抑郁症患者自杀率是一般人的50倍，五类人群是抑郁症高发群体

有没有抑郁症，做做这18道“自测题”

最近，新华社安徽分社总编辑宋斌自杀、都市快报副总编辑徐行自杀、湖南省湘乡市广播电视台副台长贺卫星上吊自杀……11天内4名40岁左右的媒体人自杀，祸首都是抑郁症。

记者从湖南省第二人民医院（省脑科医院）了解到，全球每40秒钟就有一人死于自杀，该院每年都有抑郁症患者自杀未遂入院接受治疗。而抑郁症患者自杀率是一般人的50倍……抑郁症已经成为一个十分凶险的隐形杀手。

高强度工作者危险

事实上，不仅是媒体工作者，各种类型的高强度工作者都是抑郁症的高发人群。

省第二人民医院近期接诊了一名42岁的金融界高管。他患失眠症已有四五年，白天无精打采、心情郁闷、食欲不振、性功能减退的症状，偶尔还有轻生的念头。该院精神司法鉴定科主任谌益华给他做了抑郁症专科检查，确诊他患有抑郁症。

“近些年，抑郁症的发病原因发生了转变：原来发病者大多是因为某一件事经受心灵重大创伤而引起抑郁症发病，现在越来越多的患者因为工作压力大、对自己要求过高、长期处于高强度工作状态而发病。越来越多的发病者是高学历、高层次、高收入的中青年白领、高管，这是抑郁症近些年发病的趋势。”谌益华说。

15% 的患者死于自杀

抑郁症分很多种，按病情程度分类，可分成轻度、中度、重度三种程度。重度抑郁症患者最容易实施自杀行为并成功。被诊断为抑郁症的患者出现自杀意念、自杀意图、自杀行为的比例分别为78%、52%和27%，15% 的人最终死于自杀。

省第二人民医院今年一季度收治抑郁相关疾病住院患者149人。

该院心理卫生中心主任张宏耕表示，情绪低落、兴趣减退、享乐不能、精力不足、过度疲乏是抑郁症的核心症状，此外还包括精神运动性症状（迟滞或激越）、焦虑、自杀（观念与行为）、精神病性症状、认知功能损害的心理伴随症状和睡眠障碍 、食欲改变、性欲减退等躯体症状。

张宏耕说，具备两个或两个以上的核心症状，就可以诊断为抑郁症了。此外，70%～80%的抑郁症患者有睡眠障碍（入睡困难、早醒或多眠），75%左右的患者有明显的躯体不适，50%～60%的患者有头痛或身体多处疼痛。因为这些躯体症状明显，患者往往反复找内科或神经科医师看病，结果没有及时明确诊断而延误了治疗。

倾诉能缓解抑郁情绪

张宏耕向记者推荐了一套“抑郁症的自我筛查测验”，“如果自我筛查的得分达到‘边界抑郁症’程度以上，就有必要去看精神（心理）科医师，以便进一步检查确诊是否患了抑郁症。

在治疗方面，该院心理卫生中心主治医师朱娟娟介绍，主要有早期干预、鼓励患者主动参与等方法。“对于抑郁症患者，家人应该用鼓励代替指责，避免给其施压。就患者本身而言，有抑郁情绪就及时靠倾诉的方式去排解，给自己找时间和机会倾诉，能有效避免抑郁情绪的产生。”

朱娟娟建议，当你感到疲惫不堪、烦恼不已的时候，可以通过电话、QQ、微信等方式，把自己的苦恼倾诉给你信任的亲友，之后你会因为获得理解而感到轻松很多。

■三湘华声全媒体记者 张春祥 洪雷 通讯员 杨文

抑郁症自测法

下面十八道题是您关于过去一周的感受与表现，请按6分法记分。若筛查的得分达到“边界抑郁症”程度以上，您有必要去看精神(心理)科医师。

0.完全没有 1.仅有一点 2.有些 3.中等 4.较重 5.很重

1. 我做事变缓慢了。 0 1 2 3 4 5
2. 我的未来似乎没有希望了。 0 1 2 3 4 5
3. 我难以集中注意力阅读。 0 1 2 3 4 5
4. 我的生活中已没有了快乐与幸福。 0 1 2 3 4 5
5. 我难以做出决定。 0 1 2 3 4 5
6. 我丧失了生活中原来很主要(很喜爱)的兴趣。 0 1 2 3 4 5
7. 我感到悲哀、忧郁和不愉快。 0 1 2 3 4 5
8. 我容易烦恼、生气并坐立不安。 0 1 2 3 4 5
9. 我感到容易疲劳。 0 1 2 3 4 5
10. 对我来说，做简单的事情也要费很大努力。 0 1 2 3 4 5
11. 我觉得自己是个罪人应当受到处罚。 0 1 2 3 4 5
12. 我觉得自己很失败。 0 1 2 3 4 5
13. 我觉得自己的样子毫无生气。 0 1 2 3 4 5
14. 我睡眠不正常(紊乱)——失眠、睡得太多或易醒来。 0 1 2 3 4 5
15. 我老是在想有关如何自杀的事。 0 1 2 3 4 5
16. 我觉得掉进了陷阱，获救无望。 0 1 2 3 4 5
17. 即使好事(喜事)摆在面前，我也感到忧郁。 0 1 2 3 4 5
18. 不是想节食，我也食欲减退（胃口差)或体重下降。 0 1 2 3 4 5

得分及抑郁严重程度：54以上，重度抑郁症；36~53，中~重度抑郁症；22~35，轻~中度抑郁症；18~21，边界抑郁症；10~17，可能的轻度抑郁症；0~9，无忧郁症。

■制图/刘迎

新闻背景

五类人群是抑郁症高发群体

一是已经取得一定社会地位的中年人 因责任比较大，患抑郁症的比例最高，主要集中在35岁至50岁之间。

二是教师 他们大多认真负责，但工作比较琐碎，如果心理调节不当，很容易被抑郁侵袭。

三是癌症患者 长时间患病易造成性格孤僻，进而患上抑郁症，使病情恶化。

四是发生婚外恋的人 因为他们通常瞒着配偶和家人，心理上很容易进入疲惫期，一旦被发现，家庭出现矛盾却又不能处理，这时就很难支撑起自己。

五是孕妇或初为人母的女性 因为很多女性还没有做好当妈妈的心理准备。通常只要在治疗中让她们体会到做妈妈的喜悦，就很容易治愈。

轻信“偏方”治结核 90后姐妹花险送命

家庭成员同患结核病例增多
发现家人患结核应避免相互传染

患了病，对症下药，这是常识，然而，在湖南湘西有一对90后姐妹花患肺结核后却因轻信“偏方”险送性命。半个月前，姐妹俩因为重症肺结核双双住进省胸科医院耐药专科病房，现病情得到控制。专家提醒：出现结核症状要及时到专业防治机构接受检查治疗。

服用偏方病情恶化

记者在省胸科医院见到了正在照顾两个女儿的陈女士，陈女士介绍，丈夫李某和自己均患上了耐药结核病，因为家贫没有规律治疗，丈夫于去年春节时突发大咳血离世。

陈女士坚持遵医嘱服药，病情好转。没想到两个女儿李玉（化名）和李洁（化名）在今年也被确诊为肺结核。因为家里一贫如洗，陈女士轻信老乡推荐的“方子”，“几味草药煎服，吃一个月就可以好”。

于是，陈女士便给女儿们按药方煎药。结果，半个月后，两个女儿的病情不见好转，反而恶化。李玉出现了咳血现象，李洁食欲和脸色越来越差。

正规治疗缓解病情

“两姐妹入院时，病情已经相当严重。李玉的双肺都有好几个空洞，出现了大咳血；李洁的白细胞非常低，肝功能受损厉害。如果再不接受正规治疗，两个孩子都会有生命危险。现在通过半个月的抗结核治疗，病情已经明显缓解。”省胸科医院耐药专科主任医师杨坤云介绍说。

近两年来，省胸科医院收到多例家庭成员同患结核病的病例，杨坤云呼吁：一旦发现家庭中有人患结核病后，一定要注意自我防护，生活相对隔离，最好戴口罩，避免相互传染；一定要到专业的结核病防治机构检查、治疗，不能自己随意改变治疗药物和剂量；更不能听信“谣言”，误用“偏方”。

■三湘华声全媒体记者 张春祥 洪雷 通讯员 杨艳

健康资讯

市中心医院将开设儿童感染科

5月10日，长沙市中心医院儿科举办“大手牵小手，预防手足口”亲子类健康宣教活动。该医院儿科副主任、副主任医师张小佛表示，做好手足口病的预防工作是关键。

活动中，长沙市中心医院儿科制作卡通视频，让孩子们从简单的故事中学习预防手足口病的知识。张小佛介绍，手足口病的主要患儿是学龄前儿童，以3岁以下儿童居多，幼儿园是最易发生集体感染的场所。

手足口病的传播途径主要有三种：一是飞沫传播；二是日常接触传播，如接触患者的毛巾、手绢、牙杯、玩具、食具等；三是接触到被病毒污染的水，经口传播。因此，除勤洗手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣被外，还应该在孩子密集的区域采取必要预防措施。

中药预防可以采用清热解毒、生津化湿的药方，基本药物为金银花、芦根、淡竹叶、生甘草等，适量使用即可。此外，长沙市中心医院表示，为了解决市内传染病患儿就诊难的现状，医院儿科特开设新的护理单元——儿童感染科，将于5月16日正式投入使用。

■三湘华声全媒体记者 张春祥 洪雷 通讯员 秦璐