

时隔16年,世界卫生日再次聚焦精神领域健康,今年主题关注抑郁症

女孩手臂上20多道疤 祸首竟是抑郁症

本报记者 何丽娜 本报通讯员 徐康 金薇薇

明天是世界卫生日,今年的主题是“抑郁症”。

而回顾近年来世界卫生日的宣传主题,上一次将重点放在精神心理疾病是在2001年,时隔16年后大家将目光锁定抑郁症,说明此病已经或是对人类的健康造成极大威胁。

抑郁症影响所有国家中各行各业各个年龄的人们,造成精神痛苦并使人们难以从事甚至最简单的日常事务,有时可能彻底摧毁与家人和朋友的关系以及谋生能力。来自世界卫生组织中文官网的数据,全球有3亿人患有抑郁症。抑郁症的最坏后果是,可能导致自杀行为,这是目前15~29岁人群的第二大死亡原因。

在浙江,最新的流行病学调查是在2001年,浙江省的心境障碍(含重度抑郁症,双相障碍抑郁发作,恶劣心境即神经性抑郁)时点患病率(指某特定时间内总人口中某病新旧病例所占比例)为8.6%。按浙江省常住人口5400万推算,我省有464万抑郁症患者,因为该调查以1个月为界,即在浙江省总人口中,464万人在某个月会有抑郁情绪问题并且符合抑郁症诊断标准。

但比高患病率更令人担忧的是,目前大众对抑郁症的认识不足,就诊率和治疗率都很低,据了解,患有抑郁症接受治疗的人不到一半。

女孩屡屡用刀片割伤自己 说是手臂痛可以让心舒服点

这是一个令人唏嘘的故事。

三个月前,19岁的姑娘小慧(化名)独自一人坐火车来到杭州,她的目的地不是世界非遗西湖,而是杭州市七医院,更具体的说是该院情感障碍科主任谭忠林博士的诊室。

小慧一米六的身高,身材匀称,穿着打扮上带着份学生气。“在我叫号以后,她惴惴不安地走进诊室,坐在我的对面,都不敢抬头直视我,就像一只受到惊吓的小兔子一样。”谭忠林博士说,女孩给她留下了深刻的第一印象。

坐在私密的诊室里,小慧竟愿跟这个初

次见面的陌生人畅所欲言。

“医生,我遇上了一件非常麻烦的事情,一直以来,我的学习成绩都处于中等水平,可我现在已经高三了,本想努力一把可以再上一个台阶,结果是一拿起书什么都看不进去,晚上还经常睡不着,明显跟不上其他同学的节奏,我真的很发愁,心情超级不好。”

“我不想让别人知道我这种糟糕的情况,白天在学校里在同学面前就装得很开心,可一回到家里,就什么也不想干,把自己独自锁在房间里,闷起被子大哭一场,有的时候感到绝望了也想过自杀,我试过用刀片割伤自己的手臂,手臂上痛的时候心里可以舒服点。”

后来熟悉了以后,小慧曾挽起袖子给谭忠林博士看过手臂上的伤痕,两只前臂上密密麻麻的横向疤痕,大大小小加起来有20多条。

然而,令一个本该快乐生活的花季少女如此痛苦不堪的原因仅是学习压力而已吗?

小慧至今来了谭忠林博士的诊室5次,每次都是孤身一人,她是外省来的,每次来回火车上就得花费四五个小时的时间。对此,谭忠林博士曾不止一次提醒她:“抑郁症的治疗不仅需要药物的治疗,还涉及人际关系的调整,尤其是家庭成员之间的情感支持系统,最好请你爸爸妈妈一起过来。”可每次都被女孩拒绝。

“在我确诊了抑郁症之后,跟他们说过这事,妈妈是关心我的,爸爸认为我这病是假的,是为了逃避学习而已,还在我心情不好的时候凶我。他这个人粗暴至极,从小到大不乐意就对我又打又骂。我不奢望他能理解我,只求他别来管我就好。”小慧无奈地说。

有三类群体 最易受到抑郁症侵扰

抑郁症可能影响任何人,不论年龄、身份和社会地位,但世界卫生组织提出,青少年和年轻人;育龄妇女(尤其是在产后)以及60岁以上的老年人等这三类人群特别容易受到抑郁症的影响。而针对现状,杭州市七医院作为浙江省最大的精神心理疾病专科医院,已

逐渐形成了针对不同抑郁人群的临床与研究团队,从各自的特点出发,给予患者更精准有效的治疗。

先来说该院的儿童心理科,年门诊量近2万人次,有1/3看的是包括抑郁在内的儿童情绪障碍问题。“儿童的抑郁除了会与成人一样情绪低落之外,有该年龄段特殊之处,就是孩子不太会表达自己的情绪,往往会通过行为的改变表现出来,比如从话痨变得沉默寡言、成绩莫名明显下滑、胃口变差等,这些都需要家长用心去观察发现。”该院儿童心理科主任周国岭说。

至于诱发儿童抑郁的原因,最主要的是两个,一是家庭环境的变化,如生二胎、父母离异等;二是学习环境的改变,如各个阶段的升学,一些敏感的孩子一时不能适应,就可能爆发出情绪问题。

育龄期妇女产后抑郁的问题,近年来正逐渐被大众重视起来,怀孕、生产的过程中,女性体内的激素水平发生剧烈的变化,这会直接影响到一个人的情绪。同时,产后社会角色和责任也发生了许多的改变,肩上的负担和压力更重了,难免也会产生负面情绪。据谭忠林博士介绍,育龄女性抑郁的发生率是男性的2倍。可见,女人在孕期和产后都需要家人很多的关爱。

另外,大家总是羡慕退休老人可以拿着工资安享晚年,却不知即使没有了工作压力,老年人的情绪问题也是不少。“老年人抑郁症的高危人群,有调查认为,60岁以上的老年人中,抑郁症的患病率在5%左右,在临床上老年抑郁症患者我们几乎每天都碰到。”该院老年心理大科主任陈斌华说。

大家在面对老年抑郁时可以关注三个特点:一是半数以上以身体不舒服为主诉,主要是心血管病、胃肠道疾病和睡眠问题,程度可轻可重,因此具有一定的隐蔽性;二是部分确实由身体疾病所致,如血管性抑郁,生活中有些老人中风以后出现情绪问题,治疗时就需要双管齐下,所幸现在心血管病医生也对此越来越重视,提出了“双心共治”的理念;三是有些老年抑郁其实是老年痴呆的早期表现,大约有1/3的人是这两种病同时发生,因为这两个病存在共同的发病原因。

活动

今明两天,杭州市七医院有抑郁症义诊

4月7日,杭州市七医院的抑郁症门诊、老年门诊和儿童心理门诊三个门诊的专家联合一起举办大型抑郁症义诊。

一、义诊

1.时间:4月7日8:00~12:00

2.地点:4号楼一楼

3.义诊门诊及医生:

谭忠林科主任、副主任医师,擅长抑郁症、双相障碍的诊断治疗,自杀及哀伤的评估干预。

杨剑虹主任医师,擅长抑郁相关障碍、精神分裂症及各类神经症。

陈斌华科主任、主任医师,擅长老年期抑

郁相关障碍、精神疾病的中西医结合诊治。

齐若兵副主任医师,擅长老年精神疾病的诊治,包括抑郁症、阿尔茨海默病等。

周国岭科主任、副主任医师,擅长各类儿童青少年心理行为及情绪障碍的诊治。

刘艳主治医师,擅长儿童情绪障碍、多动症、学习困难、自闭症的诊断、评估及治疗。

二、推出各类免费体验项目(需先经医生评估)

1.重复经颅磁刺激治疗(rTMS):是国际上近年来兴起的一种无创物理治疗方法,应用脉冲磁场作用于脑组织,诱发一定强度

的感应电流,使神经细胞去极化并产生诱发电位,从而改变神经元的兴奋性,以改善抑郁症状。义诊现场,推出10个经颅磁刺激治疗免费体验名额。

2.面向儿童情绪问题者,推出10个脑电生物反馈放松训练免费体验名额。

3.面向老年情绪问题者,推出5个穴位调控治疗免费体验名额

三、讲座

4月6日14:00,在浙江图书馆文澜厅,有一场由谭忠林主任主讲的“抑郁或悲伤了,怎么办”讲座,欢迎你来听。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1