直较高,即人们一般不会因为自己感冒或者扭伤而感到羞耻,但却会感到得抑郁症很“丢脸”。

然而,抑郁症的污名不仅是指患者对自身情况感到耻辱,也包括公众对患者的负面认知。笔者曾接触过一些抑郁症康复者,其中大部分都是在学生时代患病。当他们提及自己的患病经历时,能普遍感受到周围环境对抑郁症患者的“负面标签”,包括“小心眼”“矫情”“软弱”甚至是“危险”“暴力”。隐藏在“负面标签”背后的,是公众对抑郁症的“疑病污名”,即

认为抑郁症不是一种医学疾病,而是编造出来的。这种疑病污名,严重地影响了抑郁症患者寻求专业帮助和康复的情况,特别是当这些看法来自于他们的亲朋好友:比如寻求专业帮助的意愿不被好友支持,认为“随便谁去看医生都会被诊断为抑郁症”;比如服用抗抑郁的药物被家人阻挠,认为那些药“能把人吃傻”或者“是药三分毒”。这些情况极大地加剧了患者的痛苦,阻碍了他们的康复进程。

抑郁症并非“不治之症”,抑郁症患者也绝非“洪水猛兽”。可惜的是,我国抑郁症患者的整体治疗率还很低,有相当一部分患者并未寻求专业帮助,可能是没有意识到自己患病,也可能是害怕周围人的眼光而打算“自己解决”,甚至有可能在一些错误信息的引导下求助了不合资质的机构。虽然他们没有被列入确诊抑郁症的统计口径,但其生活质量和劳动能力的下降却是真实存在的。因此,提高公众对抑郁症的认知依然任重道远。

(《中国青年报》7.30,潘佳宝/文)

■健康故事

没戴口罩洗空调 小伙感染致命菌

天气热起来后,空调清洗员阿武(化名)的生意也好了起来,可忙了一段时间后,平时身体健康的他,突然一咳就是两个月。到福建省立医院检查后,他才知道竟得了“双肺隐球菌病”,该病严重者会致死。而病菌的来源,正是空调。

该院心外科主任医师许能奎介绍,隐球菌属于真菌的一种,广泛存在于自然界中。人体通过呼吸道可吸入含隐球菌孢子的气溶胶,当吸入的孢子较多或机体正处于免疫力低下时,即会发生感染而致病。而空调因为制冷,加上冷凝水潮湿,容易成为各种病原菌包括细菌、真菌、军团菌滋生的巢穴。医生判断,阿武是因为清洗空调时未做好有效防护,大量吸入暴露的真菌孢子形成的气溶胶而发病。

许能奎提醒,清洗空调时应做好个人防护,如规范佩戴医用口罩,同时在清洗时保持居室通风。

(《福州晚报》7.31,记者 陈丹、姚秀娟、宁宇/文)

■医改动态

社区有了“托老所” 石家庄试点嵌入式养老

居住在河北石家庄的冯先生最近松了口气。他的父亲已经80岁了,2018年不幸得了脑中风,出院后的日常起居都是由79岁的母亲来照顾,今年母亲的身体也不如之前了。

苦于在照顾父母和繁忙的工作之间难以找到平衡,冯先生把二老送到了位于石家庄市新华区的问道康养社区。社区离家不远,共有床位600余张。老人入住的房间采用了适老化设计,全套定制适老家具、家电、无线网络、新风系统、中央空调,一应俱全。社区与河北省中医院达成了战略合作,建立了未病管、已病治、病后康、康后管及急重症转诊的医疗服务流程。平日照顾老人生活起居的护理员全部经过严格培训,考核上岗。

如今,类似这种做法的“嵌入式”社区养老模式,正在石家庄试点并获得迅速发展,为老年人或老年家庭就近提供集中照护和居家上门服务。这类模式主要由社会资本投资,在老年人密集居住的社区内或附近建设,具备日间照料、短期托养、康复医疗、社工介入、上门服务等功能,力求解决老年人居家养老、社区养老的问题,很受居民欢迎。

(《人民日报》7.17,张腾扬、董致远/文)



为小记者普及保健常识

近日,湘潭日报社组织50名小记者来到湘潭市第一人民医院,参加由耳鼻咽喉头颈外科联合儿科举办的《儿童过敏性鼻炎的防治》及《海姆立克急救法》的课程学习。图为医生回答小记者保健知识提问。

(本报通讯员 段斌 摄影报道)

■给您提个醒

咬了口水蜜桃 嘴唇肿得像香肠

水蜜桃味美多汁,是很多人爱吃的水果,但并不是所有人都有尝鲜的口福。近日,江苏宜兴一名10岁女童吃了水蜜桃后,出现口唇肿胀、喉头水肿等严重过敏反应,幸亏家长及时送医,方化险为夷。

“欣欣以前吃水蜜桃都没事的呀!”面对李女士的疑问,该院皮肤科主治医师张园解释说,水蜜桃和芒果、菠萝、猕猴桃一样,属于常见的容易引发过敏的水果。

水蜜桃的果皮果肉中含有丰富的植物蛋白,其中LTP脂质转移蛋白是最常见的过敏原。有的人以前吃某种食物不过敏,但某次吃的时候,突然就过敏了,这种情况并不少见。张园说,过敏体质的人首次接触某种致敏原后,体内会产生一种特异性抗体,当这种抗体达到一定数量,再次接触相同致敏原时,便会产生一系列过敏反应。

(《扬子晚报》8.1,潘静、季娜娜/文)

世界肝炎日 健康湘潭行动我先行

本报讯(通讯员 刘聪 刘星涛)在第九个“7·28”世界肝炎日来临之际,7月26日,湘潭市岳塘区书院路街道计生协会在街道前坪开展纪念全面遏制肝病危害义诊活动。当天有辖区居民、环卫工人、计生协会志愿者、学生,在街道人口文化大院参加创卫冲刺誓师大会、健康行动我先行活动。

活动中,市卫健委志愿者和该街道计生协工作人员向辖区居民、流动人口发放创卫健康教育宣传资料、肝病防治宣传资料、健康素养66条、家庭医生签约服务等宣传资料,并向居民讲解肝病的防范、遏制和健康保健知识。同时,该街道计生协还邀请了湘潭市第一人民医院肝病专家、感染科专家为居民群众答疑解惑,社区卫生服务中心医生同时为居民测量血压血糖、家庭医生签约等义诊活动。

据统计,此次活动免费测血压、测血糖80余人次,义诊、健康咨询60余人次,为居民发放宣传资料300余份。此次义诊活动受到了居民一致好评,该街道计生协负责人表示今后将开展更多活动让全街居民共享健康红利。