

抑郁症对育龄女性“情有独钟”

怀孕后的你反而不开心了,莫名其妙地紧张、焦虑、恐慌;孩子出生了,感觉却像个陌生人,令你只想躲他远远地……很多人不理解为什么育龄女性会有这样的表现,其实,她们很可能是被抑郁症缠上了。

冷酷“杀手”——抑郁症

2017年世界卫生组织称,中国大约有5400万的抑郁症患者。每年患抑郁症的女性约是男性的两倍,位居全球女性疾病榜首。女性发病的高峰年龄为25岁-44岁,正值生育高峰期,妊娠期间患病率为12.7%(7.5%为新发),分娩后1年的患病率为21.9%,所以围产期抑郁症成为常见的妊娠期并发症。

妊娠期抑郁症对下一代影响长远。不良后果包括不安全型依恋、认知能力低下、睡眠及进食障碍。孩子16岁时患抑郁症的风险是其他孩子的4倍,还会增加孩子(尤其是男孩)患多动症及行为障碍的风险。产后抑郁会导致孩子智商低、语言发育迟缓、多动症和行为障碍等。

产后抑郁有征兆

围产期覆盖了产前、产时和产后的三个阶段。这个阶段对女性来说是经历一生中身体和心理最巨大的应激变化过程。始于妊娠期或产后4周内的抑郁发作,即围产期抑郁症。

研究发现,超过50%的产后抑郁在怀孕期间就存在了。更有甚者,女性在产后长达1年的时间里都有可能发生产后抑郁症。孕期开始进展的产后抑郁症,其临床特点为显著的焦虑,伴随着惊恐发作。有既往病史的女性在围产期间抑郁症复发率非常高,停止药物治疗者复发率高达70%,继续药物治疗者为26%。

产后心绪不良并非抑郁症

产后心绪不良和产后抑郁是两个常常被混淆的状态。80%的产妇会出现一过性产后心绪不良,表现为不稳定情绪,如莫名地哭泣或心绪欠佳。这种产后心绪不良通常为自限性病程(产后2-3天起病,5天达高潮,10天左右症状自行消失),无功能性损害,无须用药,经过心理治疗可缓解。

产后抑郁则是心境障碍,其症状的严重程度、病程长短、预后与心绪不良截然不同。患有抑郁症的产妇,症状可持续1-2年,有社会功能性损害,不经过治疗几乎不能自行痊愈,甚至对母婴及家庭造成破坏性影响,后果非常严重。

有这些问题易患抑郁症

导致围产期抑郁症风险增加的原因很多,妊娠期抑郁症和产后抑郁症的风险因素既有交叉重叠,也各有其特点。

妊娠期抑郁:孕产妇焦虑,生活压力大,缺乏周围群体的支持,意外妊娠,缺少医疗保险,家庭暴力,低收入,教育程度低,吸烟,单身等。

产后抑郁:妊娠期抑郁,妊娠期焦虑,妊娠和产后早期经历心理社会应激事件,分娩创伤,婴儿进新生儿重症监护病房,缺乏周围群体的支持,有抑郁症史,哺乳困难等。

面对抑郁症 可怕的是放弃

社会普遍对抑郁症存在很深的误解。很多人把抑郁症当成是性格脆弱、想不开、闹脾气、矫情、吸引注意力、抗压能力低,是不成熟的表现,甚至认为只要想开点,抑郁症就会自己好转,不药而愈。因为这个有色眼镜,在患者和治疗之间竖起了高高的藩篱:许多抑郁症患者自欺欺人地认为自己正常,无需就医,或羞于启口讳疾忌医。据文献统计,超过80%产后抑郁症患者,即使自己感觉有郁闷焦虑,也不会主动向医务人员诉说自己的症状。

抑郁症是一个可治疗的慢性脑部疾病。早期识别、早期干预,治愈率能达到70%左右,也是预防自杀的关键。患上抑郁症不是任何人的错,当你发现自己或者身边的朋友、亲人出现烦躁不安、悲伤哭泣、疲惫不堪,对从前喜欢的活动再也提不起兴趣、充满内疚,甚至出现自杀倾向,请向她们伸出温暖的双手,及时联系医生,前往医院寻求帮助。

健康新知

起身时头晕是怎么回事?

少。此时,适应能力较差的老年人若突然改变体位,就容易引起体位性低血压。

洗热水浴:洗热水浴时,大量血液会积存在皮肤和骨骼肌内,也容易引起体位性低血压。

长时间站立:老年人在长时间站立后,血液容易积存在下肢,会导致大脑供血减少,从而容易引起体位性低血压。

患有某些疾病:老年人易患神经系统疾病、造血系统疾病及营养不良、糖尿病等常见病,这些疾病可引起血液循环障碍或血液总量减少,从而容易诱发体位性低血压。

用药不当:一些老年人常用的抗高血压药、硝酸酯类制剂、抗抑郁药和抗帕金森病药等,均有降血压的作用,若使用不当,就容易引起体位性低血压。

六大措施

重视健康饮食。控制食盐摄入,每日5克为宜。做到少量多餐,餐后适当休息,防止暴饮暴食,避免因饱食引起血液淤积在腹腔脏器。

适当运动锻炼。遵循“量力而行、循序渐进”原则,开展有氧运动,如散步、骑车、体操、太极拳等,避免剧烈的运动项目。一旦在运动中出现头昏、心悸、眼冒金星等,就要停止活动,及时躺下或坐下,防止晕厥。

避免久站和弯腰。在日常生活中要避免长时间站立,防止血液淤积下肢,导致回心血量减少而引发低血压。还要注意少弯腰,避免弯腰后的突然直立,否则心血管调节系统不能做出充分反应时,会引起血压下降。

洗浴时做好防护措施。老人坐着洗浴可防止低血压发生,可在浴室准备垫子或椅子;洗浴后先休息一会儿,再起身穿衣穿裤。

体位变换应缓慢。从蹲位、坐位或卧位到立位时,动作不可过快过猛,缓慢站起为好。

选择长效降压药。老年高血压患者选用降压药,应以作用温和、缓慢发挥作用的药物为宜,建议服用能维持血压24小时稳定的长效降压药,切忌服用强而快的降压药。



刘阿姨今年65岁,因为经常锻炼身体,身子骨一直很硬朗。不过最近,她每次起床、或从沙发上起身时,总感觉到头晕、全身没力气,但坐下来休息一会儿,这些症状就好转了。去医院检查后,医生告诉刘阿姨,这种情况是“体位性低血压”所引起的。

多见于老年人

体位性低血压是指患者突然由坐位或卧位变成直立位、或长时间保持直立位,而引起血压降低的现象。一般收缩压下降20mmHg或舒张压下降10mmHg,可认定为发生了体位性低血压。症状包括头晕、全身无力、站立不稳、尿失禁、心慌、心率异常和心绞痛等。

体位性低血压多见于老年人。人上了年纪后,会出现神经功能衰退、动脉弹性变差、对血压的调节速度降低,再加上其他因素的诱导,就容易发生体位性低血压。

据统计,我国约有15%-20%的老年人患有不同程度的体位性低血压。对老年人而言,体位性低血压的危害主要在于会导致跌倒、晕厥、心肌梗死和脑血管病等意外事件的发生。

五大诱因

进餐:进餐后,大量血液会积存在腹部脏器中,导致人体全身循环血量明显减

爱抖腿是种病

在日常生活中,我们有时会看到周围的人会无意识地抖腿,这样的行为确实有些不雅。而除了有碍观瞻外,爱抖腿其实也是一种病,医学上叫“不安腿综合征”。

“不安腿综合征”虽然鲜为人知,却是一种常见病。一般人群的患病率约为10%,而我国的患病率估计在1.2%-5%,常见于中老年人。这种病虽然对生命没有危害,但却严重影响患者的生活质量。

“不安腿综合征”是一种感觉运动障碍性疾病,患者在夜间睡眠或安静时,出现双小腿难以名状的不适感,或描述为酸胀感、烧灼感、蚁走感、撕裂感和疼痛等,下床走动或捶打小腿可减轻症状。许

多患者出现下肢周期性的不自主运动,一侧为主或两腿交替。简而言之,“不安腿综合征”属于中枢神经系统疾病,它的症状主要就是不可抑制地抖腿。但“不安腿综合征”患者是无法自己控制抖腿行为的,抖腿同时伴有强烈的疼痛、灼烧等不适感。

而生活中大多数人不自意识地抖腿都属于生活习惯。从心理角度来说,抖腿的时候能够缓解紧张、焦虑的情绪。心理学家发现,连续给予身体某一部位微小的刺激,就能通过中枢神经来刺激大脑,使紧张的神经得到放松。此外,无聊、烦躁时,也常会不知不觉地抖起脚来。

健康 Q & A

银屑病会传染吗?

答:银屑病(俗称“牛皮癣”)是由多因素诱导、多基因遗传的慢性皮肤炎症性疾病,易于反复发作。家族史、感染、潮湿、吸烟、饮酒、精神紧张、外伤是银屑病发病的危险因素。

很多人认为,皮肤病都会传染,何况是“牛皮癣”呢?因此,许多银屑病患者不敢到公共场所参加活动,怕遭到其他人的白眼。但可以肯定的是,迄今为止,还没有银屑病会传染的循证医学证据。银屑病不属于传染性疾病,而是一种免疫性疾病。银屑病患者可以和正常人一样生活、工作,享有享受生活的权利和自由。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心

地址:西康路252号 电话:62473737

沪卫[2018]第02-23-C42号 有效期至2018年08月25日至2018年08月22日