



产后抑郁不可怕 正确面对很重要

本报记者 李 莹

心理和生理变化导致产后抑郁

产后抑郁作为一种身心疾病,不仅在不同程度上影响到产妇身心健康,还可能造成母婴联结以及家庭婚姻和社会不良影响。

32岁的吴某结婚1年后怀孕,孕期情绪相对平稳,但偶有紧张、担心的情绪。两月前,吴某剖宫产分娩一女婴,孩子出生后她出现莫名其妙的紧张、烦躁、焦虑,害怕照顾不好孩子,担心自己奶水少孩子吃不饱,高兴不起来觉得生活无趣,幸福感消失。

“患者白天无精打采,晚上又睡不着觉。孩子哭闹时更显得焦虑不安,担心孩子会生病,老想哭泣。逐渐她变得敏感,老是控制不住情绪想发脾气,有时还会有轻生想法,总是和家人吵架,家庭气氛很紧张。”贾高妍说,患者丈夫

查阅网络认为可能是产后抑郁,遂陪同其到医院就诊。

医生了解吴某的经历并对她进行了心理测验,诊断为抑郁症。考虑患者没有表现出幻觉及妄想等精神症状,且病程时间短,于是给予患者心理疏导和认知行为的治疗。经过几次的心理治疗后,患者的情绪比以前稳定,心情好了,恢复了往日笑容。“年轻女子从结婚、怀孕到一个宝妈,不管是身体上还是心理上都有着非比寻常的变化。”贾高妍说,生理上,产妇从怀孕到分娩,激素水平变化剧烈,雌激素和孕激素在分娩后急速下降,心理上,初为人母之后对新生儿的不知所措,孕妈妈生活规律打乱,之后情绪会发生剧烈的变化,这可能是导致产后抑郁症发病的原因之一。

5条症状判断产后抑郁

十月怀胎生子并非易事,很多女性虽然熬过了怀孕之苦,生产之痛,但最后却被生产后的抑郁情绪给击垮。那么到底如何定义和判断产后抑郁?

产后抑郁症最初是由 Pitt 在 1968 年首次提出。贾高妍说,多数女性在生了孩子后会感到开心和幸福,但有些人却是相反的,在产褥期内出现一些轻度抑郁症状包括:头晕、乏力、食欲不振、失眠、焦虑、情绪低落想哭,注意力不集中等症状,这种情况称为产后情绪低落。

“40%至 80%的女性会在产后 2 至 3 天内出现,这种情绪低落一般是自限性的,大部分会在 2 周内自动消失。但如果上述症状持续出现且明显加重,出现自责、自罪、无助、无望、兴趣减退或缺失及有不想活的想法,想伤害自己或孩子的念头,这就是产

后抑郁症。严重的产后抑郁可伴有精神病性症状,包括幻听、幻视或妄想等症状。”贾高妍说。

她建议结合一些症状来判断自己是否患上产后抑郁。症状主要表现为悲伤、无助、心里感觉空空的,无处着落;易哭易怒,总是没有来由流泪;对平时的爱好完全失去兴趣,提不起精神;晚上睡不着,白天提不起精神;无法自控地过度担心孩子,或者对孩子没有感觉,既无兴趣也不想照顾孩子;总有深深的无力感,觉得生活没有希望,有时又因为觉得没有照顾好孩子感到深深的内疚;大多数时间感觉不安和倦怠;没法集中注意力,彷徨无助,对什么事情都很难做决定;觉得生活没有意义。

贾高妍说,产后2周内出现上述5条或5条以上的症状,并持续2周及以上,可以判断是产后抑郁。

丈夫参与治疗至关重要

贾高妍表示,产后抑郁是可以完全康复的,但是康复需要时间,如果妻子患有产后抑郁,丈夫参与治疗工作是很重要的。丈夫对于妻子的治疗支持越多,康复也就更顺利,要向妻子明确表示患有这个心理疾病并非她的错,导致产后抑郁的风险因素有很多,不要费精力去试图找到原因,应把关注点放在治疗上。

“产后抑郁是一种疾病,但它并不可怕,是可以治好的。”贾高妍说,新手妈妈和新手爸爸们应该对产后抑郁进一步了解,当你无法做判断时,及时向专业人员寻求帮助。

养生有术

夏天血压变“正常”可否停药

在骄阳似火的夏季,许多高血压患者发现,自己的血压降低了,甚至恢复到正常水平。因此,不少人认为自己的病好了,于是不再服用降压药。难道真的是“夏天治愈了高血压”?

动脉血压主要受3种因素的影响:心输出量(心脏每分钟排出的血液量)、血容量(身体的总血液量)、血流阻力(阻力的产生,是由于血液流动时因摩擦而消耗能量)。在炎热的夏季,人体的血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,在高温环境下,人体出汗较多,饮水量相对减少,使得血容量减少、心输出量下降,也会导致血压下降。

这就是许多高血压患者的血压在夏季降低的原因。但是,这不等于高血压被治愈,患者也不能擅自停服降压药。

夏季天气炎热时,很多人都会遇到夜间睡眠质量下降的情况。患者睡眠质量下降可影响神经、内分泌系统的调节,使夜间血压升高,而由于昼夜血压变化大,发生心肌缺血、脑卒中的风险也将增加。

因此,不能仅凭白天测量的血压结果判定正常,还需就医进行 24 小时血压监测等检查,了解真实情况后,由医生评估是否酌情减量,切不可擅自停药。

那么,对于高血压患者来说,家庭血压应该控制在什么水平呢?一般而言,家庭血压低于诊室血压。家庭自测血压的正常上限参考值为 135/85mmHg,也就是说,高血压患者的家庭血压应低于 135/85mmHg; 65 岁至 79 岁患者的家庭血压应低于 140/90mmHg; 80 岁以上老年人的家庭血压应降至 150/90mmHg 以下; 糖尿病患者的家庭血压应低于 130/80mmHg。

(据《北京日报》)



不良习惯别大意 小心“作”出亚健康

俗话说,小暑大暑,上蒸下煮。三伏天也即将到来,一直持续到 8 月下旬。在面对炎热天气时,很多人恨不得躲在空调房里一整天不出来,不少需要外出的上班族又不得不遭受烈日的烘烤,中暑、上火、肝郁等毛病也接踵而至。夏季有哪些需要注意的健康问题?怎样才能做到真正的养生呢?

天气虽热 不能贪凉

不少年轻人很怕热,担心中暑,就把空调开得特别低,尤其一些办公室空调只有十几度,大家穿着毛衣吹冷气,这是不对的,是反自然的,会对人体造成很大的伤害。我们都知道,人体中 70% 是水,水是会热胀冷缩的,一直待在比较冷的环境中,不仅容易着凉感冒,还会降低人体的代谢,而夏天本该是代谢旺盛的季节。

中医讲“春生夏长,秋收冬藏”,春养生而夏养长,夏天是万物茂盛的季节,人体中的阳气也随着自然界一起升发。所以说,夏天就得热着过,做好“养阳”才能度过一个健康的夏天。如果长期躲在空调房里,人体遇冷不但不能“生长”,还会反季节地“闭藏”,这样一旦伤了气血,到了秋冬季是非常容易生病的。

夏天是养心的好时机,心主血脉,过于贪凉也会伤心。原本借助夏天自然界的热,我们能将一整个冬天所积攒下来的寒气散发出来,而出汗也对人体非常有益,不但能起到降温的作用,还能帮助人体排出湿气,如果一直待在空调房中,不但失去了散寒祛湿的好机会,还可能因为受寒引起血瘀。中医讲“通则不痛,痛则不通”,不少人在贪凉几年后,忽然发现自己身上这也痛那也痛,大多是气血郁结的毛病了。

另外,在饮食上也要尽量少吃冷饮,天气炎热时,气血运行于体表,脏腑本就虚寒,若是再去吃很多冷食冷饮,很容易伤及脾胃,出现胃痛腹胀、消化不良的症状。在夏天应多吃一些热性的食物,比如老话里讲的“冬吃萝卜夏吃姜”,用姜炒菜煮汤或是泡姜茶喝都能很好地帮

上班族 夏季养生手册来了



助脾胃“保暖”。

春夏养阳 切忌熬夜

《黄帝内经》中讲,“夏三月,此为蕃秀。天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外。此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痼疟,奉收者少,冬至重病。”

其中“夜卧早起”指的是什么呢?是说相比秋冬,我们可以适当缩短睡觉的时间,增加与自然环境的接触,比如早起一小时出去晨练,呼吸新鲜空气,让气血运行更加顺畅。但是依旧不能熬夜,古代的人日出而作、日落而息,这里所讲的“夜卧”比大家所想的要早很多。

现在很多年轻人都表示自己很“虚”,没力气、容易累、免疫力低下、动不动就感冒,尤其在熬夜甚至通宵加班、娱乐后症状更为明显。在中医看来,这正是气血虚的毛病,也就是我们常听到的气血不足。

那气血虚是怎么引起的?除了上面所讲的贪凉外,更多是熬夜熬出来的。人体在白天是分解消耗的过程,在夜晚则是合成休整的时间,想要保持健康,必须要保证充足良好的睡眠,如果你经常熬夜不睡,错过晚上 11 点到 1 点这一段子午觉中的“子觉”,导致人体的昼夜节律被打乱,也是一种反自然的行为,就会伤及气血。

对于气血不足的人来说,首先要做的就是马上改掉不良的生活习惯,不然气血一直在损耗,是怎么补也补不回来的。此外,还可以吃一些人参汤,既能补气血,还是热性食

物,可以暖脾胃。由红参、麦冬、五味子组成的中成药生脉饮(人参方)也有补气血的作用,其中麦冬还能养阴润肺、益胃生津,而五味子是酸味的,有收敛的作用,可以防治炎热天气里因为过度出汗造成的阳气损耗。同时,生脉饮有益气复脉的作用,也能治疗中暑。

长期焦虑 小心肝郁

再来讲讲上面提到的“使志无怒,使气得泄”,这指的是夏天我们需要保持好心情、好心态。现在的很多年轻人因为工作压力大,多多少少有一些情绪上的问题,也就是中医常讲的情志问题。

长期处于焦虑、易怒的状态下,肝气疏泄受阻会出现肝郁气滞的毛病,出现头晕目眩、两肋胀痛等症状。肝气主升,胃气主降,若肝气郁结横逆,影响胃气的顺利下降,会引起脾胃不适。由于肝藏血,肝郁气滞还会导致女性月经不调。

除了情绪问题,还有什么不良生活习惯会伤肝血?用眼过度。《黄帝内经》中讲到“五劳所伤”,其中一条就是“久视伤血”,肝开窍于目,目得血而能视,用眼过度会伤肝血。现在的办公室一族工作离不开电脑,下班娱乐又一直看手机,用眼过度已经成为常态。

想要舒肝养血,饮食上需要清淡,忌辛辣刺激,多吃一些应季的蔬果。另外,在宋代《太平惠民和剂局方》的“逍遥丸”组方上多加了牡丹皮、栀子两味药的加味逍遥丸就能舒肝养血健脾,其中牡丹皮和栀子的加入让它多了清肝热的作用,在易上火的炎热夏季用正适合。(据《北京晚报》)

干细胞移植技术填补我区 神经损伤修复领域空白

本报讯(记者 李 莹)近日,由宁夏科技厅组织,宁夏医科大学总医院和中国科学院遗传与发育生物学研究所合作的自治区重点研发计划重大项目——“基于多模态技术评价生物支架结合干细胞移植治疗脑脊髓损伤后神经环路重建的临床应用研究”通过专家组验收。项目的成功实施填补了我区在脊髓损伤神经修复领域的空白,为宁夏及周边地区脊髓损伤患者康复带来了希望,以科技创新引领健康宁夏建设成效显著。

该项目建立了区内首家具有符合 GMP 间充质干细胞制备工艺、检验流程和临床质量控制体系。项目研究发现脊髓损伤对整个神经环路产生多维度影响,包括大脑运动区及海马的微观病理学改变,证实了慢性神经炎症及氧化应激在这一过程中起重要作用。阐明了脊髓损伤导致血脊髓屏障开放及炎症微环境的特点,该项目在宁夏首次完成了“神经胶原支架联合干细胞移植治疗脊髓损伤手术”,为细胞移植治疗脊髓损伤探索了有效途径。

全区首例射频消融术治疗难治性 继发性甲状旁腺功能亢进完成

本报讯(记者 李 莹)近日,宁夏医科大学总医院肾脏内科联合超声科成功完成全区首例射频消融术治疗慢性肾衰竭并发难治性继发性甲状旁腺功能亢进,取得了良好的治疗效果,填补了区内技术空白。

患者是一名慢性肾衰竭中老年男性,心脏瓣膜、血管钙化严重,导致心脏扩大、持续房颤,双手间关节疼痛伴多发溃疡形成,左手中指末端指节坏死,表现出严重的钙化防御。患者家属得知宁夏医科大学总医院可实施慢性肾衰竭合并难治性继发性甲状旁腺功能亢进的多学科综合治疗后,前往治疗。经医院肾脏内科牵头的尿毒症合并继发性甲状旁腺功能亢进 MDT 团队认真讨

论后,考虑患者难以耐受全身麻醉及外科手术治疗,决定实施超声引导下精准微创的射频消融术。团队分两次对患者增生的 4 枚甲状旁腺瘤进行射频消融术,手术顺利,患者血压、心脏情况十分稳定,骨痛、皮肤瘙痒症状迅速缓解。

据介绍,继发性甲状旁腺功能亢进(SHPT)是慢性肾衰竭患者常见的并发症,导致钙磷代谢失衡、肾性骨病及多器官转移性钙化,严重影响患者的生活质量,增加患者的死亡率。射频消融术是治疗(SHPT)安全、有效的方法,能消融增生的甲状旁腺瘤,具有微创精准、风险低、疗效确切、操作方便、并发症少、无瘢痕、恢复快等优点。

街边小店打耳洞 竟然引起“大麻烦”

本报讯 打耳洞是不少爱美人士的选择,但原本一个要对皮肤进行穿刺的手术,不少人却选择随便在街边找一个小店搞定,甚至还有人自己操作。26 岁的郭女士没想到,自己一个小小的耳洞竟成为了“大麻烦”。

近日,郭女士来到自治区人民医院医疗美容科向医生诉说着近一年来的苦闷心情。一年前,爱美的郭女士在街边打了耳洞,没想到打耳洞处却长出了黄豆大小的肉疙瘩,便在当地医院进行了手术切除。不料半年后,打耳洞处肉疙瘩又长了出来,近三个月来增大迅速,还伴有疼痛、瘙痒。

王永成医生了解情况后发现,郭女士的这个肉疙瘩在医学上叫做瘢痕疙瘩,俗称“疤痕疙瘩”,是皮肤伤口愈合或不明原因所致皮肤损伤愈合后所形成的过度生长的异常瘢痕组织。她的耳廓瘢痕疙瘩的形成,是由“打耳洞”后反复的慢性炎症、局部异物反应及表皮组织或毛囊残留引起的。经过检查后,王永成决定为郭女士进行耳廓瘢痕疙瘩扩大切除术,同时进行放射治疗。据了解,手术已于近日顺利完成,郭女士的耳朵最终恢复原貌。

据介绍,耳廓瘢痕疙瘩是由于外伤或打耳洞引起的耳廓外生长,其形成大小不一的疙瘩散布在耳廓各个部位,形态多影响美观,还容易复发。王永成提醒大家,耳朵是人体特别脆弱的一部分,穿耳术属于一级医疗美容外科项目,如果操作不当或没有做好消毒工作,会引起伤口感染、化脓、发炎等问题,严重的还可能引发败血症。在此特别提醒爱美人士,在打耳洞、做双眼皮等医疗美容项目时,一定要选择正规的医疗机构。(纳紫璇)

八旬老人多根肋骨骨折 银川市第一人民医院成功救治

本报讯(记者 李 莹)“真的特别感谢你们。有了你们精湛的医术和精心的护理,缓解了我们对手术的焦虑,没想到还能恢复得这么快。”近日,在银川市第一人民医院,患者家属握着心胸外科医护人员的手激动地说。

不久前,85 岁的王奶奶在家不慎滑倒导致右侧胸壁疼痛难忍,在家人的帮助下紧急送至银川市第一人民医院急诊就诊。入院时,老人疼得满头大汗,急诊 CT 显示:右侧多发肋骨骨折,且骨折呈多根多断类型。经会诊后决定转入心胸外科进一步治疗。入院后,心胸外科给

予强效镇痛等对症治疗后疼痛症状仍无明显缓解,导致她夜间难以入睡。询问得知,王奶奶有着 10 多年高血压及糖尿病等基础病史,且心脏彩超提示三尖瓣反流、肺动脉高压,血气分析提示Ⅰ型呼吸衰竭。高龄老人机体功能衰退,手术治疗既要考虑麻醉风险、手术风险,还要考虑患者身体承受的情况,更要考虑术后的并发症。

为了解除患者的病痛,心胸外科团队多次术前讨论,为老人制定了一套详细的手术方案。经过与家属的充分沟通手术如期进行,手术顺利完成,术后第 3 天王奶奶顺利出院。

给孩子买凉鞋 这几种要慎选



夏季给孩子选凉鞋,有几种最好别给孩子穿。

洞洞鞋:材质比较柔软、肥大,与脚型不贴贴,走起路来容易不跟脚,造成孩子绊倒。

果冻鞋:多为塑料材质或 PVC

材质,透气性差,遇雨水浸湿后防滑性也差,不但容易捂汗,还容易滑倒。

人字拖:没有后跟也没有鞋带,鞋底单薄,鞋子与脚之间没有支撑点,足弓没有支撑,减震差,孩子穿鞋只能“拖”着走,容易发生走路姿势变形。

叫叫鞋:容易分散孩子的注意力,太过刺耳的声音还可能损害孩子的听力。一些发声器安装在鞋后跟内,孩子走路时为了发出声音经常会脚后跟用力,这样会造成走路重心偏移,影响走路习惯。(据《今晚报》)