



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 家人要理解抑郁症患者的感受，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 抑郁症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、温暖的家庭氛围对抑郁症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，让抑郁症患者重拾生活的快乐与希望。

广西壮族自治区脑科医院 章素娇

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。

3. 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，不吃辛辣刺激性食物。

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. 口腔粘膜护理

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，如发现有出血，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