

科普专家话健康

怎样排解生活中的抑郁情绪

□张建安

曾经有一个诗人写道,假如这个世界上真的没有地狱,它就存在于抑郁症者的心里。笔者在心理咨询门诊曾经诊断过一个案例。一位30多岁的女性患者,长发遮住了她的半张面无血色的脸,喃喃地说:“我杀死了自己的女儿。”经过仔细询问得知,原来她开车带着自己的女儿外出时,迎面开来了一辆汽车与自己的车全速相撞,对方司机是酒驾,女儿在副驾驶位置上当场死亡,这个母亲的生活从此出现颠覆性改变,整天情绪低落,忧伤、自责、不思茶饭、悲观绝望中,甚至出现想结束自己的生命

的心理特征。

我们每个人在生命中的不同阶段都可能出现抑郁情绪,曾经有人将挥之不去的抑郁情绪比喻成秃鹰,一直如影随形地追随着自己,随时都有可能啄自己一口;而心情郁闷、高兴不起

来、对日常生活没有愉快感、度日如年、心灰意冷、无助无望等感觉,都是和抑郁相关的负面情绪。出现抑郁情绪本身并不可怕,并不是我们多么无能、多么懦弱,主观上每个个体都不想让自己处于抑郁状态,那么,一旦出现抑郁情绪,要如何去排解呢?

1. 接纳自己。生活中不仅要关注自己的优点,还应该接纳自己的缺点,接纳自己的不完美和力不从心,也避免用自己的短处和别人的长处相比。比如,接纳自己的容貌、接纳自己的能力、接纳自己的兴趣爱好、接纳自己的年龄阶段、接纳自己社会和经济地位的改变、接纳自己暂时的挫折和失败等。接纳可以减少不必要的自责。

2. 减少自我攻击。自我攻击和自我否定是抑郁情绪主

导之下常见的现象,我们要多倾听别人的鼓励和忠告,减少自我攻击。比如一个山区的孩子,上高中时他的父亲去山上放羊的时候突发泥石流出现了意外。孩子就一直自我攻击,他认为家里由于生活困难,以及自己上学的原因才导致父亲去放羊,假如自己不上学的话,父亲就不用这么辛苦去放羊,也就不会遇到这个意外,因此父亲的死是自己的错。这个案例表明个体在抑郁情绪之下会出现歪曲的认知。

3. 合理制定生活学习目标。合理制定工作学习目标需要认清现实,以及对自身的能力和机遇等有一个客观评价。目标的可达性及可操作性要和自己能力大致匹配。青少年常见的抑郁情绪往往与此有关,笔者见过许多这样的案例,其中有一个孩子因高考结束后被一个

非重点高校录取,自己坚持复读,结果理想很丰满,现实却很残酷,高考成绩一年不如一年。他甚至通过白天睡觉,夜晚玩一夜手机的方式麻痹自己,逃避现实,从而导致抑郁情绪的出现。

4. 善于利用心理资源。心理资源通常是指可以有效地利用给自己提供帮助的人,包括自己的家人、亲戚、朋友、同事等,比如主动向朋友倾诉负面情绪和寻求物质、情感支持,在沟通与交流之中可能就会找到解决问题的答案。

5. 求助专业机构。抑郁情绪需要及时面对和干预,不要过于迷信旅游、放松、抚慰。抑郁情绪不是难以启齿的事情,假如通过各种自我调节效果不佳时,应该及时求助于专业的精神心理机构进行科学评估和诊治,轻微和轻度抑郁可以通

过心理咨询和心理治疗得到缓解。

6. 必要时的药物应用。假如抑郁情绪逐渐加重,超过半个月以上,并且伴有明显损害工作学习和交往能力的时候,可以在医生指导下服用中药或西药来治疗。新一代的抗抑郁药副作用较轻,不具有成瘾性,可以有效地改善抑郁情绪,假如治疗及时的话,通常能达到较好的治疗效果。

抑郁情绪常被称为精神科和心理科的“感冒”,各年龄阶段都会发病,给许多人带来困扰,尽管现在关于抑郁症的病因学研究还比较有限,但是目前已经有充足的手段来应对和治疗这种疾病。最后,笔者提醒大家,要重视抑郁、面对抑郁、战胜抑郁。

(作者供职于新乡医学院第二附属医院)

经验之谈

睾丸扭转的治疗和预防

□李军

睾丸扭转是泌尿外科的常见病症之一,以青少年较为多发,25岁以下男性每年发病率为1/4000。睾丸扭转是指睾丸沿着精索纵轴旋转,造成睾丸血运障碍,从而带

来一系列的临床症状和体征。延误诊疗可能造成睾丸萎缩或切除睾丸等严重后果,对青少年身心健康造成巨大威胁,应当警惕和预防。

睾丸扭转主要表现为突发性一侧阴囊剧烈疼痛,部分患者可向小腹放射,表现为下腹部疼痛。常见的伴随症状有恶心、呕吐,部分患者以伴随症状来医院就诊。局部表现为患侧阴囊肿胀、发红、睾丸位置偏高。

做彩超是睾丸扭转的首选检查手段,具有快速、方便、费用低、特异性高等优点。发现

阴囊疼痛的患者应第一时间进行彩超检查。

睾丸扭转的治疗:1.手法复位,睾丸扭转多为由外向内扭转,手法复位可将睾丸向外侧旋转解除扭转,必要时可在彩超引导下进行手法复位,提高成功率。由于阴囊渗液、皮肤水肿等原因,手法复位成功率并不高。手法复位的目的在于

为手术探查争取时间,手法复位成功后,仍需要手术探查。2.手术探查,睾丸扭转患者迫切需要进行手术探查,最佳时间为发病6小时内完成手术,超过12小时睾丸存活率较低。对高度怀疑睾丸扭转的患者,应尽早进行手术探查。探查中睾丸复位后血供丰富,则保留并固定睾丸防止再次扭转。如果睾

丸坏死无活力,建议实施睾丸切除术。探查术中要同时行对侧睾丸固定术,防止扭转。

睾丸扭转的预防:1.加强卫生知识宣教,青少年突然出现阴囊睾丸疼痛不适症状,首先要考虑睾丸扭转的可能性,及时就诊避免延误。2.加强基层医生培训,对接的诊室睾丸疼痛患者应高度重视,认真查体,提高诊

断率。对怀疑睾丸扭转患者,及早进行手术探查。3.加强超声科医生相关知识培训,超声检查对睾丸扭转具有很高的敏感性和特异性。提高超声检查水平,对睾丸扭转的早诊断、早治疗具有重要意义,可有效降低睾丸扭转的发生率。

(作者供职于驻马店市中心医院)

食品安全与合理膳食

青少年消瘦 合理营养非常关键

□刘春旭 陈改云 文/图

青少年消瘦如何做到合理膳食

青少年一般指6岁至18岁的未成年人,正处于生长发育阶段,对能量和营养素的需求量相对高于成年人。全面、充足的营养是其正常发育,以及一生健康的物质保障,因此更需要强调合理膳食。如果饮食结构不合理,能量摄入过低,就会导致身体消瘦,发生营养不良的情况。

青少年消瘦的原因

青少年时期身体生长发育快,加上学习负担重,运动量大,对能量和营养素的需求都要高于成年人,仅以成年人的营养需求供给是远远不够的。还有一些青少年以减肥为目的节食,导致体内新陈代谢紊乱,抵抗力下降,最终发生厌食症状,摄食减少,从而表现出消瘦、乏力等。

在暑期的营养门诊中,约有1/5的人群因为消瘦而就诊,消瘦患者中的大多数是处于青春期的青少年。

以青春消瘦女孩为例,17岁,身高169厘米,体重40公斤,其身体质量指数为14公斤/平方米,低于正常身体质量指数范围18.5公斤至24公斤/平方米,经人体成分分析仪测试肌肉量和脂肪量均缺乏,其理想体重应该为60公斤至64公斤,评价为中度营养不良、消瘦。青少年应做到合理膳食:

- 1.多吃谷类,供给充足的能量。青少年所需能量不仅要维持基本生命活动、学习和运动,还必须满足生长发育的能量需要,因此每天应该补充300克至500克谷物,可以适当增加一些杂粮,如玉米、绿豆等。每天应该吃1/3的面粉类食物,以提高体内B族维生素的供给量。
- 2.保证优质蛋白质的摄入。蛋白质作为构成和修补人体组织的重要物质,更是保障青少年生长发育的根本,对青少年应该保证其优质蛋白质的摄入。

一般来说,动物蛋白质都是优质蛋白质,比如精瘦肉、鱼、蛋、奶类所含的蛋白质利用率高,除此之外,豆类及豆制品中的蛋白质也是优质蛋白质,青少年应每天食用鱼、禽、蛋、瘦肉共200克至250克,每天吃1个鸡蛋。

3.保证新鲜蔬菜、水果的摄入。青少年时期正是补充各种维生素的大好时期,保证新鲜蔬菜、水果的摄入,让身体获取更多的胡萝卜素、维生素C、矿物质,以及膳食纤维,尤其是深绿色蔬菜富含胡萝卜素和维生素C,青少年每天应摄入新鲜水果100克和新鲜蔬菜500克,并保证其中绿叶蔬菜不少于300克。

4.每天饮用牛奶≥300毫升。为补充钙质,保证青少年身高发育的正常进行,青少年应做到每天饮用牛奶300毫升以上。牛奶中除了青少年生长发育所需要的优质蛋白质,还有易被人体所吸收的钙,青少年应养成每天饮用牛奶的好习惯。

牛奶含有大量的钙和优质蛋白质,但是,有的人在饮用牛奶后会



出现腹胀、腹痛、腹泻等现象,这种情况我们称之为乳糖不耐受症。有乳糖不耐受症的孩子可以改喝酸奶,酸奶在保留一部分牛奶营养的同时乳糖被发酵分解,可以减轻或消除乳糖不耐受症的症状。

5.参加体力劳动,保证运动量。合理的运动强度有利于孩子养成良好的锻炼习惯,从而达到增加肌肉避免消瘦的目的。以每次活动至少30分钟,每周运动不少于3次为宜。应该选择能使全身肌肉参加的有氧运动,如跑步、骑自行车、跳绳、踢毽子等。

青少年消瘦如何制定增重饮食方案

消瘦的青少年一般食欲不佳,进食量少,往往一日三餐难以满足生长发育的需要,可以通过“三餐加三点”的办法提供充足的能量和各种营养。三餐的食物品种要多样,尽量色彩丰富,适当变换口味,提高青少年的食欲。

- 早餐应包括以下四类食物中的三类及以上:
- 1.谷薯类:馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。
 - 2.蔬菜和水果:菠菜、西红柿、黄

- 瓜、苹果、梨、香蕉等。
 - 3.动物性食物:奶类、鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。
 - 4.豆、坚果:豆浆、豆腐脑、豆腐干、核桃、榛子、花生、腰果、杏仁、开心果、核桃、白果等。
- 早餐的食物量要充足,提供的能量和营养素应占全天的25%至30%;午餐占30%至40%;晚餐占30%至35%。在通过正常膳食依然无法满足青少年所需营养时,可以考虑加餐三次,口服营养膳食补充全营养粉加乳清蛋白粉,同时建议补充多种维生素、钙片和益生菌

每周一练

(胆道、胰腺疾病)

一、诊断胆囊结石首选的检查方法是

- A.腹部X线平片
- B.B超
- C.口服胆囊造影
- D.CT
- E.MRI(核磁共振成像)

二、引起急性胆囊炎的常见病因是

- A.胆道蛔虫进入胆囊
- B.胆囊息肉继发感染
- C.胆囊结石堵塞胆囊管
- D.胰腺炎致胰液反流
- E.胆总管下端梗阻

三、急性梗阻性化脓性胆管炎最主要的治疗措施是

- A.早期足量应用广谱抗生素
- B.保护肝功能,降低血清总胆红素
- C.解除胆道梗阻,通畅引流
- D.纠正水、电解质紊乱
- E.胆囊切除术

四、胆囊切除术中需要探查胆总管的指征是

- A.胆囊明显增厚
- B.胆囊增大
- C.胆总管直径大于1厘米
- D.胆囊结石超过2厘米
- E.胆囊结石伴有胆囊息肉

五、患者为女性,70岁,突发上腹痛12小时,伴寒战、发热。既往因十二指肠溃疡行胃大部切除毕Ⅱ式吻合术。查体:体温39.5摄氏度,脉搏110次/分,血压80/50毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),皮肤、巩膜黄染,右上腹及剑突下肌紧张,压痛、反跳痛(+),血液白细胞 16×10^9 /升。腹部B超显示:胆总管扩张,下段受肠气影响观察不清。该患者首选的手术方式是

- A.胆肠吻合术
- B.胆囊切除术
- C.胆总管切开引流术
- D.胆囊造瘘术
- E.经内镜十二指肠乳头切开术

六、患者为女性,50岁,皮肤、巩膜黄染2个月,进行性加重,伴厌食、乏力。大便灰白,体重减轻3公斤。查体:皮肤、巩膜黄染,肝肋下3厘米,边缘钝,无结节,可触及肿大胆囊,墨菲征(-)。血清总胆红素、结合胆红素、碱性磷酸酶、 γ -谷氨酰转肽酶均显著升高,CA199(一种糖类抗原)升高。首选的影像学检查是

- A.核素扫描
- B.腹部CT
- C.MRCP(磁共振胰胆管造影)
- D.腹部MRI
- E.腹部B超

七、患者为男性,64岁,上腹痛5小时,胆囊

多发结石病史5年。查体:体温38.3摄氏度,脉搏100次/分,血压85/60毫米汞柱,皮肤、巩膜黄染,右上腹肌紧张,压痛(+),为明确诊断,首选的检查是

- A.经内镜逆行胰胆管造影
- B.腹部B超
- C.腹部CT
- D.胆道镜检查
- E.经皮肝穿刺胆管造影

八、患者为男性,64岁,巩膜黄染,尿色深黄2周,无腹痛、发热。查体:右上腹可触及肿大胆囊,无压痛。血总胆红素156微摩尔/升,最可能的诊断是

- A.急性肝炎
- B.壶腹周围癌
- C.胆总管结石
- D.慢性胰腺炎
- E.胆囊结石

九、患者为女性,30岁。饮酒后突发上腹痛4小时,无发热。血常规检查:血红蛋白120克/升,白细胞 8.5×10^9 /升,血小板 25×10^9 /升;血清淀粉酶1032单位/升。腹部B超提示:胰腺略饱满。首要的治疗措施是

- A.应用5-氟尿嘧啶
- B.应用广谱抗生素
- C.禁食、胃肠减压
- D.胆管引流
- E.剖取探查

十、患者为男性,55岁,巩膜、皮肤黄染进行性加重2个多月,胆囊肿大呈圆形,可推动,无触压痛。首先考虑的疾病是

- A.胆囊癌
- B.急性胆囊炎
- C.胆囊结石
- D.急性病毒性肝炎
- E.胰头癌

十一、患者为女性,68岁,上腹部不适1个月,伴皮肤黄染、食欲不振、厌油腻食物,体重减轻5公斤。查体:巩膜明显黄染,肝肋下未触及,右肋缘下可触及肿大的胆囊底部,无触痛。实验室检查:血胆红素340毫摩尔/升。首先考虑的诊断为

- A.肝癌
- B.胆总管结石
- C.胆囊结石
- D.胃癌
- E.胆管下端癌

十二、患者为男性,55岁,饮酒及高脂饮食后突发上腹痛4小时,向背部放射,伴呕吐、大汗、尿色黄。对诊断最有帮助的辅助检查是

- A.上消化道X线钡剂造影
- B.腹部CT
- C.肝胆核素扫描
- D.立位腹部X线平片
- E.胃镜

(答案见下期本版)

上期(8月4日)答案

一、A	二、C	三、D	四、C
五、C	六、D	七、E	八、D
九、D	十、D		

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:5615865@qq.com
联系人:朱忱飞
电话:(0371)85967078

