

重视抑郁症 它已经成为影响健康的流行病

上周,一位年仅 25 岁的女性自杀,背后的原因是患有抑郁症,引起社会大众的讨论。很多人都听说过抑郁症,那么到底什么是抑郁症呢?抑郁症都有哪些表现呢?来听听吉林省神经精神病医院临床心理学区责任主治医师陈强怎么说。

抑郁症是一种什么病?

很多人觉得抑郁症不是一种病,只是一种心情的不开心、不高兴,但实际上它和高血压、心脏病、糖尿病等一样都是影响人类健康的一种疾病。目前根据世界卫生组织调查,全球有 3 亿人患有抑郁症,在中国的发病率 6.87%,大概有 9000 万抑郁症患者,接受治疗的人仅有 8%,人们对抑郁症的误解和这种病耻感导致就诊率降低,而且抑郁症的人群还趋向于年轻化,15-29 岁的自杀人群中因为抑郁症的原因排名第二。

抑郁症的日常表现

可以用 5 个字进行总结:“懒”——疲乏无力,自己懒于做一些事情,什么都不愿意做;“呆”——活动减少、行动呆板、比较被动、思维迟缓;“变”——自己会发现别人也会看到,跟原来不一样;“忧”——忧郁悲伤,愁眉苦脸,甚至是一种万念俱灰之感;“虑”——多思多虑,想的多,胡思乱想,甚至出现自伤或自杀的行为。

抑郁情绪与抑郁症有什么区别

抑郁情绪不只是一种情

绪,包括沮丧、悲伤、苦恼,这种情绪是每个人都会经历的,从整体上来讲是一种向下的消极的情绪,对我们的生活产生影响。但实际上每个人在经历了精神压力、痛苦的生活或者生老病死等情况下都会出现这种情绪,这种情绪是情绪宣泄的正常反应。抑郁症的情绪不仅仅是心境低落和这种兴趣减退,还会出现注意力方面的障碍、思维迟缓、悲观这些负性的情绪体验。从时间来讲,抑郁情绪持续的时间不是很长,能够通过自我调节的方式进行调解;抑郁症持续的时间要久一些,通常要两周以上,有的时候不是



抑郁症能否治愈

早发现早治疗,早给患者解除抑郁的痛苦,几乎所有抑郁症患者还是可以正常康复的。如果没有及早发现和治疗,患者长期处于抑郁的痛苦中,形成慢性抑郁,这个时候就增加了治疗的难度。抑郁症治疗好转之后,患者的心情包括自责、自罪、失望等一些抑郁症状都会消失,所以是可以治愈的。
/ 记者 刘施晶 报道

吉林省住院医师规范化培训 儿科专业带教师资及管理人员培训班开班

10 月 18 日,由吉林省卫健委主办、长春市儿童医院承办的“吉林省住院医师规范化培训儿科专业带教师资及管理人员培训班”正式开班。来自国内住培教育领域的 6 位高级专家,通过系统剖析与讲解,向省各住培基地管理人员、各儿科专业基地骨干师资传递前沿住培教学方法和管理理念,促进省内住院医师规范化培训儿科专业带教师资及管理人员水平。吉林省卫生健康委员会副主任、吉林省中医药管理局局长邢程、吉林省卫健委科教处处长傅强等领导出席开班仪式。

顶尖专家带来最新理念

长春市儿童医院业务副院长黄艳智介绍,本次邀请到的专家均是国内住院医师规范化培训教育领域的高级专家,他们带来了住院医师规范化培训教学和管理上的最新理念和最新成

果。培训是加强省内儿科专业基地住院医师规范化培训师资建设与管理,提升儿科住院医师规范化培训临床带教能力与师资队伍整体水平的好机会,更带动了儿科带教师资在教学理念、教学管理上标高位、不断向前发展。

国内医疗领域的 6 位高级专家通过住培系列政策解读、传递师资带教方式与技巧、专业基地管理方法交流及教学方法演示、医学人文素养等内容,让省内儿科住院医师得到了非常珍贵的一次学习机会。

**培养合格儿科医生
住培是重要途径**

吉林省卫健委科教处处长傅强介绍,大力开展儿科住院医师规范化培训,是培养合格儿科医生的重要途径。为此,省内单独设定儿科专业住培医生的招收计划,遴选符合条件的医师参

加住培,加大对儿科医师的培养力度,提高儿科住院医师的待遇补助,提高住培质量,扩大儿科住院医师的数量和比例,培养出高水平的住院医师。

住培工作将转向临床胜任力和医学人文素养

长春市儿童医院是国家首批认定的住院医师培训基地,也是吉林省唯一一家儿科专业培训基地,并加强与浙江、重庆先进地区的教学工作交流,多次承担全国、全省儿科师资带教工作,提升了我省住院医师的业务水平。未来,吉林省住院医师规范化培训工作,将以培养住院医师独立诊治常见多发病的基本行医能力为目标,以提升医学人文素质和临床胜任力为核心,以服务学员为重点,突出问题导向,上下联动,多措并举,聚焦难点,推动住培工作质量持续提升。
/ 记者 刘施晶 报道

吉林省推广针刀适宜技术

“妈,你和我爸快回来,省级专家来义诊了,给我二姨打电话让她也过来,快点。”

10 月 20 日,在集安市清河镇中心卫生院,村民李大哥看到有省级专家来义诊,告诉正在田里忙农活的爸妈过来看一看腰腿疼的老毛病。他口中所说的省级专家,是由省中医药学会针刀专业委员会率领的五名专家在集安市开展的针刀适宜技术推广活动,包括培训基层医生、为基层群众义诊等。

针刀作为传统医学的重要组成部分,具有简、便、验、廉等特点,深受基层医生喜爱,被广大人民群众接受。2019 年,省中医药学会针刀专业委员会把针刀作为中医药适宜技术在全省推广,此次是继 6 月份走进通

榆县后,在集安市开展的推广活动。10 月 19 日,在集安市中医院举办的针刀适宜技术培训班上,省中医药科学院第一临床医院副主任医师、省中医药学会针刀专业委员会主委翟宏业讲授了《针刀治疗膝关节骨性关节炎》,其他专家也进行了相关的科普讲授,来自全省各级公立医疗机构、民营医疗机构从事针灸、疼痛、针刀以及骨科的医务人员近 100 人接受培训。

培训班结束后,在集安市清河镇中心卫生院还开展了义诊活动,几位专家对前来就诊的患者进行查体辨病,针对骨性关节炎、颈椎疼痛等常见病、多发病并进行了针刀、温针灸以及远端取穴针灸治疗,此次活动中有近 80 名村民接受诊治。
/ 记者 刘施晶 报道

疼痛是疾病 有痛要治疗 世界镇痛日学会预防疼痛

疼痛,是一种复杂的生理心理活动,是临床上最常见的症状之一。它包括伤害性刺激作用于机体所引起的痛感觉,以及机体对伤害性刺激的痛反应。痛觉可作为机体受到伤害的一种警告,引起机体一系列防御性保护反应。但另一方面,疼痛作为报警也有其局限性(如恶性肿瘤患者等出现疼痛时,已为时太晚)。而一些长期的、不间断的剧烈疼痛,对人们身体及内心将造成一种难以忍受的折磨。长春中医药大学附属医院肿瘤血液科旋静表示:镇痛是医务工作者面临的重要任务之一。

国际疼痛学会将每年 10 月的第三个周一设立为“世界镇

痛日”,今年的主题为“全球预防疼痛年”。“免除疼痛是人民的基本权利。

中国医师协会医学科普分会早已出台“疼痛规范化管理”的三部曲,第一步为“预防疼痛”,即在慢性疼痛病症还未发生时建立疼痛管理意识。“虽然没有客观的医学指标能够检测到疼痛,但很多疼痛是由于不良生活习惯、生活方式造成的,因此,疼痛是可以预防的;将‘关口前移’,很多疼痛是可以避免的。”目前发病率较高的颈肩腰腿痛,看电脑的白领上班族和看手机的“低头族”是主要患病人群,这类人群就要通过调置电脑位置、进行腰背肌锻炼、劳逸结合等生活方式做好预

防;青少年时期及时补钙、参加户外运动、外出防跌倒,就可以避免在晚年生活中遇到膝、腰、腿部关节痛;常见的带状疱疹后神经痛、三叉神经痛等最为严重的神经病理性疼痛,往往“欺负”老弱病人群,那么年轻的时候就请少熬夜、增强抵抗力。

中国有近 1 亿的慢性疼痛患者。慢性疼痛是一种疾病,易引发一系列严重问题,如焦虑、失眠甚至自杀,给社会带来沉重的负担。有了疼痛千万别“强忍”,早发现、早治疗,飞速发展的医疗技术能让很多疼痛患者通过科学的诊疗方式免去开刀做手术的经历。
/ 记者 刘施晶 报道

耐心训练 让孩子摆脱儿童口吃

10 月 22 日是世界口吃日。口吃是指在说话过程中出现气流阻断而引起的说不出与语句中断的症状,是儿童发育中常见的语言障碍。虽然不像其他疾病那样对身体健康或生命造成危害,也让孩子和家长产生很多困惑,家长们都担心孩子口吃会影响其终身,焦虑之下采取的方法会适得其反。

在儿童 2-4 岁期间出现口吃问题。多数都是由于发育型的语言障碍,只要耐心纠正,日后都是可以痊愈的。长春市儿童医院发育行为儿科心理门诊主任医师张晓敏给家长几点建议:

1、坦然面对孩子的口吃,营造一个宽松的语言环境,不要反复的提醒孩子“重说、慢点说、好好说”,更不能批评、吓唬或者打骂;

2、多与孩子做一些放松说话紧张、降低说话速度的活动,比如说悄悄话、拍手说儿歌的游戏,也要把自己说话的速度降下来;

3、开展一些有节奏的活动,比如跳格子、拍球、按口令走步等,将这些运动节奏掌握了再运用到说话上;

4、提醒家长孩子 5 岁以后仍有口吃的现象,尽早寻求专业的治疗。
/ 记者 刘施晶 报道