



关于抑郁症，你要知道这些

抑郁症是怎样分型的？

根据对社会功能损害的程度，抑郁症可分为轻型抑郁症和重度抑郁症；根据有无幻觉、妄想的精神症状，抑郁症又分为无精神病性症状的抑郁症和有精神病性症状的抑郁症；根据之前（间隔至少2个月前）是否有过1次抑郁发作，抑郁症又分为首发抑郁症和复发性抑郁障碍。

抑郁症严重吗？

任何一个疾病都有轻重，抑郁症根据发作的严重程度分为轻度、中度和重度，抑郁症很轻的时候就是一种单纯的心情不开心，做什么都提不起兴趣来，常常通过自己调节可以缓解。

但确实有一部分患者比较严重，严重时还会出现悲观、消极的情绪，思维迟缓，缺乏主动性，自责自罪，饮食、睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适，甚至出现自杀念头和行为。

抑郁症有哪些临床症状？

1. 核心症状

“三低”：情绪低落、思维迟缓、意志活动减低。

“三无”：无用、无助、绝望。

“三自”：自责、自罪、

如今，随着社会节奏不断加快，学习、工作压力加大，以及人们心理素质抗压能力下降等因素影响，抑郁症的发生率不断增长，那么得了抑郁症可怕吗？会给身体造成什么伤害呢？

抑郁症是一种非常常见的精神疾病，是以情绪低落、兴趣减退、乐趣丧失、意志活动减退、思维迟缓等为主要表现的精神疾病。

自杀。

2. 无明显原因的持续疲劳感

轻者感觉自己身体疲倦，力不从心，生活和工作丧失积极性和主动性；重者甚至连吃、喝、个人卫生都不能顾及。

3. 睡眠障碍

约有70%~80%的抑郁症患者伴有睡眠障碍，患者通常入睡无困难，但几小时后即醒，故称为清晨失眠症、中途觉醒及末期失眠症，醒后又处于抑郁心情之中。伴有焦虑症者表现为入睡困难和噩梦多，还有少数的抑郁患者睡眠过多，称为“多睡性抑郁”。

4. 食欲改变

表现为进食减少，体重减轻，重者则终日不思茶饭，但也有少数患者食欲增强的现象。

5. 躯体不适

抑郁症患者普遍有躯体不适的表现。患者常有不明原因的疼痛、疲劳、睡眠障碍、喉头及胸部的紧迫感、便秘、消化不良、

肠胃胀气、心悸、气短等病症，但多数对症治疗无效。

6. 自我评价低

轻者有自卑感、无用感、有无价值感；重者把自己说得一无是处，有强烈的内疚感和自责感，甚至选择自杀作为自我惩罚的途径。

7. 自杀观念和行为

自杀观念和行为是抑郁症最危险的行为，患有严重抑郁症的患者常选择自杀来摆脱自己的痛苦。

老年抑郁症患者还可能有激越、焦虑、性欲低下、记忆力减退等症状。

抑郁症能治愈吗？

抑郁症常用药物、心理、物理治疗。抑郁发作往往有复发倾向。

得了抑郁症怎样自我调节？

1. 首先自己调节情绪：每当你焦虑抑郁时，瞄准那些自然消极的想法，并把它们记录下来，别让它们占据你的思绪，接着是

反思刚才出现的几种不良心态，准确找出自己是属于哪一类，一定要击中要害，然后是改变思维方式，调整心态。

2. 让自己忙碌起来，分配好自己的时间，做喜欢做的事情，也可以找人打打牌或者麻将，记住不要封闭了自己，要懂得和外界沟通。

3. 从最简单的事情做起，从最渺小的事情做起，比如成功地煮了顿饭，或者帮助到某个人，从而慢慢地提高自我的认同度。

4. 保持心态的开朗，可以看一些喜剧的书籍、电影，或者是励志方面的，甚至是忧郁症题材的书籍，了解自我，学会控制好自己的想法。

5. 学会自我称赞，自我欣赏，培养自信，坦然对待不良刺激，以保持情绪稳定，心境良好。

6. 提高人际交往，多与人沟通，多交朋友，尤其多和充满活力，乐观积极的人相处，多与朋友分享事情。

如果自己尝试过以上方法无法改善自己抑郁症状，或者抑郁症状越来越重，需及时到医疗机构就医治疗。

玉林市第四人民医院
(玉林市退役军人医院) 李凤玲



血液被称为生命之河，不仅承载着每一个独一无二的躯体，也蕴含了我们人类共同的进化史，那么你知道在历史长河中人类输血究竟是如何一步步发展的吗？

输血的开端

输血的历史远比我们想象的还要悠久和曲折。在古罗马时代，人们相信鲜血有特殊的力量，角斗士们为了求得强大的力量和战斗的勇气，争先恐后地喝下临死之人的鲜血。他们认为这样可以吸取到那个人的生命力。到了15世纪，“输血”的观念发生了些许变化，但仍然与现代相去甚远。1492年，罗马教皇八世中期，当地的医生为了尝试救治教皇，建议他喝人的血。可惜，这种方法不仅没能挽救教皇的生命，还因为取血过多，导致3名健康的年轻人失去了生命。接着，在15世纪的后半段，放血成了一种流行的治疗手段。许多人开始相信，像抑郁、癫痫这样的疾病是由于血液中“毒素”造成的。因

人类输血发展史

此，放血的做法在当时变得很普遍，而这一做法甚至持续到了16世纪。

动物输注实验

1665年，当时英国有一位名叫Lower的医生。他尝试了一个大胆的实验：找来两只狗，其中一只已经放血至濒死状态。Lower利用了一个简单的鹅毛管，将健康狗的动脉与那只濒死的狗的静脉连接。令人惊讶的是，原本快要死去的狗竟然奇迹般地恢复了元气！这个实验为医学界证明了输血的强大生命力，并为后来的动物输血实验打下了基石。两年后的1667年，一位法国医生Denys踏上了这条探索之路。他首先尝试将羊的血液输给一名生病的男孩，取得了成功。兴奋的Denys随后尝试了更大胆的实验：为一个健康的人输入羊血，这名健康的人竟然什么事情也没有发生。于是，Denys被誉为第一个在人体上成功输血的人。但是，当Denys试图将小牛的血输给一名梅毒患者时，事情发生了转折。输血后，那位患者身体出现了严重的不适，身体发热、腰痛，并且尿液呈现出了黑色，患者很快就离世了。这引起了社会的广泛关注，Denys被控告为杀人罪。为了保护民众，当地政府决定从1668年4月17日

开始，除非得到医学部的批准，否则不得进行输血实验。法国和英国的政府也都发布了禁止输血的命令。在此后的150年间，曾一度轰动医学界的输血术再也无人问津。

人血输注

19世纪初，英国有一位名叫布伦德利的妇产科医生，他曾多次目睹产妇因为大出血而失去生命，他开始尝试用输血来救治这些产妇。在完成了一些动物之间的输血实验并取得了一些成果后，布伦德利决定采用自己设计的输血器械，开始进行人与人之间的输血。这套器材很简单，只包括一个椅子、一个漏斗、一个注射器和几根管子。他的这种大胆尝试，确实收到了一定的效果。在10例大出血的产妇中，有4例成功地得到了挽救。然而，由于那个时期的医学技术相对落后，布伦德利并不知道血型的差异会导致输血反应，这使得他的实验中，有些患者出现了严重的身体反应，甚至有两例因此失去了生命。但布伦德利的努力并没有因此停止。1818年，他在伦敦的一个学术会议上，详细地介绍了自己的输血研究，引起了众多医生的关注。鼓舞于此，他不断地完善自己的输血技术，设计出了黄铜制成的注射器和导管，更为巧妙地利用了重力原

理进行输血，这一技术在后来的很长一段时间里都被广泛使用。为了纪念这位伟大的医生，人们公认布伦德利为直接输血法的开创者，他不仅为输血技术作出了巨大的贡献，更是成为了第一个成功将人的血液输给另一个人的勇敢先驱。

按血型输血

1900年，奥地利科学家卡尔·兰德斯泰纳识别出人类红细胞中的不同血型，这一研究为后续输血治疗提供了关键的指引，避免了因血型不匹配引发的严重反应。他因此被誉为“血型之父”并获得1930年的诺贝尔生理学奖。每年的6月14日，也就是兰德斯泰纳的生日，成为了世界献血者日。

成分输血

从1927年开始，为了更高效地利用血液资源，科学家们探索了血液成分分离技术。到1959年，Gibson提出了成分输血的概念，随后在20世纪70年代，该方法逐渐成为主流。这不仅最大化了血液的利用，还提高了治疗效果和安全性。成分输血现在在全球范围内被广泛应用，是现代医疗技术的一个重要标志。从血型的发现到成分输血的应用，人类在输血领域的进步为无数患者带来了生的希望。

贵港市中心血站 梁月娟