

网友： 我患“悲秋综合征”了

医生：别吓唬自己
多晒太阳多运动

“万里悲秋常作客”“自古逢秋悲寂寥”……秋雨潇潇，落叶飘飘，心情容易低落沮丧，这段时间，“悲秋综合征”出现在不少媒体和社交平台上。不少网友表示找到了情绪低落的“源泉”——秋天来了。

真的有“悲秋综合征”吗？秋冬季怎么做才有助于心情“轻舞飞扬”呢？记者请教了宁波市康宁医院情感障碍科刘纪猛副主任医师。



在社交平台上出现的“悲秋综合征”。

1 医学上并没有“悲秋综合征”这一说法

“听到‘悲秋综合征’这个词，挺新鲜的。”刘纪猛表示，医学上并没有“悲秋综合征”这一说法。“悲秋”，更多是指对秋天景象的伤感。

刘纪猛分析，随着季节交替，入秋后气温降低，光照时间缩短，树叶泛黄飘落等，和夏天相比，人体内的激素也会发生变化，因此，部分敏感人群可能会觉得情绪容

易低落。例如，相比阳光灿烂的日子，阴雨连绵的时候，不少人可能容易情绪低落。这是很正常的情绪变化，并不意味着到了阴雨天，就会“悲雨”或者“抑郁”了。而且，随着天气变好，心情、状态也会很快得到调适。

有媒体报道称，秋季是抑郁症等“情绪病”的高发季节。立秋以

来，北京有的医院精神科就诊人数增加了20%左右。对此，刘纪猛表示：“从我们情感障碍诊疗中心的门诊情况看，立秋以来，门诊人数和此前相比没有明显的变化。”根据记录，2020年以来，在不同季度，该院情感障碍科住院的抑郁症患者人数均相对平稳，并没有明显的季节差异。

2 部分抑郁患者秋冬季病情会反复

“网友们不必自己吓唬自己，觉得自己患上‘悲秋综合征’了，要相信自己的调解和适应能力。”刘纪猛表示，抑郁症是生物—心理—社会综合致病因素作用下的结果。天气只是其中一个可能影响情绪的因素。大多数人不会因为看到落叶、淋了秋雨就抑郁或没法化解压力和痛苦了。

不过，刘纪猛也提醒，一部分本来就患抑郁症的患者，可能会在秋冬季病情有变化，比如症状波动、病

情加重等，这被称为季节性抑郁，是抑郁症的一个亚型。针对这部分患者，刘纪猛建议，在秋冬季，不要轻易减药或停药，根据医嘱规范诊疗。必要的时候，也可以接受光照治疗等来辅助改善。

“自古逢秋悲寂寥”的下一句是“我言秋日胜春朝”。那么，怎样在容易情绪低落的秋天，拥抱更多的快乐呢？

刘纪猛建议：多晒晒太阳，通过接受适度光照等来调节激素分泌。多

看早晨升起的太阳，会让人感受到鼓舞和力量；增加户外活动，和朋友聊些感兴趣的话题，也有助于改善心情。

秋天有萧瑟的一面，也有丰收的喜悦；有秋雨连绵的惆怅，也有明朗开阔的意境。刘纪猛表示，不管是秋天还是其他季节，情绪偶有低落不必过于恐慌，寻求有益的方法进行调整应对即可。如果每天大部分时间情绪低落且持续两周及以上，可以到专业机构做评估、筛查。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

切辣椒时打个喷嚏 居然致脑子“漏水”

近日，60岁的王女士(化名)因为一个喷嚏把脑子打出了一个“洞”，竟使脑脊液像清鼻涕一样流了出来。

“那天我在切辣椒，有点呛，就打了个喷嚏，接着鼻子里就有水滴答滴答流下来了……”说起自己的患病经历，王女士至今仍觉得匪夷所思。刚开始她没有放在心上，但过了一阵子，王女士发现这“鼻涕”比较特别，只要低头就会流得比较多，而且这“鼻涕”和普通的鼻涕不太一样，不粘稠，无色，反而更像水。让人烦恼的是，这“鼻涕”不但白天流，晚上也会流，仰着睡会流到喉咙里去，如果侧着睡，一早醒来枕头上会湿一大片。

在当地医院，医生检测出王女士鼻子里流出的不是普通的“鼻涕”，而是脑脊液，也就是说，她的颅底有一个“洞”，脑脊液漏到了鼻子里。这个结果把王女士吓坏了，于是辗转来到宁波市第二医院神经外科。医生接诊后第一个要解决的问题，就是找到她脑子里的“漏点”在哪里。

“为了找到这个地方，我们为她做了磁共振检查，普通的检查是平卧位，但为了找到‘漏点’，我们让患者俯卧位做检查，最终发现是腮窝底部有一道裂缝。”宁波市第二医院神经外科李济平主治医师介绍，发现了“漏点”之后，立刻安排这位患者接受手术。

专科团队从王女士大腿外侧取下一小片肌筋膜和少量脂肪，填补在“漏水”的地方，之后用纱布填塞。顺利完成修补后，为了防止脑脊液继续从这个薄弱的地方漏出来，专科团队在患者的腰椎做了一个引流管，把多余的脑脊液从腰部引流出来，减轻脑部的压力。

术后一周，王女士恢复情况良好，顺利拔出了她腰部的引流管。手术半个月后，医生小心翼翼地为王女士取下填塞在“漏点”的纱布，脑脊液不再漏了，手术成功。

“脑脊液漏多见于外伤患者，像王女士这样的属于特发性脑脊液漏，是因为患者颅底组织薄弱，遇到颅内压力急剧增高引起的，这种病多见于肥胖人群。”李济平说。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

镇海区中医医院新大楼正式启用



镇海区中医医院全景效果图。

记者昨日从镇海区中医医院获悉，该院新大楼于今日投入使用。

走进这座崭新的大楼，映入眼帘的是浅黄色的主色调，整体宽敞、明亮，给人一种舒心的感觉。地砖铺设、电梯安装、水电预埋、空调室内机安装等均已完工，内部装修已基本完工。

据了解，即将启用的新门诊综合大楼是在原址上进行扩建，总建筑面积3万平方米，共12层，1层—5层为门诊区域，6层—10层为住院区域，11层—12层为行政区域。

大楼内部除设立常规门诊科室、中药房、西药房、治未病中心、标准病房，还设置名医馆、名中医工作室等中医特色诊疗区域。

新大楼启用后，全院床位可扩增至650张，能有效解决医疗用房不足等问题，进一步改善就医条件，优化就医环境，提升医疗服务能力，满足群众日益增长的医疗需求。

值得一提的是，24小时急诊以及放射科、检验科、超声科、心电图室这些医技科室仍保留在老大楼，若患者需要做放射、超声、化验、心

电等检查，还是要到老大楼检查就诊。

据悉，镇海区中医医院将以此为新起点，进一步推进中医药传承与创新，提升中医药服务能力，致力满足广大人民群众日益增长的中医药健康需求，为群众提供更加便捷、高效、优质的中医药服务，助力健康镇海建设。

原老大楼门诊科室(除口腔科外)、中药房、西药房和部分内科病区将分批搬迁至新大楼。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃