



重点关注

营造良好环境 共助心理健康 抑郁症健康知识讲解

抑郁症不同于“坏心情”，而是一种疾病。抑郁症可防可治，但我国抑郁症就诊率偏低。10月10日是世界精神卫生日，今年的宣传主题是：营造良好环境，共助心理健康。理解、尊重、陪伴抑郁症患者，他们需要被看到。

抑郁症是一种很常见的精神心理疾病，各种原因都可能引起。主要表现为显著而持久的心境低落（高兴不起来），对个体的生活、工作、人际交往等带来极大的不良影响。根据WHO的数据，全球有大约3.5亿人与抑郁症为伴。随着社会的发展，人们工作、学习和生活压力的不断增大，抑郁症的发病率还在不断增加。WHO预计在2030年抑郁症将位列全球疾病负担之首。

抑郁症诊治现状

目前，对抑郁症仍然存在识别率低与治疗率低的现状，抑郁症的识别需要从症状、持续时间和对生活的影响综合识别。在临床中经常有患者通过网上查询症状，然后过去就诊，说自己很多症状和网上的抑郁症一样。其实抑郁症状的识别，除了症状一样，还要评估症状的频率、时间和严重程度。比如，症状需要一天的大部分时间都存在，需要持续至少2周，对社会功能有明显的影响。治疗率方面，很多人讳病就医，据调查数据显示，心境障碍的治疗率仅为8.3%，就是说每10例抑郁症患者中可能只有不到1例寻求得到了医学帮助。

抑郁症防治要点

1. 抑郁症是需要治疗的，而不是简单的自我调节。抑郁症状可以自我调节，但是如果达到抑郁症诊断标准，一定要重视，完成规范的治疗。抑郁症不是“情绪感冒”，需要全病程治疗，包括急性期、巩固期和维持期。治疗时间至少在半年以上。

2. 抑郁症是可以治愈的。很多人担心长期服药带来药物依赖，其实抗抑郁药物没有依赖性，只是因为疾病的原因，需要服用一段时间巩固维持。

如何预防抑郁症
抑郁症的发生主要为遗传因素和环境因素，遗传因素目前难

以做到预防，但可以通过环境因素来预防。相比于遗传因素，环境因素对抑郁症的影响更大。我们可以从以下三个方面来预防。

1. 健康的生活方式。很多的疾病和我们的生活方式息息相关，健康的生活方式非常重要。对于预防抑郁症，规律的作息，健康的饮食，适当的运动都很重要。

2. 良好的心态。很多人觉得抑郁症是因为碰到不好的事情引起的，其实不然，这些事情仅仅是诱因而已。重要的是要学会自我调节，拥有良好的心态、平和的态度、强大的心理韧性，多用积极的视角看待事物。

3. 培养兴趣爱好。现在社会竞争激烈，“内卷”厉害，使个人的兴趣爱好越来越少。其实，兴趣爱好十分重要，如果一个人没有兴趣爱好，很容易情绪低落，变得难以调动情感。可以多尝试新鲜事情，找到能让自己全身心投入的或使自己感兴趣的兴趣爱好。

关于抑郁症的10个真相

1. 抑郁症是像感冒一样的疾病，而不仅仅是情绪发作。对于抑郁症而言，低落、不开心，是疾病的一种症状表现。就像感冒，往往会

出现咳嗽、流涕的症状，是身体受到细菌、病毒感染之后表现出来的症状。抑郁症是一种发作性的精神障碍，病人在发作的阶段，脑5-羟色胺(5-HT)和去甲肾上腺素(NE)浓度下降。这样的激素变化带来的状态变化也可能不仅是情绪。患者还会表现出更多不同的症状，比如失眠或者嗜睡，暴躁、焦虑、头痛，甚至有轻生的念头。最可怕的是，患者往往会忽视这些身体的提醒。

2. 仅靠抑郁量表不能诊断抑郁症。目前所有(正式)抑郁自评量表所评估的，都是抑郁状态的严重程度，换句话说，就是近一周或近两周你的情绪、生理感受在多大程度上符合抑郁状态。经历考研失败、恋爱分手等令人情绪低落的事件时，不少人会产生消极的念头。但是，经过一段时间的调整后，这个事件过去了、压力消失了、消极情绪缓解了，抑郁状态也将烟消云散。如果量表结果显示你处在抑郁状态，不等于你已经患了抑郁症。抑郁量表在诊断中仅作为参考，更为准确的判断需要交给专业的精神科医生。

3. 乐观的人也会得抑郁症。爱笑、乐观并不能保护一个人不得抑郁症。目前没有研究发现，爱笑或乐观的人更少得抑郁。本质上，抑郁症有一定的遗传和生理基础，任何人都有得抑郁症的可能性。另外，抑郁症往往只有处在发作期，它的种种症状才会显示出来。一般认为，生性乐观的人也有可能得抑郁症，在抑郁症发作期间，将暂时变得不再乐观。

4. 抑郁症可能会伴随一生，但也可以和它和平相处。抑郁症容易复发。根据2015年的一项队列研究，抑郁症的终身复发率高达80%。前5年未曾复发的治愈患者，在后10年里复发率达50%。但抑郁症患者并不是一直处于抑郁状态中，而是会有抑郁发作阶段。就好像一颗坏掉的牙齿，时不时会痛起来。在发作期，内心体验极度痛苦，突然哭起来，反复念叨自己做得不好的事情都是可能出现的情况。而在缓解期，痛苦折磨会大幅降低，对生活的负面影响也会减轻。抑郁发作期从几天到几周，甚至6个月或更久。需要持续有效地治疗，更重要的是帮助抑郁症患者提高生命质量和减少复发的可能。

5. 抑郁症可以不吃药，但不能不治。确诊抑郁症后，医生会评估患者的病情及经济状况，建议接受心理治疗、服药或者在服药的基础上接受心理治疗。如果实在不想吃药，可以把这个顾虑表达出来，或许还能告诉你一些服药之外的治疗选项，比如经颅磁刺激、认知行为疗法等。总之，治疗的方法有很多，唯独不建议的就是什么都不做期待它自己好，或偷偷改变治疗方案。

6. 抑郁症患者可能出现自杀倾向。患上抑郁症，自杀的风险会增高，但并不是时时刻刻都想自杀。根据美国HHS官网公布的数据，门诊的抑郁症患者死于自杀的人数占比大约为2%。有数据显示，至少60%曾经尝试自杀的人，是心境障碍患者(主要包括抑郁症和双相障碍)。一个值得注意的现象是，对于重度抑郁有自杀倾向的人来说，抑郁缓解期，也就是看起来好起来的时候自杀风险反而会升高，需要家人和朋友注意防护。

7. 抑郁症患者不总是不开心的。

的。抑郁症并不会改变人的各种基本属性。抑郁症发作期间，患者也仍旧会笑。只是那些快乐可能稍纵即逝。有些患者在发作期，甚至还会努力表现出开心的样子。开不开心从来就不是抑郁症的典型表现，也不要拿开不开心判断抑郁症是否治愈。

8. 不需要刻意逗抑郁症患者开心。抑郁发作期间，患者的情绪体验会变得空白，动力会变得低下，对自己的认识会偏向负面，食欲和表达欲都可能下降，逗患者开心的行为可能暂时触动不到他。这种行为可能会被患者理解为关心的方式，也可能被患者曲解为“我不正常”或“你说的我做不到”，徒增压力，更好的做法是顺势而为。如果他想要晒太阳，那就陪他晒太阳，而不是让他出去走走。倾听他想要的，而不是给更多的指导建议。

9. 抑郁症患者不是懒也不是不努力，只是负面情绪很难控制。抑郁症患者表现出的退缩、畏难情绪，并不是软弱的表现。发病时，强烈的负面体验远远超出了自身能调节的范围，患者可能会因此感到自责、无助。“想开点”“你经历的都是小事”这样的劝慰无济于事。患者身体里的某个调节器暂时坏掉了，就好像我们不能让一个感冒的人马上停止咳嗽一样。而抗抑郁药物可以有效减轻症状，心理治疗方法可以帮助患者打破越难受越不想动，越不动越难受的恶性循环，让自我调节机制重新发挥作用。

10. 抑郁症不会传染，但也请陪伴者照顾好自己。我们总说需要对抑郁者给予更多的爱和包容，但也别忽视陪伴者。陪伴者往往因为疲惫和缺乏支持、理解，自己的压力很大，也可能处在抑郁状态。这不是传染，而是疲劳、压力、自我关怀有限的一种结果。如果感到需要帮助，可以试着找一些抑郁症小组，找到一群一起陪伴抑郁症的人，更容易获得归属感。抗击抑郁是场持久战，照顾好你自己，他才能在你支持下走得更远、更坚定。其实，关于抑郁症，我们对它的了解还不多，甚至都搞不清楚，身体里的哪部分出了问题让一个人变得如此脆弱。正确认识和理解抑郁症，是我们和社会要共同迈出的关键一步。

区疾控中心 王盈

老年人用药牢记六大原则

随着社会经济的发展和医学的进步，人民生活水平和医疗保健水平的普遍提高，人类的寿命也随之延长，人口老龄化日益显著，国家对老年病人用药也越来越重视和规范。让我们一起了解老年人用药原则。用药学知识，守护家人健康。

1. 受益原则。既要有明确的用药适应症，还要保证用药受益大于风险。如果风险大于受益，即使有明确的适应症，也不能使用该药物。

2. 五种药物原则。由于衰老多与疾病交织，老年人往往都患有几种慢性疾病，到医院通常要看几个专科，吃几个医生开的药物。然而，老年人由于各系统器官的衰老，药物代谢能力下降，同时服用多种药，容易发生药物不良反应。有研究建议，老年人用药，以不超过五种药物为好。

3. 小剂量原则。由于老年人对药物耐受性差，个体差异大，半衰期延长，对老年人用药剂量必须十分慎重，除维生素、微量元素和消化酶类等药物可以用成年人剂量外，其他药物都应低于成年人剂量。老年人用药量在中国药典规定为成人量的3/4，临床实际用药应根据老年患者的年龄和健康状态、体重、肝肾功能、临床情况、治疗指数、蛋白结合率等情况具体分析，能用较小剂量

达到治疗目的的，就没有必要使用大剂量。

4. 择时原则。择时原则是根据时间生物学和时间药理学的原理，选择最合适的用药时间进行治疗。掌握好用药的最佳时间可以提高药物疗效，减少不良反应。老年人一般都患有健忘症，常常忘记服药或不按时服药，老年人应该在家人和亲友的帮助下按时服药。按医嘱服药是提高药效和避免意外事故的重要保障。

5. 暂停药物原则。老年人在用药期间应注意密切观察，一旦发生任何新的症状，包括躯体、认识或情感方面的症状，都应尽快确定是药物不良反应，还是病情进展，如果是药物不良反应要立刻停药，如果是病情进展就需要加药。暂停用药作为现代老年病学中最简单、最有效的干预措施之一，值得高度重视。

6. 非药物原则。能不用药物就不用药物来治疗，如早期糖尿病可采用饮食疗法，轻型高血压可通过限制食盐摄入、运动、减肥等治疗，老年人便秘可多吃粗纤维食物、加强腹肌锻炼等，病情可能得到控制而无需用药。

江口街道社区卫生服务中心
印秀飞



疾控动态

2022年世界精神卫生日宣传活动开展

10月10日是第31个世界精神卫生日。为倡导心理健康、社会和谐，增强市民精神卫生、心理健康意识，当天上午，区疾控中心开展精神卫生日宣传活动，协同宁波市康宁医院在万达广场开展义诊和健康咨询活动。有近百人参加活动。

活动通过宣传资料发放、展板展出、精神心理专家讲解等方式，为市民讲解精神卫生、心理健康的知识，解答关于焦虑、抑郁等一些常见精神心理方面的问题，提高了公众对精神障碍和心理行为问题的认识。

区疾控中心 严威



健康沙龙



49
加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

老年人缓解便秘的方法

减少，胃一结肠反射减弱，肠道内水分重吸收过度，使肠道内环境长时间干燥，大便干结，不易排出。此外，还与老年人饮食结构改变，过分追求精细的食物，减少膳食纤维的摄入有关。一些老年人没有定时排便的习惯或是有便秘时未能及时排便，使得排便的反射减弱；有的老年人排便时喜欢看报、听广播等，使得注意力分散，也不利于排便。

如何通过调理来改善便秘

1. 饮食调理。日常饮食中，可适当食用酸奶、核桃、蜂蜜等食物，这些食物进入肠道后，可促使粪便逐渐变软。尽量不要食用动物油，这些油中含饱和脂肪酸较高，食用后会增加便秘，所以可选择植物油，包括菜籽油、芝麻油、大豆油等，这些油进入人体肠道后，能够对老

年人运动过缓的肠道加以刺激，使肠道蠕动加快，有利于老年人正常排便。选择丰富的蔬菜水果和粗粮薯类。蔬菜瓜果、粗粮和薯类中都含有丰富的膳食纤维，可以增加肠道中粪便的体积，同时促进肠道蠕动，使其更易排出。但老年人因牙口问题，咀嚼功能退化，日常饮食中蔬果摄入量经常不足。可以通过调整烹调方式，将茎叶类菜烹制细碎软烂，将五谷杂粮制成粥品，米饭搭配薯类，蔬果连皮带渣制成果汁奶昔等方式可以增加老年人对高纤维食物的摄取。

2. 充足的水分。一般建议老年人每日饮水量为每公斤体重30毫升(每天大约相当于1500毫升或6杯水的量)。充足的水分有软化粪便、润滑肠道的作用；水果果汁、酸

奶、牛奶、茶水汤羹等不同形式的液体补充都可以帮助老年人增加水分的摄取。

3. 适量运动。保健操和散步适合大部分老年人，天气不好或气温低时可以在室内活动，以保证每天30分钟左右的活动量为宜，即便是功能不健全的老年人也应该选择适合自己的康复训练。

当然，养成良好的排便习惯也很重要，必要时还是需要遵照医师的建议使用合适的通便药物。老年人便秘是需要家庭一起关注的问题，包括饮食、生活习惯、慢性疾病、药物使用等多个方面，只有多方努力才能缓解便秘症状，保持肠道健康，安享晚年。

锦屏岳林街道社区卫生服务中心
裘凤儿

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。



“奉化疾控”微信公众号



“奉化疾控”抖音号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益面询、电话咨询时间: 每周一至周五, 上午8:30—11:00, 下午2:00—4:30(法定节假日除外)。
预约电话: 88920903
24小时心理热线: 88956969
地址: 宁波市奉化区岳林东路28号, 奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!
7月15日起, 宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点, 如果你想享受更优质的心理咨询服务, 可关注宁波市康宁医院微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约, 地址在奉化区疾病预防控制中心内。

预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪!

健康之窗

2022年 第10期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所