

抑郁症患者该怎样正确服药

抑郁症是一种常见的精神障碍，对心理和生理健康都造成了严重的影响。药物治疗是抑郁症的主要治疗方法之一，正确的药物使用方式和注意事项非常重要。本文将探讨抑郁症的定义、症状以及如何正确服药等内容。

什么是抑郁症

抑郁症是一种持续的、复杂的心理疾病，表现为持久的低落情绪、兴趣缺失以及日常活动能力下降。抑郁症可能由多种因素引起，包括基因遗传、脑化学物质的不平衡、生理疾病、药物副作用、应激事件、心理创伤等。

抑郁症的症状

抑郁症有多种症状，包括心理和身体方面。每个人的抑郁症状都有所不同，常见的心理症状包括长期的悲伤、焦虑、怀疑和自卑感，还可能对日常活动失去兴趣以及缺乏动力和难以集中注意力。此外，抑郁症还可能引发身体症状，如睡眠障碍、食欲改变、体重波动、消化问题以及疲劳和体力下降等。

如何正确服药

1. 选择适当的抗抑郁药物 目前市场上有多种类型的抗抑郁药物可供选择，每个人对药物的反应可能不同，所以需要在医生的指导下进行选择。常用的抗抑郁药物包括选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)和三环类抗



抑郁药(TCA)等。医生会根据患者的病情、症状和健康状况来判断哪种药物最适合。

2. 遵守医生的用药指导 患者在服药期间必须严格按照医生的指导来使用药物。这包括遵循用药剂量、间隔和时间等方面的指导。不要自行调节药物的用量或停止使用药物。

3. 持续服药 抑郁症是一种慢性疾病，需要长期治疗。即使患者的症状有所缓解，也不应停药。通常情况下，医生会建议患者至少连续服用6个月到1年的抗抑郁药物。根据患者的病情，医生可能会调整剂量或是继续延长用药时间。

4. 注意药物副作用 抗抑郁药物可能会引起一些副作用，如头晕、乏力、失眠和口干等。在服药过程中，如果出现不良反应，应及时向医生报告。医生可能会根据情况做出调整。

5. 避免酒精和其他药物的相互作用 酒精和某些药物可能与抗抑郁药物发生不良反应和相互作用。因此，患者在服药期间应尽量避免饮酒和使用其他药物，包括非处方药。

6. 定期复诊 患者应按照医生的建议定期复诊，以便医生了解药物疗效和副作用的情况，并针对患者的病情和反应做出相应的调整和建议。

抑郁症是一种严重的心理障碍，但通过正确的药物治疗可以有效缓解症状。患者在服用抗抑郁药物时应遵循医生的指导并严格按照给定的剂量和频率服药。同时，患者还应积极改善生活方式，加强社交活动，接受心理治疗等缓解抑郁症状。我们希望这些准则能帮助患者正确地服药，并早日走出抑郁的困境，重获健康和快乐。

醴陵市精神病医院 黄茂香

感觉浑身疼，竟是抑郁症？

小王是一个普通的程序员，跟其他所有同行一样，长年加班，各种形式的内卷是家常便饭。小王一直觉得工作很累，有点不堪重负的感觉，尤其是第2次新冠阳性以后，这种感觉越发的明显。跟网上常常看到的一样，小王觉得自己脑力和体力都有明显的下降，写代码找代码时常感觉注意力不集中、卡壳，经常容易感觉劳累、身体不适、头痛、脖子痛等等，甚至感觉浑身都会疼痛，每天下班只想回家躺着。小王觉得跟所谓的新冠后遗症一样，想找个时间去按摩放松一下，但总是想想就觉得很麻烦，不想动了。因为疼痛比较明显，去医院看颈椎，却被医生告知得了抑郁症。

经过医生的详细检查询问，小王最后确诊为“中度抑郁发作”。小王不明白，新冠后遗症怎么就变成抑郁症了。医生给他解释说，我们平时理解的抑郁症可能更多的是说心情差，悲伤想死，但抑郁绝不仅仅如此。抑郁的情绪可能并不是那种悲伤，而是高兴不起来，笑不出来；除了情绪不好，抑郁还会全面影响整个人的状态。一方面，人可能会变得“懒”起来，不愿意活动，睡不醒；另一方面，人还会变得“笨”起来，反应变慢，没办法集中注意力，记不清事情，甚至严重到觉得脑袋像“生锈了”一样。

而且，有一部分抑郁症表现可能还没有那么“典型”，它可能更多地影响到你的身体感受，会让你觉得虚弱乏力，会让你觉得全身到处都痛。有很多的抑郁症患者感觉身上有不固定的疼痛，尤其以老年人多见，反复的在其他科室就诊检查，也发现不了明显的异常，最后就开始吃“黛力新”这种桃红色的小药丸治疗。研究显示，抑郁症患者伴有躯体性疼痛症状的患病率为65%，重度抑郁症患者中伴有一种以上慢性躯体疼痛症状者高达43.4%，常见的有背部、胃肠道、关节、肢体疼痛和头痛。

在人体中，5-羟色胺(5-HT)和去甲肾上腺素(NE)这两种神经递质和疼痛的发生紧密相关，然而抑郁症患者这两种神经递质常常偏低，浓度过低时，脊髓抑制中枢神经疼痛的能力就会大大降低，这也就是为什么抑郁症患者更容易感知到疼痛的原因。从脑解剖学角度看，抑郁症会影响到很多脑区，如岛叶皮质、前额叶皮质、前扣带回皮质、海马体、杏仁核(在形成和记忆情感反应起着重要作用)。杏仁核除了形成和记忆情感反应，也参与疼痛的感知和处理。负性情绪会增强杏仁核的活动，杏仁核越活跃，对疼痛的感知也就越敏感。因此，当我们感觉到疼痛、疲乏，却又找不出什么特别的原因时，一定要注意自己的情绪是不是有变化了。

醴陵市精神病医院 钟米花

脑卒中患者的注意事项

脑卒中俗称中风，包括缺血性脑卒中(脑梗死)和出血性脑卒中(脑实质出血、脑室出血、蛛网膜下腔出血)。脑卒中后，患者需要特别注意一些事项，以促进康复和预防并发症。了解这些注意事项对于提高脑卒中患者的生活质量和恢复健康至关重要。

脑卒中康复期的注意事项

1. 遵循医嘱 按照医生或康复师的建议进行治疗和康复训练，包括定期服药、进行物理治疗、语言康复和认知训练等。遵循医嘱可以帮助恢复大脑功能，并减少并发症的风险。

2. 均衡饮食 脑卒中患者应注意均衡饮食，摄取多种营养素。增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质的摄入。同时，限制食用高盐、高脂肪和高胆固醇的食物，以控制血压和血脂水平。

3. 控制体重 通过健康饮食和适量的运动来保持适当的体重，避免肥胖对身体的负担，同时有助于降低高血压和心脏病发

作的风险。

4. 管理并发症 患者可能面临多种并发症的风险，如深静脉血栓、尿路感染等。应定期检查身体状况并及时就医，积极管理相关并发症，避免其进一步恶化。

脑卒中患者的日常生活注意事项

1. 安全居住环境 脑卒中患者需要居住在安全和无障碍的环境中。确保家中没有杂乱的物品堆放、松动的地毯或电线，以减少跌倒和其他伤害的风险。安装扶手、护栏和防滑垫等可以帮助患者更好地独立行动。

2. 规律锻炼 适度的身体活动有助于促进血液循环和功能恢复。根据医生或康复师的建议，进行适合自己身体状况的锻炼，如散步、游泳、瑜伽等。避免过度劳累和剧烈运动，要根据自身的实际情况来规划锻炼计划。

3. 口腔卫生 脑卒中患者可能存在吞咽困难或口腔感染的风险。良好的口腔卫生是预防感染的关键。定期刷牙、使用漱口水

和定期复诊口腔科医生，可帮助维持口腔健康。

4. 心理健康 脑卒中后，许多患者可能面临情绪波动和心理压力。寻求家人、朋友、医生或专业心理咨询的支持和帮助非常重要。学会应对压力和积极面对康复过程，有助于改善心理健康状况。

5. 药物管理 出血性脑卒中禁止使用抗凝药物；而缺血性脑卒中应当使用抗凝药物。

总之，脑卒中患者需要特别注意康复期、日常生活和预防再次发作等方面的事项。遵循医嘱、均衡饮食、控制体重、管理并发症，保持居住环境的安全性，都是脑卒中患者康复和预防并发症的关键。此外，还需在日常生活中保持适度的锻炼、注意口腔卫生、保持心理健康。通过积极采取这些措施，患者可以提高康复效果，减少并发症的风险，并促进他们的身心健康。

湘雅医院附属株洲市中心医院
袁文