

# 抑郁症不单纯是一种心理疾病

## 还会出现各种躯体症状

**专家** 患者如果不能达到“自我和解”  
就很难摆脱抑郁的困扰



禹海航医生(右)与患者交流中。资料图片

近日,歌手李玟因抑郁症去世的消息,令很多歌迷感到十分悲痛,也把抑郁症这一疾病再次推到了聚光灯下。事实上,抑郁症不单纯是一种精神心理疾病,很多抑郁症还会出现各种躯体不适或者躯体症状,甚至引发躯体疾病,而躯体疾病的逐渐进展也可能导致抑郁症,这样相互影响的关系,很多人或许未曾了解和关注过。

### 1 同事关系不好→银屑病→抑郁

宁波市康宁医院副院长禹海航主任医师表示,像类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、各种恶性肿瘤、银屑病等慢性疾病都可以由社会心理因素和精神心理疾病导致,反过来也可以导致或者加重原有精神心理疾病,如抑郁症。这种情况下,心理疾病和躯体疾病两者之间相互作用、相互影响,最终形成恶性循环。

3个月前,20多岁的周慧(化名)走进了禹海航主任医师的诊室。禹海航很快便注意到这个女孩身体上的异样。原来,女孩得了银屑病,颈部、头面部、四肢都有红色

斑块和银白色鳞屑,由于久治不愈,她越来越不敢见人,甚至不愿意再去工作,后来还因此逐渐陷入抑郁,经过了很多心理斗争才决定向医生求助。

“其实,这位患者的银屑病一开始就是源于心理问题。她告诉我,她之前在单位里跟同事关系相处得不好,工作上时有摩擦,所以经常感到压抑和郁闷。这样的情绪日积月累,后来就出现了银屑病的症状,而得知自己患上银屑病后,她的心理压力就更大了,最终导致抑郁。”禹海航说。

### 2

#### 成功人士 得抑郁症的并不少

禹海航表示,他在门诊中遇到过不少患者(以女性患者居多),身患慢性病,或者受肥胖困扰,又或者有容貌焦虑,长期治疗效果不佳,逐渐积累心理压力,最后发展为抑郁症。他还表示,并非成功人士就不会得抑郁症,相反,现实生活中成功人士得抑郁症的并不少。

“有些人拥有比较高的社会地位,也因此对自己的要求很高,总是追求完美却又不可能达到期望中的完美,容易产生挫败感,光鲜亮丽的外表下其实隐藏着诸多苦楚,而他们又不愿意去跟别人诉说,更不想让别人看到他们的脆弱和不完美。所以,他们通常采取自我消化的方式,而这也容易累积情绪的压抑。”

### 3

#### 要接纳 自己的不完美

在禹海航看来,患者如果不能达到“自我和解”,就很难摆脱抑郁的侵袭和困扰。“自我和解”也就是要接纳自己的不完美,不要给自己设置过高的目标和要求,同时尝试理性辩证对待别人的目光,学会卸下“心理包袱”。此外,他认为非常重要的一点是,患者在刚出现抑郁情绪的时候,不要不以为意,这时候如果能尽早干预,及时舒缓抑郁情绪,对于走出抑郁阴霾是大有好处的。

“可以通过阅读、音乐、运动等有益身心健康的活动来自我调适,如果不见效,应该及时寻求外界的帮助和支持,必要时寻求心理医生帮助,接受心理咨询和辅导,并适时结合药物治疗、物理治疗等方式来缓解抑郁情绪。通过坚持和努力,是有很大的希望实现自我和解、重见阳光的。”禹海航说。

记者 吴正彬  
通讯员 孙梦璐

### 11岁女孩 竟得了卵巢肿瘤 医生:家有女儿的父母 一定要注意这些症状

芳芳(化名)因发热腹胀10余天,当她来到宁波大学附属第一医院儿科李志飞主任医师的门诊时,已经从医30余年的李医生也吃了一惊——11岁的女孩,肚子竟然胀得像一个孕妇!经过仔细询问病史及体检,李医生考虑芳芳肚子里很有可能存在一个巨大肿瘤,而且还伴有感染。

向患者家属详细解释病情后,李医生建议芳芳马上住院治疗,并联系妇科周晓明副主任医师进行会诊,周医生查体后同意李医生的判断,考虑盆腔巨大肿瘤,立即安排做了相关检查,盆腔MRI所示腹盆腔见不规则混杂密度肿块影,大小约136mm×89mm×157mm。肿瘤标志物检查发现多项指标均升高,充分印证了两位医生的判断。从磁共振检查上还可以看出芳芳腹腔内的肿瘤占据了大部分空间,周围肠管已经受压移位,所示肠管见多发积液、扩张,这也是她感到腹胀不适的原因。

周医生结合芳芳的各项检查及查体,首先考虑这可能是一种来源于卵巢的恶性肿瘤,立即予安排了MDT(多学科工作团队)讨论,并最终讨论制定了保留生育功能的手术方案。

经过充分术前准备,周晓明团队为芳芳成功“拆弹”,术中发现肿块的确来源于一侧卵巢,已占据整个腹腔,术后病理提示:右卵巢恶性混合性生殖细胞肿瘤。这是一种较为罕见的卵巢生殖细胞肿瘤,根据病情,术后还需要进行相应的评估来制定下一步治疗方案。

周晓明医生介绍,卵巢肿瘤并非育龄期及老年女性的“专利”,小朋友患卵巢肿瘤的也不少,良性、恶性的都可能有。

“卵巢肿瘤病理类型多样,可发生于任何年龄,近年来手术治疗的儿童卵巢肿瘤病例有增长趋势,并出现低龄化。到目前为止,由于卵巢肿瘤发生原因、机制尚未完全明确,所以没有行之有效的方法预防其发生。只有通过检查早期发现,及早进行治疗。”

周医生表示,如果女孩子出现尿频、大便困难、腹部增大、腹部包块或腹痛等情况时,家长要提高警惕。

他提醒家有女儿的父母:如果孩子喊肚子痛或感觉肚子不舒服,哪怕年龄很小,也不要单纯地认为她在撒娇,甚至为了锻炼孩子忍耐力、毅力而不管不顾。首先考虑是着凉或饮食不洁导致急性肠炎等常见病;其次考虑是妇科疾病,可以摸摸孩子的肚子,如果发现肚子变大,按上去硬硬的,一定要及时带孩子就医,不要错过最佳治疗时机。

记者 吴正彬 通讯员 庞赅

## 拍卖公告栏

刊登热线:

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

### 浙江金诚拍卖有限公司 商业用房拍卖公告

受委托,定于2023年7月31日9时-11时30分(延时除外)在诚拍网(www.chengpai.com)进行公开拍卖活动,现公告如下:

**一、拍卖标的:**  
1、宁波市曙光北路281号1-10,283号1-11;通途路199、201号1-8、2-2、203、205号1-9商业用房,证载合计建筑面积943.51㎡;整体拍卖,起拍价1312.2万元,保证金100万元。  
2、宁波市中山路181号<2-22A>、<2-22C>、<3-11>、<3-28>商业用房,证载合计建筑面积658.18㎡;整体拍卖,起拍价280万元,保证金30万元。  
3、慈溪市中泰都市花苑1号店面、主楼二层,证载合计建筑面积1694.27㎡,整体拍卖,起拍价778万元,保证金80万元。  
**二、看样时间:**即日起接受咨询,联系看样事宜。看样联系电话:13906684730。  
**三、拍卖方式:**有保留价网络增价拍卖,以上拍卖标的竞价同时进行。  
**四、竞拍办法:**竞买人可在2023年7月28日16时前在诚拍网上进行注册、实名认证,同时根据诚拍网提示进行报名、缴纳保证金等(注册人和缴纳保证金银行账户的姓名或名称必须一致),逾期不予办理。  
**五、特别提示:**本次拍卖标的3有租赁,为带租拍卖。经确认的优先购买权人按本公告要求办理报名登记并参拍的,在同等价格条件下享有优先购买权;优先购买权人未按规定办理报名登记和参拍的,则视为放弃优先购买权。  
**六、联系电话:**13336669966、13906684730、0574-87810772。  
**联系地址:**宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室  
详情请登录诚拍网(www.chengpai.com)下载商业用房拍卖公告、竞买须知等拍卖文件。