

综合分析才能识别抑郁症

□方贻儒

近年来,抑郁症作为常见的精神疾病,日渐为人所知。特别是现在农村空巢老人和留守儿童越来越多,抑郁症也悄然走进了农村。在我国,以抑郁症为主的情感障碍患者人数已将近9000万。生活中,很多人认为抑郁症是患者受困于情绪困扰,等同于“心理感冒”。事实上,这种观点不完全对,因为抑郁症远比情绪低落表现的更为复杂,基层医生要提高对该病的识别能力。

数据:超八成患者不接受治疗

今年中国神经精神疾病周发布了针对抑郁症的网络调查数据,结果表明,91.2%的被调查人员认为自己偶尔会有抑郁倾向。而接受治疗情况却呈现截然相反状态:即使觉得自己抑郁,也不会

选择到医院治疗的比例高达70.9%。

虽然自我调节,保持乐观心境对治疗抑郁症有帮助,但并不表示患有抑郁障碍的患者不需要药物治疗。重度抑郁患者一直是自杀的高危人群,必须在专业医生的指导下进行药物治疗和心理行为治疗。抑郁症患者因负面情绪严重而持久,必须使用药物控制,并且应该在有相关经验的临床医生指导下使用,才能安全与有效。

识别:要特别警惕非情绪症状

从字面上理解,抑郁症与抑郁情绪密切相关,抑郁也以显著而持久的心境低落为主要临床特征,但抑郁症比较复杂,不是所有抑郁症患者都表现为唉

声叹气、情绪低落或者自我评价下降,而这往往给医生诊断带来困扰。

临床上经常遇到一些这样的患者:诊断为抑郁症,但患者并不承认,认为自己从来没有感到抑郁,这类患者往往罹患了隐匿性抑郁症。这些患者可能持续出现各种躯体不适和自主神经功能紊乱,如长期头痛、胃肠功能紊乱、头晕、心悸、胸闷、四肢麻木等,情绪比较紧张,常在医院各个科室检查,如多次做胃镜检查、CT检查等,各科室医师也给予各种不同的治疗,如胃肠不适就给予治疗胃病的药物,心慌就给予减慢心率的药物等,但总是不能治愈。

但若仔细询问,许多患者会告知医生自己存在睡眠障碍、情

绪不快、食欲变化等抑郁症的表现。由于患者的情绪问题往往被躯体不适所掩盖,往往让医生难以正确诊断。因此,非精神科医生尤其是基层医生,需要了解抑郁症相关知识,尤其留心总觉身体不适、相关检查也不提示躯体疾病的患者。

提示:抑郁症标签不能乱贴

不少老百姓对于抑郁症到底是怎么回事可能不太清楚,有的小孩发脾气了,或者成绩有点不太稳定,家长就带孩子来看病,就认为是抑郁症。这种贴上抑郁症标签的行为并不可取。

抑郁症与抑郁情绪不是一回事。抑郁情绪简单地说是“不高兴”。生活中,每个人都会遇到大大小小的挫折和失败,甚至会经

历非常痛苦的事件,比如亲人的离世、考试砸了等。每当我们遭遇到这种情况,肯定都会体验到悲伤、痛苦甚至绝望的感觉。由这些明确的事件引起的抑郁和悲伤的情绪,是一种正常的情绪反应,持续的时间不会太长,这就是抑郁情绪。

而抑郁症的出现往往没有明确的外部诱因和其他生活事件。还有一些抑郁患者,虽然生活中发生了不良生活事件,可是这个事件只能说是一个诱因,此外抑郁症状会持续很长时间,而且日益加重。抑郁症作为疾病,有较为明确的诊断标准,包括临床症状、严重程度和时间标准等。抑郁情绪通过调节就能“雨过天晴”,而抑郁症需要接受正规治疗,才能“拨云见日”。

技术分享

中药泡脚治糖尿病足



张老先生患有糖尿病,3年前足部出现麻木刺痛,遇冷疼痛加重的症状,在医院被确诊为糖尿病足。医生建议其采取中药泡脚方法治疗,效果十分显著。

糖尿病足表现为皮肤干燥,弹性差,皮色变暗,肢体麻木,感觉差,逐渐出现刺痛,长时间行走后腿痛,逐渐发展到休息时也痛,动脉搏动减弱或消失,严重的引起皮肤溃烂,感染化脓,甚至坏死,当出现抬高下肢时足部皮肤苍白,下肢下垂时呈紫红色,足部发凉,足背动脉搏动减弱等早期症状时,应及时治疗及预防。

据河南省中医院内分泌科季聚良博士介绍,中药足浴属于传统疗法的外治法之一,具有扩张局部血管,改善血液黏度,缓解肌肉痉挛等作用。中药足浴是在糖

尿病饮食、药物、运动等治疗的基础上的一种糖尿病足治疗方法。它是将水和药盛于容器内,浸泡足部及下肢,使足部及下肢的皮肤在磁场作用下通透性增加,同时通过温水熏洗刺激下肢及足部的多个穴位及经络,以调整人体气血阴阳平衡,达到治疗疾病、养身保健的目的。临床研究发现,糖尿病患者若经常进行足浴,不仅能有效防治糖尿病足,还可预防其他糖尿病并发症。同时,要注意水温不要过高。

方药:用艾叶20克,苏木10克,生甘草10克,红花10克,没药10克,草乌(制)10克,川芎10克,透骨草30克,伸筋草15克,水煎熬汁,取二三十克,每日一次,每次一剂,此方有温经通络、活血止痛作用。(戴秀娟)

天热腹泻首选两种药

随着天气越来越热,腹泻患者明显增多。从临床经验来看,最好首选补液盐和黄连素。

脱水首选补液盐

腹泻时,肠道会丢失大量的水分和无机盐,如果不及时补充,会引起血容量不足,从而导致乏力、头晕甚至休克。此时,患者可喝一些淡盐水,如果有条件,应当服用补液盐。补液盐含氯化钠、氯化钾、葡萄糖等物质,能调节体内水电解质平衡。腹泻时可根据说明书,每包冲调250~750毫升水后,在4~6小时内分次喝完。儿童饮用时,要遵循少量多次的原则,最好每3~5分钟喂1次,每次10~20毫升。需要注意的是,患者服补液盐时应遵医嘱和说明书,如果补液过快,肠道不易吸收,反而可能加重腹泻。

止泻首选黄连素

黄连素又名小檗碱,是常用的非处方止泻药。它对痢疾杆菌

作用最强,另外还具有收敛、减少肠液分泌的作用,主要用于治疗细菌性肠炎等,也是家庭常备的止泻药。

细菌和病毒感染都可能引起肠炎性腹泻,需要根据相关检查判断。病毒性腹泻如果误用抗生素,可能扰乱胃肠道正常菌群,加重腹泻。有些腹泻与肠道菌群失调有关,可服益生菌调节。上呼吸道感染引起的腹泻,应针对原发病治疗。

张翥解释说:“尿毒症会产生毒素,当毒素无法正常经过皮肤排泄的时候,患者就会出现皮肤瘙痒的症状。因此,患者如果持续出现皮肤瘙痒应该特别重视,及时就诊,尤其是本身就有肾脏病史的老年人。”需要区别的是,精神紧张、天气干燥、蚊虫叮咬等都会引起皮肤瘙痒,但这些都非持续性的,而肾脏疾病引起的皮肤瘙痒多为持续性的瘙痒。老年人可以细心观察皮肤的情况来分辨。

门诊中还会遇到一些患者

病例札记

嬉笑不休病例一则

张某,女,53岁,2014年4月26日初诊。
主诉:嬉笑无常4个月,加重1个月。

现病史:4个月前与邻居争吵,情绪激动,突然发生头晕头疼,口唇向右歪斜,左侧半身不遂。颅脑CT显示:脑实质内低密度病灶,西医诊断为脑梗死。住院治疗3周,症状好转出院。现遗留嬉笑无常,无法控制,诱发多因见熟悉的人、陌生人、看电视,或无诱因嬉笑,通常持续嬉笑1~5分钟,往往嬉笑时能排出小便可自行停止。左侧肢体欠利。人睡困难,一天睡眠不足6小时,胃纳尚可,口干而苦。大便调。舌红暗,苔腻,色淡黄,脉弦数。

二诊:嬉笑发作次数减少,持续时间缩短,嬉笑发作时可不经尿出而自止,睡眠时间延长。咽干口燥。舌红,脉弦。
西药诊断:脑梗死
证候诊断:肝火扰心证
治法:疏肝泻火,镇心安神。
方药:自拟方
醋柴胡10克,黄芩10克,栀子10克,竹叶6克,水牛角丝20克,龙骨20克,牡蛎20克,百合3克,生地黄3克,连翘10克,肉桂3克,甘草3克,7剂,取药汁600毫升,每次200毫升,每日3次,温服。

三诊:嬉笑正常,睡眠正常。肢体活动欠灵活,舌红,脉细弦。知柏地黄丸续服巩固治疗。
按:本病实由郁怒伤肝,气郁化火扰乱心神,《灵枢·本神》云:“心气虚则悲,实则笑不休”。柴胡、黄芩疏肝清热,水牛角丝、连翘、竹叶清心泻火,《药性本草》云:“连翘除心家客热”。《药品化义》云:“竹叶清香透心,微苦凉软,气味俱清”。百合、生地黄养阴安神,龙骨、牡蛎重镇安神。“血有余则怒,不足则恐”。说明气血可影响情绪变化。故用丹参活血调气。肉桂引火下行。初诊治宜泻火为主。养阴为辅,二诊治燥咽干,治宜养阴为主,清热泻火为辅,药味不变,仅将泻火药与养阴药的剂量颠倒了一下,取得了良好效果。(牛凤景 陈辉)

临床提醒

皮肤持续瘙痒查肾脏

几个月前,乔女士全身起了很多小疹子,非常痒。起初,她以为是皮肤病,多次到药店买外敷、口服的药,花去数千元,瘙痒却不见好转,反而愈加严重。后来到医院一检查,医生发现她的肌酐值已达到肾功能衰竭的诊断标准,也就是常说的尿毒症。

对此,乔女士非常疑惑,明明是皮肤瘙痒,怎么会是肾病呢?

河南中医学院第一附属医院肾内科主任医师张翥表示,肾脏疾病的临床表现多种多样,且没有什么特异性,因此很容易被老年人忽视而延误治疗。

张翥解释说:“尿毒症会产生毒素,当毒素无法正常经过皮肤排泄的时候,患者就会出现皮肤瘙痒的症状。因此,患者如果持续出现皮肤瘙痒应该特别重视,及时就诊,尤其是本身就有肾脏病史的老年人。”需要区别的是,精神紧张、天气干燥、蚊虫叮咬等都会引起皮肤瘙痒,但这些都非持续性的,而肾脏疾病引起的皮肤瘙痒多为持续性的瘙痒。老年人可以细心观察皮肤的情况来分辨。

门诊中还会遇到一些患者



出现恶心呕吐,结果到消化科就诊,但是治疗一段时间后效果不好,这时候也应当考虑肾脏疾病的可能。这主要是毒素经过胃肠排泄引起胃黏膜充血、水肿、糜烂等造成的,病根儿不在胃肠道,所以到消化科就诊效果肯定不佳。

另外,尿量过多或过少也需要警惕。张翥说,一般来讲,正常人的尿量每天为1000~2500毫升,平均每天为1500毫升左右。但是无论尿量增加还是减少,都可能是肾脏疾病的

表现。

需要提醒的是,很多中老年人在夜间容易出现尿量增多的情况。很多人认为是年纪大了,前列腺出了问题等。其实,夜间尿量增多,往往是肾脏病的后期表现。因此,患者最好及时到肾内科进行检查治疗。

除了上述症状外,还有晨起眼睑或面部水肿,劳累后加重,午后或休息后可减轻,以及血压高、乏力、贫血、腰酸困等,都要警惕肾脏疾病的可能。(何世植)

实用方

治脱发验方

生地黄20克,首乌20克,芝麻杆100克,柳枝(连叶)100克,水煎取药汁,每日

1剂,趁热熏洗患部,熏洗后用干毛巾包头半小时,10天为1个疗程。(朱本浩)

治黄褐斑验方

珍珠母20克,白僵蚕9克,白菊花9克,茵陈12克,夏枯草12克,丝瓜络9克,赤白芍各9克,白茯苓12克,生甘草3克,水煎服,每日1剂,

2周为1个疗程。此方可疏利肝胆,通腑瘀滞的气血,对女性尤其是更年期发黄褐斑的女性最为适合。(郭旭光)

治经闭验方

乌药15克,桂枝10克,枳壳10克,香附12克,当归20克,白芍15克,丹参20克,桃仁10克,红花6克,牛膝10克,鸡血藤30克,甘草6克。

此方适用于气滞血瘀兼见寒湿凝滞。偏气滞者,去桂枝,加青皮15克,川楝子15克;伴寒甚者,加附片30

克;偏湿重者,加苍术10克,茯苓20克,法半夏15克;伴气虚者,加党参10克,黄芪20克,枸杞15克,阿胶15克;伴少腹痛者,加元胡10克,郁金10克。

每日1剂,水煎,分3次服用,2周为1个疗程,连服一两个疗程。(江淑安)

(以上验方仅供医师参考)

经验之谈

患者的主诉不能全信

又到了炎热的夏天,外伤多发的季节。那是3年前的一天,一位老者走进村卫生室,自诉:在砍柴时,不小心被树枝划伤足背。查体:患者右侧足背有一个约4厘米长的伤口,表面已结痂,但周围红肿,发热。笔者给老者测量体温,正常。初步诊断:足背伤口感染。给予静脉输入抗感染治疗。第一天,输完消炎药后,足背部伤口已明显消肿;又输了两天,足背部红肿已消,开了阿莫西林口服,巩固治疗。

3天后,老者又来了,伤口部位又肿了,而且有脓液流出。我心中暗想:明明已经消肿的伤口,为什么又肿了,还有脓液?我

以前没遇到过类似情况。我用20毫升的针管,抽了双氧水,想给他的伤口做一下消毒。针头顺着流出脓液的口,插了进去,我想看看这伤口有多深。当针头进了有一多半时,感到针头前端碰到硬东西,类似肌腱或骨骼,但这个部位不应有这些呀。我把伤口扩大一些,用镊子从伤口里夹出一条约2厘米长的树枝。元凶找到了,我随即对伤口进行了常规处理,伤口很快愈合。

体会:病人说的不能全信,医生要重视体格检查或相关辅助检查,这就是临床,有书本上学不到的知识。(王昌贺)

新诺明治肠道传染病

磺胺甲噁唑别名新诺明,属于磺胺类抗生素的一种,广谱抗菌药物,价格低廉,服用方便,口服易吸收,问世以来,受到医务工作者的青睐。不良反应为偶见恶心呕吐,过敏皮疹,大剂量长期应用可影响人体的叶酸代谢,出现粒细胞减少、巨幼红细胞贫血等。因此,在临床给患者开药前必须先问有无过敏史。

笔者在临床上曾用新诺明治急性肠道传染病(又称霍乱)。霍乱是霍乱弧菌引起的急性肠道传染病,主要症状是上吐下泻,腿肚抽筋,像淘米水一样的大便,且量大,患者很快严重脱水,出现周围循环衰竭等。霍乱是我国的甲类传染病,发现必须及时上报,本人曾用新诺明治3例急性肠道传染病患者,效果明显,疗效确切。四环素为治疗此病的首选药物,用新诺明治疗此病至今尚无报道。在治疗

的3名患者当中,一人年龄为15岁,患儿平时体健,很少打针吃药。这名患者发现早,治疗及时,没有补液,只用庆大霉素4万单位、爱爱尔2毫升混合肌注,口服新诺明,当天症状缓解,第二天痊愈。

这两例是母女二人,女儿18岁,母亲56岁,脱水严重,女儿糖盐水补充4000毫升液体后,始终不见排尿,可见患者脱水多么严重。当时考虑滴水过多怕引起肺水肿,不滴又怕水补充不足。补液的原则见尿补钾,当时好为难。最后听取了乡卫生院老师的意见后,给患者打了一支速尿针,见尿后才松了一口气。患者脱水纠正后,口服新诺明当天症状缓解,两天后痊愈。

个人体会是,治疗急性肠道传染病关键是立即建立静脉通道,快速足量补充液体,纠正电解质。奉劝同行,在今天遇到这样的病人必须立即就诊,以免延误病情。(一兵)

稿约

为了更好地为乡村医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对版面内容进行调整,设置以下栏目,期望得到您的关注和建议:

《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《技术分享》《临床提醒》《急救技巧》《病例札记》
投稿邮箱:wsbxcyszk@163.com
联系电话:(0371)65589229
联系人:刘静娜
QQ:570342417
来信地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社
邮政编码:450003

(本版图片均为资料图片)

遗失声明

大康肛肠病医院许增雷执业医师资格证(编码:11041160001569)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

这些企业老总为何英年早逝?

今年35岁的夏明在某外企任副总经理,有着令人羡慕的事业和薪酬,由于年轻,他从不把一些偶尔发生的胸闷、乏力当回事。一周前,早上起床时,他忽然觉得胸口剧痛,摔倒在地,不省人事,120急救车将他送到医院时,已回天乏术……

家人为此悲痛欲绝,周围的亲友也为之惋惜。其实,类似夏明这样的悲剧,近年来并不鲜见。据媒体报道,仅2010年1月到2011年7月的19个月时间里,就出现了19名总经理、董事长级别的高管英年早逝,包括百视通COO(首席运营官)吴征、德尔惠

股份创始人兼原董事长丁明亮、兴民钢圈董事长王嘉民等。

人们从一次次传来的噩耗中,不禁疑问,究竟是什么原因导致老总们英年早逝。医学专家解释说,老总们生活节奏快,工作压力大,生活无规律,常食肥甘厚味,易患高血压病、冠心病等心脑血管疾病。劳累、熬夜、暴饮暴食等极易导致心肌梗死等危险事件发生。

心肌梗死属于急性、持续性缺血、缺氧(冠状动脉功能不全)所引起的心肌坏死。冠状动脉在发生粥样硬化病变后,受到劳累、寒冷、兴奋等因素影响,直接

导致冠状动脉粥样斑块破裂,血液中的血小板在破裂的斑块表面聚集,形成血栓,突然阻塞冠状动脉管腔,或者心肌耗氧量剧烈增加或冠状动脉痉挛引起急性心肌梗死。心肌梗死发病急,通常伴有胸痛、心律失常、休克、心力衰竭等症状,最快5分钟内就可使患者死亡。

这些高管们的惨痛悲剧,再次给人们敲响警钟。如何采取有效的方法来防治心肌梗死,也成为当今医学界研究的重点。经过一系列医学研究发现,芳香温通的中成药麝香保心丸在防治心肌梗死方面发挥了重

要作用。

以“急则治其标,缓则治其本”为特点的麝香保心丸,在突发心肌梗死时,患者只需在舌下含服4~6粒麝香保心丸,最快30秒就能起效。同时,还可以迅速缓解心慌、胸闷、胸痛、气短等不适症状,减少危险事件的发生。而坚持长期服用该药则能起到保护血管内皮、改善心肌缺血抑制动脉粥样硬化形成、稳定易损斑块、促进血管新生,实现“药物搭桥”的作用。

麝香保心丸的“药物搭桥”作用是从血管内皮细胞受到刺激而增殖游走开始的。微血管在

受到相关刺激后,血管内皮细胞的状态发生改变,细胞周期缩短。同时,内皮细胞开始增殖,在趋化因子和黏附分子的作用下出现游走及黏附,与周围细胞合成新的基底膜并形成管腔,从而组成新毛细血管的基本结构,增加心血管的密度,达到恢复缺血心肌血供、促进血管新生的疗效。

常言道,身体是革命的本钱。大家千万不要再因为忙碌的工作,而忽视了健康。养成良好的生活习惯,做到劳逸结合,坚持服药预防,才能有效防止心肌梗死悲剧的再次上演。(王梦鲜)