

治疗抑郁症不可仅依赖药物

为避免轻中度抑郁症患者发展为重度抑郁症，早期识别是关键。正确识别抑郁症可以围绕四个方面进行：

精神运动迟缓。患者的精神运动受到抑制，言语变少、行动缓慢。有的时候会闭门独处，难以正常做家务，严重者会出现不进食及不与他人沟通的情况。

情绪障碍。患者发病后情绪消沉、烦躁；对一些事物丧失兴趣，且愉快感丧失，整天愁眉苦脸；精力下降，经常会感到疲乏；严重的患者会感到无助，度

日如年，有自杀的想法。

较多的抑郁症患者未能够及时去看心理医生或精神康复科医生，常因病痛或者身体不适，在其他科室求治，而这种症状正是因抑郁症所致。

自我评价下降、思维缓慢及降低。患者会表现出思考能力下降，时常感到思维变慢，脑子不灵敏，各个方面的能力均下降，常会感到内疚与自责。自我评价不高，尽管学习、工作处理得很好，却事事不满意。

其他症状。部分患者会有性欲与食欲下降、消瘦明显、体

重变轻等情况，但少数患者会有食欲增强与体重上升的情况；严重失眠，大部分患者入睡困难且极易做梦、易早醒，醒后难以入睡，还会有晨重夜轻的表现。

若是被诊断成抑郁症，可以根据病情、状态使用去甲肾

上腺素等抗抑郁的药物。但因此类药物有一定副作用，患者应遵医嘱用药。解郁安神汤等中药方剂对抑郁症治疗疗效显著，可水煎服用。

治疗抑郁症不可仅依赖药物，心理疗法同样重要。应在专业心理医生的指导下，通过认知行为、精神动力学等疗法，对情绪进行调整。

重复经颅磁刺激、电刺激等物理疗法对抑郁症也可起到一定疗效，帮助患者对轻中度抑郁发作进行抑制。

王健康/文

老年人脚肿不容忽视

老年人脚肿主要有 5 种原因。一是营养性脚肿，原因是老人进食少，且消化功能减弱；二是特发性脚肿，多见于老年女性，可能与内分泌代谢异常有关；三是下腔静脉性脚肿，这是由于下腔静脉回流不畅导致的，一般表现常是一只脚先肿；四是功能性脚肿，虽说不严重，但可持续数年；五是全身性疾病引发的脚肿，像患有心脏病、心功能减退以及肾脏疾病的老年人，多有脚肿的现象。此外，钠盐摄入过多、用药不当，以及因局部感染，如脚气病等引发的脚肿，在老年人中也较为常见。

由于脚肿的原因不同，表现也有所不同。比如，如果是因痛风引起的，那么在大脚趾、脚跟及膝盖部分会突然红肿胀痛，关节发热，疼痛难忍；如果是因为肾功能衰竭引起，会出现眼部、脸部肿胀，在脚跟、脚背轻按一下，肿胀处即凹下，肌肉像失去了弹力；若是心源性疾病引发脚肿，还会有心慌、气喘、憋气等现象。

如果脚肿并伴有剧烈疼痛，应该去医院骨科检查；如果是脸部也有肿胀，就要去肾内科检查；如果伴有心慌、气喘、憋气，该去心内科检查；若其他症状不明显，那老年人应该去老年科检查。

徐李燕/文

预防高血压也需要非药物调治

合理饮食。高血压患者要坚持少盐、少酱油、少味精等饮食习惯；做饭时减少食用油的用量；多吃富含膳食纤维的果蔬；少吃脂肪含量高的食品；适量补充优质蛋白质。

控制饮酒。建议普通人群和血压偏高者最好不要喝酒，合并心脑血管疾病一定要戒酒。

适当运动。高血压患者可在医生指导下进行适量的体育运动，运动量逐渐增加，强度要逐渐加大，运动的时间也

要逐渐延长。运动类型要以有氧运动为主。每周应不少于 5 天，运动时间从每次 10 分钟逐渐增加至 30 分钟。

做好健康教育。日常应多掌握一些高血压的预防知识，35 岁以上人群每年应至少测量一次血压。同时，提高患者自我管理血压的方法和水平，积极改变不好的生活习惯。

保持良好的心态。高血压患者可通过调节情绪保持心理平衡，避免情绪波动过大、精神长期处于高度紧张的状态。

可以经常参加一些体育锻炼和文娱活动，丰富业余生活。

自我管理。高血压患者可通过以下方法自我管理血压：学会自己测量血压；学会评估高血压的危险分级；掌握常用药物的治疗作用和不良反应；遵医嘱吃药，不随意停药；矫正不良的生活习惯；选择有利于高血压病的食物；坚持适度的有氧运动；不吸烟，不喝酒；如有不适随时就诊。

王亮/文

糖友要定期查血脂

长期的高血糖状态损害动脉血管的内皮功能，使得“坏胆固醇”容易进入血管内皮内，成为泡沫细胞的核心内容。

同时，与高血糖状态同时存在的还有另外一种叫作“脂质三联症”的异常情况，后者包括甘油三酯水平增高、高密度脂蛋白胆固醇水平降低和小而密的低密度脂蛋白颗粒增加的共同存在，而且小而密

的低密度脂蛋白颗粒导致动脉粥样硬化的作用特别强，它们既可以单独也可以协同导致动脉粥样硬化的形成，使糖尿病患者容易患上冠心病。

如果糖尿病平时没有得到有效治疗，血糖总是处在高水平，长时间的高血糖损害了患者的血管壁，使“坏”胆固醇轻易进入，血脂水平也会增高，“坏”胆固醇会变得更“坏”，更容易引起动脉粥样硬化。

糖尿病患者比一般人更易发生冠心病，尤其当合并存在高脂血症时。所以，对于糖尿病患者，除了降糖治疗外，一定要积极地采用降脂药物，并定期查血脂。

黄全跃/文

晨起走走再排尿

不少老年男性早上起床后，着急上厕所排尿，却使不上劲，尿不出来，或尿不尽。

其实，老人早起后，尽量不要着急上厕所，先憋一会

儿，可以下床走走，喝点水，转移注意力，本来比较急的尿意在这个时候也不那么明显了。这主要是因为，在走的过程中，交感神经和非交感

神经的作用再次调整，前列腺的充血会随之缓解，“虚假”的尿意自然会明显减弱，尿急的症状随之自然缓解。

子峰/文

治疗哮喘做好五点

哮喘除了要及时准确的诊断，患者在治疗期间还要做到以下几个方面：

长期合作。寻求一位熟悉哮喘病的医生，建立长期合作关系。

共同设计。和医生一同设计出两个治疗哮喘计划，其一是急性发作时自己如何处理，其二是平时怎样坚持治疗。

合理计划。计划药物使用，改善家居及工作环境，减少接触致敏物质，不养宠物、不使用地毯等。

及时反馈。随时把计划实施后的结果反馈给医生并及时调整计划。

积极向上。只要坚持正规治疗，哮喘患者都可以像正常人一样生活。

海海/文

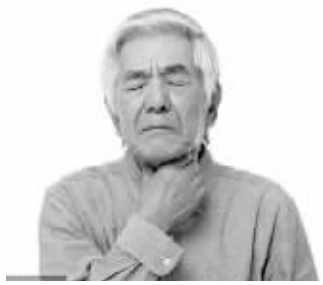
喉咙痛或是急性会厌炎脓肿

杨先生突然喉咙肿痛，他以为是普通的喉咙发炎就没在意，可是很快他就感到呼吸困难，幸亏医生及时为其进行了手术，才避免了悲剧发生。原来，杨先生患的是急性会厌炎脓肿。

急性会厌炎脓肿一旦起病，往往发展很快，很多人还没明白过来就已窒息，不少人在被送往医院的途中不幸身亡。虽然急性会厌炎脓肿可致命，但若及时到正规医院治疗，多数患者都可治愈。

急性会厌炎脓肿没有特定的易感人群，起病很急，患者通常会突然出现咽痛、声音嘶哑的症状，同时还会伴有发热、呼吸困难、吞咽困难等症状。

赵敏/文



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国之声 中国之声