

走出心理困境： 抑郁、失眠人群科学干预全科普

在当代快节奏生活中，抑郁情绪与失眠是高发身心问题，二者相伴相生、互为因果，极易形成恶性循环。不少人出现情绪低落、入睡困难、早醒多梦等症状时，常选择忽视、拖延或盲目调理，导致症状持续加重。事实上，抑郁与失眠并非单纯的“心情不好”“睡不好觉”，而是需要科学干预的身心问题。掌握规范的干预方法，及时打破恶性循环，是走出心理困境的关键。

抑郁与失眠： 互为因果的身心恶性循环

临床数据显示，抑郁与失眠存在高度共病性，超 70% 的抑郁症患者伴随睡眠障碍，长期失眠人群的抑郁发病风险是普通人群的 3~4 倍。长期睡眠不足会削弱大脑情绪调节能力，加重低落、悲观、乏力等抑郁症状，形成恶性循环。医学上明确界定，连续两周以上持续情绪低落、兴趣减退、入睡困难、早醒易醒且无法自行缓解，属于病理性症状，需及时科学干预。

轻症干预： 认知行为疗法为核心方案

轻度抑郁、失眠首选安全有效的非药物干预方式，认知行为疗法是目前公认的一线干预方案。针对失眠，核心是纠正睡眠认知误区，摒弃“必须睡够 8 小时”的刻板思维，通过睡眠限制、刺激控制等训练，规范睡眠节律，减少过度思虑。针对抑郁，则重点识别并修正消极自动思维，配合行为激活疗法，每日

完成低难度、有正向反馈的小事，逐步重建生活掌控感。

日常调理： 全方位筑牢身心修复基础

科学的日常调理是干预轻症、预防复发的核心辅助手段。作息上需严守规律，杜绝熬夜补觉、昼夜颠倒。每日 20~30 分钟有氧运动，饮食上多摄入富含 Omega-3、B 族维生素的坚果、全谷物、深海鱼，减少辛辣、高糖高脂饮食。每日户外光照、睡前正念呼吸训练，可平复焦虑，有效降低失眠与抑郁复发概率。

中重度干预： 规范医疗手段精准施治

对于中重度抑郁、失眠人群，需及时就医，接受规范的药物治疗与专业临床干预。若以抑郁症状为核心、伴随睡眠障碍，优先选用米氮平、曲唑酮等抗抑郁药物，同步调节紊乱的神经递质。若失眠症状突出，可短期规范使用非苯二氮类镇静催眠药物。严禁自行购药、增减药量或突然停药。

多元辅助治疗与 常见认知误区规避

针对药物不耐受或药效不佳的患者，无创物理治疗是优质辅助方案。重复性经颅磁刺激可调节大脑皮层兴奋性，有效改善情绪低落与睡眠障碍。此外，数字化认知行为治疗依托标准化线上干预模式，贴合当代人群生活习惯，经临床验证可有效改善失眠、缓解抑郁状态。

大众需摒弃两大常见误区：一是将心理睡眠问题归为“矫情、意志力薄弱”，拖延干预导致病情迁延；二是盲目依赖保健品、偏方或长期服用助眠药物，忽视根源的情绪与认知调节。抑郁与失眠的修复是循序渐进的过程，多数人群经 1~3 个月规范干预后，症状可显著改善。

身心健康是生活质量的基础，抑郁与失眠无需畏惧，及时正视身心预警信号，通过科学干预、调整心态、规律作息，绝大多数人都能走出心理困境，恢复稳定的情绪与睡眠，回归健康生活。

汨罗市精神病医院 李洁

饮食 + 心理双调节,科学管理功能性胃肠病

功能性胃肠疾病是消化系统中的常见问题，其主要症状包括腹痛、腹胀、腹泻以及便秘等。此类病症的发作与发展不仅与日常饮食结构、饮食习惯等有密切关系，而且情绪压力、心理状态等因素对其起着至关重要的作用，临床上很多患者仅注重症状缓解，忽视饮食与心理协同管理的重要性，造成疾病反复不愈。

功能性胃肠病概述

功能性胃肠病是一种起源于胃肠道的症状群，可以根据发病部位的不同将其分类为功能性食管病、功能性胃十二指肠病、功能性肠病以及功能性胆道疾病等多个类别，其中，功能性消化不良和肠易激综合征是最为人们所熟知的。其病机比较复杂，现已公认脑肠轴互动异常在功能性胃肠病中处于核心地位，即胃肠道功能由中枢神经系统与肠神经系统联合调节，在饮食刺激或者心理情绪不正常的情况下，脑肠轴信号传递会出现障碍，继而诱发各种消化道不适。该类疾病全球患病率较高，我国发病率亦逐年升高，各年龄层均可患病，病程迁延复发。我们必须高度重视饮食和心理的综合干预，这对于控

制疾病和提高生活品质非常关键。

饮食调节对功能性胃肠病的管理作用

饮食为维持生命活动所必需的依据，亦为刺激胃肠道最为普遍的外界因素之一，各种功能性胃肠病均可借由饮食结构与习惯的调整而改善病症。这类疾病的患者通常比一般人对胃肠道的敏感性更高，对外界刺激的耐受能力也更低，因此，首先需要避免可能导致不适的诱因。例如有餐后腹胀和反酸等消化不良的患者，需在避免吃得过饱的前提下，减少高糖、高脂和辛辣等刺激性食物；对于主要症状为便秘或腹泻的肠易激综合征患者，可以根据自己的排便状况来调整膳食纤维的摄入量，同时也应减少摄入可能会加重肠道敏感性的生冷食品、酒精和咖啡因等。

在中药的选择上，可在中医师的指导下对症选用成药进行调理：如有饭后胃胀、胃口不佳、疲乏无力等脾虚气滞的表现时，可以选择香砂六君丸；如果出现畏寒、肚子发冷疼痛等脾胃虚寒的表现时，可以选择附子理中丸；如出现口苦烧心与大便粘腻等症

状，属胃肠湿热证时，可选黄连上清丸或枫蓼肠胃康等。切忌自行服药，以免引起不良反应。

心理调节对功能性胃肠病的管理作用

胃肠道的活动与分泌功能均由自主神经及中枢神经所调控，长期焦虑、抑郁以及紧张不安，可扰乱神经正常的调控功能，继而诱发或加剧功能性胃肠病症状。所以患者应正确认识此类病症，降低对病情的过分顾虑，树立治疗信心。每天可通过发展兴趣爱好和适量参加户外社交活动来缓解压力和改善情绪，对有严重焦虑和抑郁情绪者，还可由专业医生指导心理疏导或者辅以调节情绪药物干预等，有助于减轻躯体不适症状。

综上所述，功能性胃肠疾病与饮食习惯、心理状况等多个生活要素有着紧密的联系，大部分的症状都可以通过标准化的生活方式得到有力的管理。患者不必对病症过分担心，只需在医生指导下，调整饮食结构和进食习惯、做好每日心理调节、必要时辅以药物干预即可。

长沙医学院附属第一医院
贺合理

进手术室别慌张， 我们全程守护您

在日常生活中，不少患者一听到“手术室”三个字，内心就会产生莫名的紧张与恐惧。过度的心理压力会造成人体血压波动、心率加快，不仅影响麻醉效果，还会对手术的顺利开展造成一定干扰。从踏入手术室开始，到手术结束平安返回病房，我们会给予专业、细致、温暖的护理服务，陪伴您顺利完成手术。

当您进入手术室准备间后，我们会第一时间上前接待您，严格遵守医院护理核心制度，细致落实手术全程的三方核查，逐项认真核对您的姓名、年龄、住院信息、手术部位、手术方式等重要信息，从源头杜绝护理差错，保障手术安全。用通俗易懂的语言，耐心讲解手术过程，缓解未知手术带来的恐惧感。

进入手术间后，您会感觉到手术间有一点凉意，这是因为我们会提前将室内温度调控在 22℃~24℃，低温的环境可减缓微生物繁殖，配合层流净化系统，双重降低切口细菌污染概率。同时，我们也准备了盖毯和加温垫，以规避术中受凉。接下来会根据不同的手术方式，摆放科学、规范的手术体位，避免长时间压迫造成麻木、损伤。当然我们也会最大限度地保护您的隐私，准备就绪为手术平稳开展打下良好基础。

麻醉开始，我们会再次进行三方核查，这是保障手术安全的重要一步，您只需要配合回答即可，在整个麻醉过程中，我会及时和您沟通，转移您的注意力，舒缓您的焦虑情绪，平稳度过麻醉诱导期，如果您在过程中出现心慌、胸闷、恶心等不适症状，我们会第一时间告知麻醉医师并协助及时处理，让您在放松、平稳、舒适的状态下顺利完成。

手术开展过程中，我们会全程坚守手术台旁，动态密切监测您的心率、血压、血氧饱和度等各项生命体征，细致观察您的精神状态与身体反应。手术组医生会精准进行手术操作，护士会传递各类手术器械、敷料，严格逐项清点手术耗材、纱布、缝针等物品，全程遵守无菌操作规范，杜绝污染风险。

很多患者都会顾虑术中可能出现突发意外情况，担心手术风险。其实，我们经过系统化、规范化的急救培训，具备扎实的急救理论基础和丰富的临床应急处置经验。手术过程中，一旦出现血压骤变、心律失常、生命体征不稳等突发危急状况，都能够第一时间配合手术团队开展紧急抢救工作，全力保障生命安全。同时，我们在工作中始终严格执行手术室无菌操作原则和院感防控要求，最大限度降低术后切口感染、并发症发生风险。

手术结束后，我们会积极协助手术医师妥善包扎手术切口，整理好衣物，保证患者整洁舒适。再次经过手术三方核查，待您麻醉完全苏醒、生命体征恢复平稳后，我们会平稳地将您转移至转运担架。转运返回病房后，会与病房护士开展规范、完整的床头交接工作，详细反馈手术全过程，清晰交代术后注意事项、伤口观察要点及异常症状处理等康复知识，实现手术室与病房护理工作无缝衔接。

手术室的每一项操作、每一处细节，都承载着守护患者生命健康的责任与使命。请您充分信任我与整个专业医护团队，放下心理负担，让我们一起度过手术之关。

湖南省湘阴县人民医院 瞿佳