

“万里悲秋常作客，百年多病独登台”、“万叶秋声里，千家落照时”……

每到秋季，气温渐寒、草枯叶落，不少人心中产生凄凉、苦闷、垂暮之感。10月10日是世界精神卫生日，神经医学专家称，现在正是抑郁症的高发期，临床上称为“秋季抑郁症”，情绪容易变得易怒、忧郁、易疲劳、精力衰退、注意力分散等。不过只要规律与安定的生活、合理搭配饮食，就能赶走坏心情。

悲秋多吃6类食物 能帮你赶走坏心情

秋天抑郁症高发 专家支招：多运动、开心吃、工作生活有规律

为何秋季容易抑郁？
阳光照射少了，情绪变坏了

长沙市民刘女士这个黄金周过得既开心又忙碌，因为儿子带着妻儿回来陪独居的她度过了一个温馨的长假。可儿子一家刚走，刘女士的心顿时变得空落落的，莫名烦躁发脾气、心慌胸闷。“晚上开始睡不着，白天去菜市场买菜都能跟小贩吵起架来。”刘女士觉得浑身不适，情绪很低落，到医院检查也没查出什么病。医生认为，刘女士应该是情绪上有些悲观，出现了抑郁的状态，导致了生理节律紊乱。

长沙市第一医院神经医学中心主任、主任医师王爱民介绍，每到秋天，出现精神抑郁的人群比较常见。“抑郁症是现代紧张病的代表性疾病，症状包括失眠、疲倦、身体不适、头痛、食欲不振等。轻者，适当放松，舒解压力，不致妨碍工作；重者，可出现腹痛、关节酸痛，甚至晕倒。”

为何秋季容易抑郁？王爱民解释：“因为从夏天进入秋天，阳光照射少，人体的生物钟不适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现了情绪与精神状态的紊乱。这个季节，一般人很容易陷入抑郁状态，而已经有抑郁症的患者则有可能加重病情。”

抑郁症难治吗？
八成患者能恢复快乐的生活

“抑郁症是一种容易治疗的疾病。几乎80%的患者经过妥当的治疗后，都可以恢复正常、快乐的生活。”王爱民介绍，治疗抑郁症可求助于专科医生，使用抗抑郁剂、镇静剂、安眠药、抗精神病药物等来改变脑部神经化学物质的不平衡。同时，要配合一定的心理治疗，以改变不适当的认知或思考习惯。“多接受阳光与运动对于抑郁病人的效果不错。多活动活动身体，可使心情得到意想不到的放松作用，阳光中的紫外线可改善心情。”

王爱民表示，现代生活中很多人都有悲观抑郁的时候，关键是要有好的生活习惯和心情引导。“规律与安定的生活是抑郁者最需要的，早睡早起，保持身心愉快，不要陷入自设想像的心理漩涡。”王爱民说，“在易悲秋的季节里，最好每天早上能吃顿营养丰富的早餐，装扮整洁出门。不宜整日持续工作，除了中午外，早上10时，下午3时宜放下工作，休息片刻。工作上的问题和烦恼千万不要放在心里，应提出来与上司或同事商量解决；责任心强的人不要过于追求完美，免得身心负荷太重；每日不宜过于劳累。积极参与各种社交活动，培养兴趣、爱好，舒缓工作上的压力。要处处注意培养自己的乐观情绪，保持内心宁静。”

■记者 徐焰 通讯员 黄配 实习生 易月



小贴士

六类食物可赶走坏心情

秋天心情不好时，可以进行饮食调整，合理搭配饮食，补充足够的营养。秋天抑郁症患者应多吃以下六类食物。

蛋和奶酪：早餐里加上蛋和奶酪，它们都含有丰富的钙，能帮助人体克服与抑郁有关的倦怠、对碳水化合物的渴望以及心理上的过度敏感。钙还能帮助维持胰岛素和血糖平衡，而胰岛素和血糖升降过于剧烈会导致丧失精力和情绪不稳。

鳄梨：富含一种能够平衡情绪的氨基酸，能帮助人的情绪恢复正常。

碳水化合物：全麦面包、玉米、燕麦等碳水化合物能帮助清除血管内的一种氨基酸，这种氨基酸会对抗人体内的另一种合成血清素的氨基酸。血清素对于平衡情绪非常重要，能帮助人们放松下来，平复焦躁的情绪。

香蕉：每个工作日的下午都有一段疲倦期，这时候来一根香蕉是不错的选择。香蕉含有称为生物碱的物质，可以振奋精神，而且香蕉是色氨酸和维生素B6的超级来源，这些都可以帮助大脑制造血清素，减少产生忧郁的情形。

巧克力：下班的路上吃一块巧克力。巧克力、糖以及脂肪能刺激身体释放多巴胺——一种天然的欢快剂，立刻提升情绪。

葡萄柚：浓郁的香味可以帮助脑子乱成一团的你净化思绪，提神醒脑。葡萄柚所含的高量维生素C，不仅可以维持红细胞的浓度，增强身体抵抗力，帮助抗压，最重要的是，在制造多巴胺、肾上腺素这些情绪激素时，维生素C也是重要成分之一。

一周问诊

老人磕破头皮切莫大意 小心磕出“颅内血肿”

本报10月10日讯 一个多月前在床底下找鞋子时，不小心前额在床沿磕了一下，没想到仅擦破一点头皮的小伤，竟让75岁的老谭磕出了“颅内血肿”，差点要了他的性命。像老谭这样的“颅内血肿”病人，长沙市中医医院(第八医院)神经外科最近收治了多例。

该院神经外科主任医师段继新介绍，约70%的“颅内慢性硬膜下血肿”病人在发病前一个月左右会有轻微的头部外伤史，其中以老年人居多。因为老年人在一定程度上可能出现脑萎缩，颅内留下较大的空隙，为形成血肿创造了一定的条件，加之老年人脑血管趋向硬化，血管弹性较差，凝血功能差，轻微的损伤便可能引起脑血管破裂出血，形成

颅内血肿。由于出血量少且缓慢，当时可能没有任何症状，大约两星期后，颅内血肿周围可以形成完整的包膜，血肿内凝血块开始液化吸收。如果血肿体积继续增大，或血肿腔内再次出血，则可能刺激大脑而出现一系列不适症状，如头胀、头痛、头晕、恶心、呕吐等，有部分病人还可能会出现烦躁不安、不认识人、不能计算、腿脚不方便等，严重者可能导致精神异常或昏迷。

段继新表示，老年人出现头胀、头痛、头晕、恶心、呕吐等症时一定要不能大意，特别是之前头部受过外伤的，为警惕出现头部血肿，应尽可能及时就医，以免错过最佳治疗时期。

■记者 徐焰 通讯员 韩似凤 吉美凤

健康资讯

超三成献血者 转氨酶不合格被淘汰

本报10月10日讯 双节期间，长沙血液中心举办的“我为祖国献热血活动”吸引了3300余名市民参与，日均献血人次超过400名，献血总人次与去年同期相比增长超过10%。但工作人员发现，从街头献血者检查的初筛情况来看，因转氨酶检测不合格被淘汰者排在首位。有的服务点被淘汰人数达到了献血者的三分之一。

长沙血液中心副主任李忠介绍，引起转氨酶升高的常见原因有肝脏疾患、某些病毒或脏器引起的肝功能损害、过度肥胖，用药、熬夜、饮酒或剧烈运动也可以导致转氨酶短期内升高。献血者如果初筛转氨酶不合格，可于检测15日后再到献血点进行复检，如果持续偏高，应到医院作进一步检查。 ■记者 徐焰 通讯员 熊军

世界精神卫生日 关爱老年痴呆患者

本报10月10日讯 今天上午，省脑科医院神内二科(老年痴呆科)十一病室里，围坐在4位老年人身旁的7名志愿者，有的正给老爷爷捶腿按摩，有的正教奶奶认字、玩麻将，有的在给奶奶剪指甲、喂水。今天是第21个世界精神卫生日，病房里时不时传来的阵阵笑声印证着今年的主题——“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。

据悉，老年痴呆症已成为仅次于心脏病、癌症、中风之后导致老年人死亡的第四大病症。目前我国老年性痴呆患者超过700万，到2040年将达到2250万。“如果家里的老人出现丢三落四，对最近的事情不能记住，判断不准，疑心过重，或是性格发生明显变化等现象，应及时就医。”神内二科主任谭佩珍提醒：“早期通过药物治疗能改善脑循环及记忆功能，同时进行智力、记忆、心理等综合康复治疗，可有效延缓和控制病情。” ■记者 徐焰

通讯员 刘雨滋 实习生 易月