

经验分享

女性特殊时期抑郁障碍的识别与处理

□王俊成

抑郁障碍患者有明显的性别差异,大量流行病学研究证实女性发生抑郁障碍的概率是男性的两倍。根据世界卫生组织(2012年)统计,全球约有3.5亿抑郁障碍患者。由此推测全球女性抑郁障碍达2.3亿之多。目前提出了很多理论解释女性抑郁障碍的高患病率,生物学因素提出了激素在女性高抑郁风险中至关重要的作用,比如怀孕和分娩导致雌激素和孕激素水平剧烈变化,以及下丘脑-垂体-性腺轴的变化,这可能引发产后抑郁障碍。有关社会心理因素,许多研究者支持女性抑郁障碍的高易感性是她们不平等社会地位的直接结果。

女性抑郁障碍不仅影响患者本人,也对家庭尤其对孩子会造成不良影响,为了达到最佳治疗效果,临床医生在治疗抑郁障碍时要考虑性别差异,尤其是要掌握女性特殊时期抑郁障碍的识别与治疗。

经前期烦躁障碍

最新出版的美国《精神障碍诊断与统计手册》第5版(DSM-5)中抑郁障碍包括经前期烦躁障碍。月经周期与女性抑郁情绪密切相关,女性在月经期前后可出现易激惹或其他心理和行为的变化。患者常在月经开始前一周出现以下典型的临床表现:明显的情绪不稳定(情绪波动、突然感到难过或流泪或对拒绝的敏感性增加),易激惹、易怒或人际冲突增加,情绪低落、绝望感或自我否定,焦虑、紧张和

(或)感到烦躁;对日常活动的兴趣下降,主观感觉注意力集中困难,萎靡不振、易疲劳或明显的精力下降,明显的食欲变化、暴食或对特定食物的渴求,嗜睡或失眠,感到不知所措或失控;躯体症状(乳房压痛或肿胀、关节或肌肉疼痛、肿胀感或体重增加)。月经开始后的几天内症状开始好转,月经后的一周症状逐渐减轻或消失。

经前期烦躁障碍具有周期发作的特点,严重影响女性的工作和生活。目前,尽管病因还不十分清楚,但心理因素、社会因素诱发作用已获得共识。笔者建议,对经前期烦躁障碍应以心理治疗为主,同时,应加强健康教育,普及经期知识,并注意社会支持与培养良好的个性;中医辨证施治,对经前期烦躁障碍有较好的疗效。

孕产期抑郁障碍

根据DSM-5的表述,孕产期是指在整个怀孕期间至产后4周。孕产期抑郁障碍是指抑郁情绪出现在孕期或产后4周内,可伴有或不伴有精神疾病症状。严重孕产期抑郁障碍患者可出现精神疾病症状,如有患者存在命令性幻听或存在婴儿被迫害的妄想导致杀死婴儿。孕产期女性除了存在明显的神经内分泌变化,还需要适应社会心理因素的变化。医生在制定孕产期抑郁障碍患者治疗计划时,要考虑对母乳喂养的潜在影响以及抑郁病史对今后家庭关系发展的长期影响。

妊娠期抑郁障碍

妊娠期抑郁障碍一般在怀孕的前3个月和后3个月较为明显。前3个月表现为妊娠早期反应加重,并有厌食和睡眠习惯的改变等;后3个月表现为持续加重的乏力,睡眠障碍及食欲下降,对胎儿健康及分娩过程过分担忧等。研究人员既往认为,女性妊娠期会改善心境;但现在发现,妊娠期卵巢最明显的变化是黄体功能继续存在,与此同时卵巢分泌的黄体酮增加,妊娠女性雌激素的浓度也明显升高,随着激素水平变化,抑郁障碍的危险开始增加。妊娠期高达50%女性出现抑郁症状,10%~16%满足重度抑郁发作的诊断标准。

在处理妊娠期抑郁障碍时,权衡治疗和不治疗对母亲和胎儿的风险很重要,医务人员应向患者及家属讲清楚抗抑郁障碍治疗与不治疗的风险与获益;治疗方案应根据抑郁障碍的严重程度、复发的风险、尊重孕妇及家属的意愿来进行调整。目前,抗抑郁药在孕期应用的风险与安全性尚无定论。通常来讲,症状较轻的患者给予健康教育、支持性心理治疗即可;如既往有过轻度、中度发作,可给予认知行为治疗和人际关系心理治疗;重度或有严重自杀倾向的患者,可以考虑应用抗抑郁药治疗。当前孕妇应用最多的抗抑郁药是选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI),应尽可能进行单一药物治疗并考虑患者既往治疗情况。

患者在孕期前3个月不宜使用抗抑郁药,除非明显利大于弊才谨慎应用,产前要适量减少用药或停药,减少产时胎儿呼吸、神经肌肉异常反应的风险。

妊娠期用药还应参考循证医学证据,参照孕期抗抑郁药使用分级,尽量选择对胎儿影响小的药物,如安非他酮、马普替林。妊娠期应用抗抑郁药后产生的不良事件,主要涉及胎儿发育、新生儿发育和长期发育3个问题。除帕罗西汀外,孕期应用SSRI类抗抑郁药并未增加患儿心脏疾病和死亡风险,但可能增加早产和低体重风险。队列研究结果显示,孕晚期应用抗抑郁药可能与产后出血有关。对于药物治疗无效的重度、伴精神疾病症状及高自杀风险的患者,可选用改良电休克治疗。

产后抑郁障碍

在分娩后第1周,有50%~75%的女性会出现轻度抑郁症状,10%~15%的产妇罹患产后抑郁障碍。产后抑郁障碍是分娩后最常见的精神障碍,对母亲、家庭和发育中的孩子都有潜在的长期不良后果。产后抑郁障碍的母亲往往不能有效照顾婴儿,患者会由此感到自责、自罪,严重者可能有伤害自己或婴儿的风险。产后抑郁障碍在症状、病程、病期和结局与其他抑郁障碍相似。除了分娩后血中激素剧烈变化外,心理社会因素与产后抑郁障碍的发生密切相关,早年家庭关系、婚姻问题、不良生活事件、支持不

李峥：精神疾病不止于解决症状问题

□王婷 席娜

热情、直爽、未语先笑,是郑州市第八人民医院(简称郑州市八院)副主任医师李峥给人的第一印象。她留着干练的短发,说起话来,眼睛弯成两个月牙,搭配一对小酒窝,犹如邻家姐姐般亲切。

时间一晃,李峥来到郑州市八院工作已有10年。她先后在封闭病区、医务科、中西医结合病区、封闭病区等轮转工作,逐步成长成为一名“心灵修复师”。对于李峥治疗过的精神疾病患者而言,李峥就是为他们带去光明的人。随着对医学深入的学习,她更加深刻地认识到,对待精神疾病不能止于解决症状问题,而应探究人内心深处的“隐性密码”,透过碎片化的言行找出与真相相关的种种信息,才能从根本上解决患者的问题。

抽丝剥茧寻真相

社交是人类的天性,人活在世,每时每刻都在与他人发生着联系;然而有一部分人,一旦接触陌生人或陌生环境时,就会不自觉地脸红、心悸、手抖、甚至晕厥。这绝不仅仅是单纯的害羞,而是患了社交恐惧症。

19岁的男孩小郑在姑姑陪同下前来就诊。姑姑说,小郑在

学校和同学关系紧张,学习成绩也一直下降。治疗刚开始的时候,小郑始终低头不语,在李峥鼓励下,小郑慢慢开始吐露心声。他总觉得同学处处针对自己、背后说自己坏话,进而发展成看见陌生人也有同样的感觉,于是他变得不敢出门,不敢与人交流。小郑曾在某医院被诊断为精神分裂症,但治疗后效果不佳。

是精神分裂症还是另有隐情?为了进一步明确诊断,李峥建议小郑住院观察。经过一段时间的相处后,小郑终于把深埋心底的话说了出来。

原来,小郑的母亲患精神分裂症多年,从他记事起,街坊四邻总是以异样的眼光看待他们家人,导致小郑逐渐变得自卑、敏感,害怕自己也会遗传母亲的病。考上大学后,小郑以为终于能够开启新生活,然而事与愿违,他发现自己怎么也融入不到同学中间,说话做事小心翼翼,不敢正视别人目光,久而久之,干脆就回避社交,酿成了严重的心理障碍。

通过科室会诊和整体评估,小郑最终被确诊为社交恐惧症。经过规范的药物治疗联合

心理治疗,小郑的病情得到了有效控制,顺利回归学校,并逐渐与同学建立起良好关系。

“社交恐惧症常始于青少年期,中心症状围绕害怕在小团体中被人审视,导致对社交情境回避,临床表现可以是孤立的,即害怕在公共场合进食、公开讲话,或遇到异性等;也可以是泛化的,即涉及家庭圈子以外的所有情境。”李铮说,在临床上,很多焦虑症、社交恐惧症及精神分裂症患者,有一个共同心理现象,就是内心缺乏安全感,部分患者可能同时伴有人格障碍,且疾病不同时期的症状表现也有差异,这些都容易给诊断造成干扰。因此,在临床工作中,医生既要全面掌握材料,又要善于发现细节。

渡人于绝望的边缘

42岁的穆女士平时性格内向、较真、固执。1年前穆女士在拔牙后仍感牙疼,她担心医生把自己的牙拔错了,于是反复就医,但结果都证明没有问题;后因心脏疾病进行了支架手术,手术很成功,但她却一直觉得胸口不舒服,到医院又检查不出任何异常。穆女士心情渐渐地开始变差,失眠,少言寡语,不吃不

喝,消极度日,曾有过量服用药物自杀行为。经过评估,穆女士被确诊为重度抑郁症。

幸运的是,在李峥持续的鼓励和开导下,穆女士绝望的情绪有所好转,逐渐对医生产生了信任,治疗依从性较好。1个月

后,症状明显改善,又巩固治疗10天后,穆女士康复出院。李峥分析说,抑郁症的诱因包括遗传因素、性格因素、躯体疾病、心理和社会因素等,穆女士的舅舅曾有抑郁症病史,这就增加了她的患病概率,加上其悲观、自信心低、过分忧虑的性格,在遇到生活中的挫折时承受能力差,日积月累,陷入了思维的“死胡同”。

“重度抑郁症患者常表现出明显的痛苦或激惹、自尊丧失、自身无用感、自责感突出,重度抑郁发作时通常伴有躯体症

状。一旦患上抑郁症,应尽早去专业机构明确诊断,接受治疗。如果治疗不及时,部分患者症状会反复,或拖延成慢性、难治性抑郁症,有些患者最终会选择自杀。在精神疾病中,抑郁症患者的自杀率最高。因此,一定要予以重视。”李峥说。

“精神科医生应该是拯救患者灵魂的人。”在李峥看来,作为一名精神科医生,除了要具备扎实的专业技术,更重要的是要有同理心;而同理心的练就,绝不仅是嘴上说说,这需要医生不断拓宽知识面,了解各行各业的知识,站在患者的处境中想问题,这样才能实现真正的心灵交流。对于未来,积极向上的李峥希望自己能治愈更多患者,提升专业技术水平,同时在科普方面做好宣教,降低精神疾病复发率。



协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线：(0371) 68953120



寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:南阳市中医院 王小青



网友:

请问,动脉粥样硬化怎样治疗?

西医治疗

治疗动脉粥样硬化的药物有扩张血管药物、降血脂药物、抗血小板聚集和黏附药物及溶血栓药物等,如脂必泰胶囊、血脂康胶囊以及阿托伐他汀钙片等。对动脉狭窄或闭塞患者,可进行再通、重建或旁路移植等外科手术,从而帮助患者恢复动脉供血。

中医治疗

动脉粥样硬化属于中医痰湿、肥胖等范畴,与肝、脾、肾关系密切。人进入老年以后,肝肾渐亏,肝阳上亢,木旺克土,脾胃功能失调,或年老脾虚,脾失健运,清浊不分,痰湿内生,日久可形成该病。该病可应用中医辨证论治:肝肾亏虚,表现为体倦乏力、腰酸腿软、耳鸣眼花者,可应用首乌延寿丹加减(制首乌10克,枸杞10克,麦冬10克,生地10克,北沙参10克,菟丝子10克,黑芝麻10克,桑寄生10克,黄精10克,杜仲10克)以滋补肝肾;脾虚痰湿内阻,症见四肢倦怠、腹胀纳呆,大便溏泻,形体肥胖,口中常有黏腻感者,可应用温胆汤加减(陈皮10克,半夏10克,竹茹10克,茯苓10克,全瓜蒌15克,胆星10克,杏仁10克)以健脾化痰;肝火上升,表现为面红目赤,心烦易怒,口干,大便干结,多合并有高血压者,可应用钩藤15克,葛根15克,决明子15克,大黄12克,生地15克,黄芩10克,菊花15克,以清肝泻火;瘀血阻络,症见胸闷、胸痛时发,舌质紫暗者,可选用丹参10克,生蒲黄10克,红花10克,川芎10克,茺蔚子10克,赤芍10克,田七粉3克,以活血化瘀。

更年期抑郁障碍

更年期抑郁障碍是指更年期女性卵巢功能减退、垂体功能亢进,分泌过多的促性腺激素,出现心理、内分泌和代谢方面的变化,从而引起各器官系统的症状和体征。

如果患者表现为轻度抑郁、焦虑、认知症状和显著雌激素缺乏的血管运动症状,如经常发热,或忽冷忽热,出大汗,称为潮热。有的女性甚至出现胸闷气短、心跳加快、血压升高等症状,均由血管失调引起,激素替代治疗是首选和有效的治疗方法。如果抑郁障碍是中度或重度,而躯体症状较轻,则首选抗抑郁药药物或抗抑郁药物联合激素替代治疗。

(作者供职于南乐县第二人民医院)

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yjyaoeweshengbao

QQ:5615865

郑州长峰医院

血管瘤病区主任薛玲:

体检发现肝血管瘤怎么办?



扫码看视频

遗失声明

扶沟县计划生育服务站王春红的医师资格证书(编码:199841110411121720129002)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价指南》《社区卫生服务中心服务能力评价指南》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易学,学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元(含食宿费150元,资料费50元)。

主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度搜索“伦西全”可了解详情)

主办单位:安阳市正本中药外治研究所

联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)

地址:河南省安阳市 来电来电即寄详细资料

广告

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司

联系人:寇经理 13283848688

地址:郑州市高新技术开发区西三环路289号

广告

仰韶酒业多维度发力 不断推进“一庄五园”建设

□杨珊春

近日,“中秋月醉陶香”2019年中秋新乡客户答谢会成功举办。至此,在40多天的时间里,河南仰韶酒业有限公司(以下简称仰韶酒业)举办了95场客户答谢会,共有3万多位来自各行各业的人士及经销商见证了活动盛况。

为了让“陶香”打上“老家河南,记忆中原”的文化认知和情感归属标签,仰韶酒业在“陶香”工艺上不惜大量投入人力、物力、财力。今年4月21日,由仰

韶酒业主导研发的“陶融型白酒关键技术创新研究及产业化应用”项目,“陶融型白酒大曲功能微生物富集培养与强化应用研究”项目,通过了由河南省科学技术信息研究院的成果评定。同时,陶融型白酒酿造工艺进入中国酒业协会白酒培训教材《一级品酒师》,并成功申请了《仰韶陶融型白酒团体标准》。

在品质提升方面,仰韶酒业继续推进科研配套体系建设;国家级“CNAS(中国合格评定国家

认可委员会)实验室”资质认证已进入现场审核阶段,微生物实验室与江南大学的深度合作在持续有效推进,并组建起以博士后研发基地为核心平台,以省级技术中心、“CNAS实验室”、酒体设计中心等为配套支持的科研体系,也为下一步品质提升、产能提高提供了强大支撑。

仰韶酒业董事长侯建光说,党建工作做实了就是生产力,做强了就是竞争力,做细了就是凝聚力。2018年,仰韶酒

业的党建工作在原有基础上,又成立了8个党支部,在营销公司成立了6个党支部,党建工作有了更进一步的发展与升级。如今,“党建力量”和“工匠精神”已然成为仰韶酒业不断开拓、发展壮大的不竭动力。

面对未来,仰韶酒业早已将战略规划做好布局,在多维度发力的同时,以中华仰韶酒庄为核心,不断推进加快“一庄五园”的建设:第一个是黄河南岸高粱种植基地园区,用以提供仰韶生产

所需的粮食原料。第二个是柳庄美丽乡村生物制曲园区,主要为仰韶酿酒提供所需的糖化发酵剂。第三个是酿酒工艺园区。第四个是仙门山洞藏园区,这个园区功能主要是将生产的仰韶原酒储存于风景秀丽的黄河南岸仙门山景区内洞藏陈化。第五个是仰韶文化彩陶艺术展示园,该园区主要有两个功能:一是生产制作仰韶彩陶坊酒瓶;二是创意制作仰韶彩陶工艺品,弘扬传播仰韶彩陶文化。