



# 反复“悲秋” 警惕季节抑郁症

“自古逢秋悲寂寥”“万里悲秋常作客”……迈入秋季,天气渐寒,草木日渐凋零。有不少人到了秋天就容易变得心情低落、抑郁伤感,同时秋冬季也是抑郁症的高发季节。那么,“悲秋”背后到底是怎么回事?

## 为何秋季心情容易抑郁?

每个人的情绪可能都会多多少少受到外界环境因素的影响,比如有的人在晴天、阴天等不同天气下心情会有所不同。

到了秋季,不少人的情绪容易低落,主要由于入秋之后光照时长减少、强度减弱,天气变冷,进而可能诱发机体昼夜节律,或者生物钟的变化,导致褪黑素水平分泌增多,而生物节律的异常可能又影响机体的神经内分泌、神经递质等发生改变,这是导致抑郁情绪容易发生的一个很重要的生理基础。

在临床上确实可以看到有些抑郁症患者的发作呈现出了季节性特点,尤其秋冬季是抑郁症的高发季节。但是“季节性抑郁症”并不是一个专业的术语,只是抑郁症的一个亚型,本质上还是抑郁症,只是其发作具有明显的季节性特点。

研究发现,“季节性抑郁症”患者体内5-HT转运体(SERT)蛋白水平存在显著的季节差异,进而导致5-HT水平的波动。当秋季夜晚时间逐渐延长时,SERT水平即随之升高,导致具有活性的5-HT水平的下降。此外,光照周期的变化会促使多巴胺与生长激素抑制素(SST)之间出现神经递质转换,也是抑郁症呈现季节性发作模式的一个很重要的发病机制。

此外季节性抑郁症与典型的抑郁症在临床表现上也有所不同,比如常见的抑郁症大多表现为失眠、食欲不佳、体重减少等,但季节性抑郁症则表现为嗜睡、暴食、渴望富含碳水化合物的食物、体重增加等。

值得注意的是,判断是否罹患了季节性抑郁症,需要满足以下特点:抑郁症的发作及缓解具有季节性特点,如在秋冬季开始,在春季缓解;在最近2年中,有2次抑郁发作符合上述季节性特点,而且在此期间没有不符合上述特点的抑郁发作;在患者整个病程中符合季节性特点的抑郁发作要明显多于非季节性特点的抑郁发作。而且需要排除可以被季节性相关的心理社会因素解释的情况,如季节性失业或学校放假等。



## 抑郁症不是简单的“坏心情”

事实上,心情不佳并不等同抑郁症。然而随着公众对于抑郁症话题较为关注,不少人甚至会“对号入座”。比如有的人哪天心情不好会自我怀疑是否患了抑郁症,此外,目前网络上有不少评判或筛查是否是抑郁症的“自测表”,但实际上其中大多数“自测表”只是症状量表或者筛查量表,即便是自测得到了“阳性”结果,也不见得一定是抑郁症,因此抑郁症的判定需要由专业医院的医生做进一步的评估。

目前,世界卫生组织上有一套通用的抑郁症诊断标准(ICD-10),其中包括心境低落、兴趣和愉快感丧失、精力减低或易疲劳三条核心症状,以及集中注意和注意的能力降低、自我评价和自信降低、自罪观念和无价值感、认为前途暗淡悲观、自伤或自杀观念或行为、睡眠障碍、食欲下降七

条附加症状。抑郁症的标准是需要至少满足两条核心症状以及至少两条附加症状,这些表现存在于每天大部分的时间,且时长超过两周,对于日常生活、学习工作、人际交往带来了很多负面影响,还要排除其他原因引起的继发性抑郁症。此外,抑郁症的病情程度有轻中重之分,轻度需要满足两条核心症状加两条附加症状,中度需要满足两条核心症状加至少三条附加症状,重度需要满足三条核心症状加至少四条附加症状。

因此抑郁症并不是简单的“坏心情”,它有着严格的诊断标准,也需要专业医生进行随访,根据新的信息有可能会修正诊断,这是一个复杂的诊断过程,并不能依据单纯的个别症状或简单的筛查量表就认为自己得了抑郁症。

## 越早治疗效果越好

迄今为止,抑郁症的发病病因并不十分清楚,通常是生物、心理与社会环境等多方面因素共同作用的结果。尽管如此,它仍然是一个可治疗的疾病,大多数经过治疗可获得痊愈,而且与其他疾病一样,越早治疗效果越好。

目前临床上针对抑郁症有三大主要的治疗手段,即药物治疗、心理治疗以及物理治疗,众多循证医学证据及临床实践发现,综合治疗比单一的治疗手段更有效。同时,医生会根据抑郁症的严重程度来决定具体的治疗方案,例如轻中度抑郁症可以首选非药物治疗,而抑郁症程度达到中重度以上,尤其出现了严重的自杀风险或伴有幻觉、妄想等精神病性症状,则需要接受药物治疗,必要时住院治疗。

值得注意的是,尽管网络上关于抑郁症的信息铺天盖地,但是大家对于抑郁症的认知上仍存在许多误区。临床上,抑郁症的表现很复杂,不同患者可能差异很大,比如季节

性抑郁症的进食及睡眠等表现就与普通型抑郁症的表现截然相反,还有一些患者以躯体症状为主,因此容易被认为患了躯体病,通常会反复去综合医院就诊、检查。所以抑郁症特别容易被误诊及漏诊。此外,有些患者尽管察觉到自己得了抑郁症,但会担心遭到别人的歧视,因此不敢去或不主动到专科医院接受治疗,结果错过了最佳的治疗期耽误了病情,事实上这种情况并不鲜见。目前抑郁症的就诊率仍然较低,我国最新的全国性调查发现,抑郁症的咨询率及治疗率仅为10%左右。

对于一个病因不明的疾病,尽管目前尚无特效的预防手段,但确实有一些有效的措施可以降低其发病风险,例如在专业心理治疗师的帮助下塑造健康人格,获取良好的家庭及社会支持,避免应激事件,合理膳食,规律生活,积极进行室外运动锻炼,学会倾诉、宣泄与放松等。(本报综合)

## 市卫健委组织开展

# “七一”重要讲话精神专题宣讲

本报讯 记者刘念、通讯员余伟报道:3日,市卫健委组织开展习近平总书记“七一”重要讲话精神专题宣讲。

市委党校副教授解全胜以《传承伟大建党精神 砥砺奋进新征程》为题,从全面建成小康社会,百年奋斗历程,以史为鉴、开创未来,党中央号召等方面作了一堂精彩的辅导报告。报告深入浅出、旁征博引、内涵丰富,既富于理论性,又富有实践性。

市卫健委有关负责人表示,市直卫生健康

系统要把学习“七一”重要讲话精神作为当前理论武装工作的重中之重,精心部署安排,周密组织实施,持续掀起学习贯彻热潮,引导广大党员干部学深悟透笃行,切实把学习成效转化为推进事业发展的强大动力。要认真做好迎接全市党史学习教育第二轮巡回指导有关工作,市直卫生健康单位要切实提高政治站位,对照相关标准,认真进行查漏补缺,切实将党史学习教育各项工作任务抓实抓细抓出成效。

## 市中医医院

# 防疫中药送上门

本报讯 通讯员宋徐帆、陈炜报道:日前,咸宁市中医医院充分发挥中医药“治未病”特色优势,走进社区、企业、机关、事业单位,送上防感汤、防感茶、防感香囊,让一袋袋防疫中药为市民建立“免疫系统”。

当日上午10点,该院药剂科工作人员搬着熬煮好、塑封好的防感汤,送往某重点工地。工人们互相间隔一米,排队领防感汤。“一次一袋,一日两次,没有喝完的请放到冰箱冷藏。”工作人员一边将中药汤剂送到每一位工人手中,一边仔细交代注意事项。工人们说:“这些预防中药来得太及时了,非常感谢医院

工作人员不辞辛苦给我们送药送关怀”该院有关负责人表示,了解到企事业单位有中药预防需求后,医院积极行动,将“我为群众办实事”落到实处。药剂科加班加点调配、煎制、生产防感汤、防感茶、防感香囊,还为企业提供全程健康指导,加强与社区的对接协调,帮助解决实际困难,筑牢疫情防控网。



# 盼孩子长高 跳绳是最佳选择

大家常说运动有利于孩子长高,究竟做哪些运动可以有助于长高呢?

首先大家应该了解生长快速期,女生在12岁左右、男生在14岁左右生长最快。90%以上女生身高增长最快的年龄在11至13岁之间,男生为13至15岁之间,在这个期间做一些快速长高运动比较有效。如果已经超过生长快速期,就要判断孩子是否还有长高的可能,一般男孩子长到17至18岁,女孩子长到15至16岁,个子基本上停止长高,但是每个人有个体差异,最好的判断方法是到医院拍手腕骨龄片,如果手腕骨龄片骨骺没有闭合,就有长高的可能,否则就不能长高;2.如果孩子手腕骨骨骺还没有闭合,可以进行适当的锻炼,促进生长激素分泌,加快骨组织生长,促进身高的增长。促进身高增长主要是纵向运动,比如打篮球、羽毛球、跳高、跳绳等弹跳运动,每周运动4至5次,每次30至45分钟,交替进行,使得孩子有兴趣、能坚持。

■篮球:打篮球中蕴含了很多跑跳的动作,有助于儿童伸展四肢,促进骨骼在生长期尽可能的生长,达到增高目的。

■跳绳:跳绳是促进儿童长高最好的运动,它对骨骼生长有一定的刺激作用。使骨骼的循环得以改善,刺激生长激素分泌,促进儿童长高。

■立定跳远:立定跳远是发展下肢

爆发力与弹跳力的运动项目,十分锻炼下肢,能够促进下半身骨骼的生长,想要修炼成长大腿的人就要坚持了。

■跳高:跳高运动的原理和跳远有异曲同工之妙,都是锻炼了下肢肌肉还有手臂肌肉,能够起到拉伸作用。

另外,营养是儿童体格生长的关键,还需要注重营养补充。不论是儿童长高还是成年人长高,都需要及时补充营养。蛋白质和氨基酸必须由食物供给,主要来源是肉、蛋、奶、豆类食物。同时还需要足够量的钙、磷及微量的锰和铁。只有营养和运动相结合,才能达到比较好的效果。(本报综合)



# 预防秋燥 滋阴益气

## —— 二十四节气之白露

起居养生。俗话说:“白露身不露,着凉易泻肚。”意思是到了白露节气,就不能赤膊露体了,起居方面要注意避免受凉,换长袖类服装,早晚适当添加衣被,睡眠不可贪凉,不要吹空调和风扇。否则受寒易引起腹泻,特别是老人、儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者、关节炎、慢性肾病患者,更要注意随着气温的变化加减衣物。

饮食养生。白露后,燥邪当令,人们容易出现口干、咽干、鼻干、眼干、皮肤干、大便干等症状,此时我们应该及时注

意调整饮食,防秋燥。平时应多喝水,可以选择有养阴润肺的食材,如百合、杏仁、燕麦、南瓜、川贝、山药、银耳、甘蔗、荸荠、白萝卜、雪梨、红薯、大枣、菊花等,也可以选择芝麻、蜂蜜、西红柿、乌梅等柔润食物的摄入,以益胃、养肺、生津。忌食辛辣、油腻的食物。

运动养生。秋高气爽,与闷热的夏季相比更适合运动。此时可选择慢跑、爬山、踢毽子、太极拳等方式进行运动。此时,人们趁着凉爽选择秋游也比较多,但有些人由于本身是过敏体质或吸入外

## 秋季如何护肤?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,秋季如何护肤?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,秋天空气干燥,导致皮肤表面的皮脂腺与汗腺分泌减少,皮肤角质层水分减少,皮肤容易干燥起皴、紧绷,甚至出现鳞屑、丘疹、瘙痒等不适。秋季应该加强护肤,减少瘙痒症、过敏性皮炎、干燥性湿疹等问题发生。

清洁皮肤。可选择有清洁力但温和和不刺激的氨基酸类洁面乳。洗脸用温水或冷水。洗澡水温适宜控制在37℃左右,洗澡时间15分钟内,可选择具有保湿性的沐浴露,洗澡后涂抹润肤露。

注重保湿。入秋后,皮肤补水保湿尤为重要,建议选用保湿润肤类的护肤品等。敏感肌可选用安全性较高的医用护肤品。

注意防晒。秋天紫外线依然较强,可选择防晒指数SPF25左右的防晒霜。

## 孩子伤眼习惯有哪些?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,孩子伤眼习惯有哪些?

咸宁市青少年视力低下防控中心有关医务人员介绍,孩子这几个伤眼习惯要改掉。

手机玩个没完。如果家长不对孩子使用手机的如加以控制,很容易导致发育期的孩子视力下降。儿童青少年每天使用电子产品不要超过1个小时,每使用30分钟要休息5-10分钟。

不爱吃蔬菜和水果。这样除了会导致身体营养不良,生长发育受到影响之外,还会对眼部的健康造成威胁。蔬菜水果中含有各类维生素等对眼睛发育有益的营养元素。家长要督促孩子多吃水果蔬菜,均衡饮食。

驼背。很多孩子在日常生活中常常不自觉的驼背。如果驼背已经形成习惯,纠正不过来的话,就会使坐姿产生问题,导致阅读时眼睛和书本的距离过近。长期的不良坐姿、错误的读写习惯是导致近视发生和加重的主要原因之一。如果家长发现自己的孩子出现了驼背的倾向,要进行改正,如果是身体发育的问题应及时到医院进行检查治疗。

拒绝户外活动。户外活动对于眼部的健康是有助处的。一般建议儿童青少年每天要保证至少2小时的户外活动时间。

## 如何预防过敏性鼻炎?

本报讯 记者刘念报道:“每到季节变换时,常常打喷嚏、流鼻涕,影响工作和生活。”近日,家住咸安区温泉社区的李女士咨询,如何预防过敏性鼻炎发作?

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍,过敏性鼻炎严重影响患者生活质量,并且可能诱发支气管哮喘,应该引起足够的重视。过敏性鼻炎分两种,一种是常年性的,另一种是季节性的,又叫花粉症,一般都在每年的春秋季节交替时发病。

要预防季节性过敏性鼻炎,首先要尽量避免接触过敏原,平时少与花粉、宠物等接触;温差较大时要注意添衣服,加强保暖;房间内要保持空气新鲜。如果过敏性鼻炎被诱发,可选择抗组胺药或鼻喷激素来缓解症状。

## 如何预防急性腰扭伤?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何预防急性腰扭伤?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,搬重物时最好先单膝跪地,尽可能将重物靠近身体,利用手臂举起重物至大腿中间,然后以保持背部笔直的方式站起,慢慢起身的时候,重物要尽量贴近身体。

老年人骨关节退化,腰部肌肉力量逐渐减弱,因此尽量不要搬运重物;做家务时不要突然转身、弯腰,起身也应以下肢用力为主。

需要长时间伏案工作的人,建议平时坐在椅子上时,应坐深一点,让腰背贴在椅背上。每个小时至少站起来1次,做些简单的腰部弯曲伸展运动。如长期弯腰工作、久坐、久蹲时,不要突然站起或直腰。

平时可加强腰部肌肉的锻炼,比如可趴在床上,双手抱头做抬头的动作。

界过敏原,容易出现过敏的现象。外出时应戴口罩、保持鼻腔清洁、防止过敏原通过呼吸道进入;调整饮食,早睡早起,养成良好的作息习惯。必要时需要到医院开具抗过敏的药物。

情志养生。秋令在五脏主肺,情志主悲。人们的情绪往往不太稳定,易于悲愁伤感。秋天精神调养的原则是神气收敛,思维趋于平静,培养健康的爱好,多到室外晒晒太阳,或参加娱乐活动,努力消除悲愁伤感等不良情绪,让心情喜悦,达到养生的目的。



蒋敏  
主治医师  
咸宁麻塘中医医院

### 一、白露节气的由来

白露,是农历二十四节气中的第十五个节气,秋季的第三个节气,于公历9月7日—9日交节,太阳到达黄经165°。据《月令七十二候集解》对“白露”的诠释——“水土湿气凝而为露,秋属金,金色白,白者露之色,而气始寒也”。古人以四时配五行,秋属金,金色白,故以白形容秋露。寒生露凝,“白露”是反映自然界寒气增长的节气,是天气转凉的象征,是反映自然界气温变化的重要节令。白露,“露”是由于温度降低,水汽在地面或物体上凝结而成的水珠。白露时节到,阴气逐渐加重,清晨的露水随之日益加厚,凝结成一层白白的水滴,所以称之为“白露”。

### 二、白露节气的气候特点

我国古代将白露分为三候:“一候鸿雁来;二候玄鸟归;三候群鸟养羞。”意思是说,白露时鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒,百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。进入白露节气后,冷空气分批南下,往往带来一定范围的降温,常常是白天的温度仍达三十几度,而夜晚时就下降到二十几度,昼夜温差可达十多度。此时,我国大部分地区降水明显减少,秋高气爽,比较干燥。

### 三、白露节气如何养生?