



患上抑郁症,该如何应对?

抑郁症是一种常见的心理障碍,会影响患者的情绪、思维和行为,严重者还会影响其日常生活和社交,不仅给患者本人带来巨大的痛苦,也会对其家人和朋友造成负担。因此,及早认识抑郁症的症状,寻求合适的治疗,对于患者的康复至关重要。本文将详细介绍抑郁症的症状、原因、诊断和治疗方法,以帮助更多人了解如何应对抑郁症。

什么是抑郁症?

抑郁症是一种精神障碍,它不同于一般情绪低落或短暂的悲伤,主要表现为持续且严重的抑郁情绪,以及对兴趣和愉悦感的丧失,患者可能会感到无望、自责、自卑等,并且无法摆脱此类情绪。不仅如此,抑郁症患者还常常伴随着体重变化、睡眠问题、注意力难以集中等生理和心理症状。

抑郁症的病因目前尚不完全清楚,通常认为是由多因素共同作用造成的,如生物学因素、心理社会因素、身体健康问题等。其中,生物学因素包括遗传因素、神经递质的异常,以及脑结构和功能的改变;心理社会因素包括童年时期的创伤经历、生活压力、人际关系问题等;身体健康问题包括某些身体疾病,如慢性疼痛、慢性疾病等。

抑郁症的症状有哪些?

抑郁症的症状因人而异,常见的包括心理、思维、认知功能以及躯体功能几个方面。心理症状包括持续的悲伤情绪,对生活失去兴趣和愉悦感,自我价值感降低,感到绝望和无助,甚至出现自杀念头。思维症状包括注意力和决策能力下

降,对日常活动失去兴趣,包括社交活动和爱好。躯体症状包括失眠或过度睡眠,食欲改变,体重波动,易疲劳等。

如果出现上述症状并持续影响到日常生活和社交时,就要考虑自己是否出现了抑郁症,应及时寻求医生帮助。

抑郁症如何治疗?

抑郁症需要由专业医生通过以下方法判断:(1)症状评估:医生会详细询问患者的症状和生活史,以了解病情。(2)体格检查:排除可能导致抑郁症状的其他身体问题。(3)心理评估:通过心理测试和问卷,进一步评估患者的情绪和心理状态。

抑郁症的危害大,但可以通过相关治疗手段缓解症状,提高患者的生活质量,并预防复发。临床上常用的治疗方法包括以下几种。

1. 药物治疗 抗抑郁药物是常用的治疗手段,可以调整脑内神经递质的水平,缓解抑郁症状。

2. 心理治疗 包括认知行为疗法和心理动力疗法,有助于帮助患者理解自己的情绪,学会应对压力和负面情绪。

3. 社会支持 家人、朋友的理解和支持对患者的康复非常重要,可以减轻患者的心理负担。

4. 改变生活方式 适度的锻炼、健康的饮食和良好的睡眠习惯,有助于缓解抑郁症状。

5. 医生监督 患者在治疗过程中应定期与医生交流,及时反馈治疗效果,以便医生调整治疗方案。

患者及家人应注意些什么?

1. 接受患者的感受 家人要理解抑郁患者的感受,不要轻视或忽视他们的情绪,给予患者足够的理解和支持,让他们感受到家人的关心和爱护。

2. 鼓励就医 如果家人出现抑郁症状,应鼓励他们及早就医,专业医生可以进行全面的评估,制定合适的治疗计划,并提供必要的心理支持。

3. 不轻视病情 不要轻视或贬低患者的病情,避免使用不理解或不支持的言语。抑郁症是一种真实的心理障碍,患者需要真正的理解和帮助。

4. 倾听和支持 家人要耐心倾听患者的心声,给予他们足够的情感支持,不要急于给出建议或解决



问题,而是先理解他们的感受。

5. 避免批评和责备 抑郁患者已经感受到了自责和内疚,不要再增加他们的负担,家人避免批评和责备,而应鼓励他们积极面对困难。

6. 保持良好的家庭氛围 和谐、温暖的氛围对抑郁患者的康复非常重要,有助于患者更好地应对抑郁症的挑战。

7. 参与治疗过程 家人可以陪同患者就医,参与治疗过程中的交流和决策,家人的陪伴和支持可以增强患者的治疗效果。

抑郁症是一种心理障碍,早期识别、及时治疗对患者预后至关重要,家人要理解和支持患者。治疗过程中,家人应学会倾听,创造温暖和谐的家庭氛围,为患者提供积极的社交环境,让抑郁患者重拾生活的快乐与希望。

广西壮族自治区脑科医院 覃素娇

放疗前后的健康宣教和护理

放疗是利用高能电磁辐射(主要是X线和γ线)照射肿瘤,起到抑制或破坏肿瘤细胞的一种方法。放疗有一定的副作用,不仅影响患者的生活质量,严重者还会让患者无法耐受其痛苦而放弃治疗,最终导致治疗失败。因此,为了让放疗患者能配合治疗,做好放疗前后的健康宣教工作非常重要。

放疗前后如何宣教?

1. 放疗前宣教

(1) 强化营养,提高身体素质,戒烟、饮酒。
(2) 进行头颈部放疗前要清洁牙齿,最好是用氟制牙膏。
(3) 有龋齿的先要将其拔除,伤口愈合7~10天后再进行放射治疗。

2. 放疗期间宣教

(1) 治疗过程中严格遵守医嘱,不能任意增减照射的数量和剂量。
(2) 治疗室内不允许携带金属气管套管(换成塑料或硅胶气管套管)、手机、手表、钢笔等金属物品,佩戴金属义齿的病人需将其摘下。
(3) 照射前按要求摆好体位,照射过程中不能移动,一直到照射结束。
(4) 因放射线对白细胞、血小

板等指标有很大影响,因此,患者放疗期间要每周做一次血常规,一旦出现异常,应及时向医生汇报。

(5) 放疗会产生很多肿瘤代谢产物,因此患者要多饮水,每天保证2500~3000毫升,尽快将代谢产物排出体外。

(6) 放疗会导致患者免疫力降低,平日要预防感冒。

3. 放疗后宣教

患者接受放疗后,放射区的皮肤会萎缩、变薄,软组织纤维化毛细血管扩张,可出现放射性皮肤反应,故放疗后应注意以下内容。

(1) 注意局部皮肤的清洁和干燥,避免感染。照射区的皮肤应尽量避免受到机械和物理刺激,如不穿化纤衣物,选择全棉的内衣,不热敷、冷敷,洗澡时勿用力擦拭,勿使用胶带或刺激性药品。放疗一定次数后,皮肤会出现灼热、干燥、瘙痒等症状,注意不能搔抓。

(2) 照射野的蓝色标记十分重要,治疗期间切勿擦去,如有褪色,可联系医生重新描画,切勿自行描记。

(3) 避免太阳直射,出门时带上遮阳伞;穿着宽松、舒适的衣服,避免衣服太紧,尤其是腋窝、

腹股沟等处,保证皮肤干燥通风。

(4) 治疗过程中多补充蛋类、奶类、鱼类等富含蛋白质的食物以及新鲜的蔬菜和水果,粗细搭配合理,不挑食;食物加工尽量用蒸、煮、炖等方式,少用煎、炸、炒等方式,同时注意饮食卫生,不暴饮暴食,不喝酒,不喝浓茶,不吃辛辣刺激食物。

放疗后如何进行护理?

1. 全身反应护理

放疗后,因为肿瘤组织崩解、毒素被吸收,患者会产生虚弱、乏力、头晕、头痛、厌食等全身反应,个别患者还会有恶心、呕吐等症状。因此,照射前不宜进食,以免形成条件反射性厌食,照射后应静卧休息30分钟,清淡饮食,多食蔬菜和水果,并多饮水,促进毒素排出。

2. 口腔黏膜护理

放射治疗后,患者口腔黏膜会出现水肿、充血、溃疡、疼痛、唾液分泌减少、口干等症状,甚至会出现假膜。因此,患者在日常生活中要做好口腔清洁工作,少渣饮食,忌用刺激性调味品和过冷过热食物,饭后用软毛牙刷刷牙,每天用漱口液含漱4次,若有假膜,可

用1.5%的双氧水替代。如有剧烈疼痛,可在饭前喷1%地卡因或用地卡因糖。如果口干,可以食用一些酸性食品,以促进唾液的分泌。另外,为了防止放疗后期的骨髓炎和骨坏死,放疗前要进行清洁和治疗,放疗后3年之内不能拔牙。

3. 鼻腔护理

鼻咽癌放疗过程中,鼻部黏膜因为受到放射性损伤会出现坏死细胞脱落、堆积,同时引起局部细菌滋生,引起鼻咽腔内炎症,使放射敏感性下降。当分泌物过多时,还会引起口腔内异味,此时可以用生理盐水对鼻咽进行清洗,以防止和控制放疗的并发症。

冲洗方法:将冲洗瓶的橄榄头塞入一侧鼻孔,头与上身前倾并稍向对侧倾斜,用手挤压冲洗器,使冲洗液缓慢流入鼻咽,再由口腔流出,同样方法冲洗对侧,一天3~4次。如果分泌物多或口腔有异味,可以适当增加清洗频率。需要注意的是,冲洗时压力不可过大,并观察流出液的性质,如发现出血,应暂停冲洗,以免加重出血;冲洗时勿说话,以免引起呛咳。

南宁市第二人民医院 张伟东