



妻子难以取悦 原来得了抑郁症 2015年市七医院抑郁症门诊量13196人次 增长17% 本周六举办抑郁症义诊及讲座

记者 张姝 通讯员 徐康

本报讯 每个人可能会有悲伤、郁闷、焦虑、压抑、失落的情绪,但往往只发生在短暂的时间段里。确诊为抑郁症的患者,如果没有用药物或其他方式控制,则会在发病期里一直沉浸在悲伤、失落、沮丧或狂躁之中,严重影响生活。近几年来抑郁症的发病率持续增长。杭州市第七人民医院情感障碍科病区主任、抑郁症专家谭忠林博士,统计了医院近几年的抑郁症门诊数据,年门诊总量呈上升趋势:2014年抑郁症门诊量11000人次。2015年门诊量13196人次,较上一年增长了17%。2016年以来,抑郁门诊量继续增长,以2月为例,抑郁门诊量2354人次,同比增长35%。

情绪低落 兴趣减退 愉悦感缺乏 是抑郁症三个核心症状

抑郁症患者的增多,使得市七医院在2014年首次将抑郁症门诊从周一到周五的每天半天,增加至周一到周五的全天。除了门诊病人,每年还有近千名严重抑郁患者在市七医院住院治疗。

“作为医生,我们希望越来越多的人重视抑郁的问题,消除抑郁症的病耻感,把得抑郁症就看做像得高血压、糖尿病这样的慢性病一样普通。我的很多病人都是自己发现问题,主动到医院寻求医生的专业帮助的,我想这是一个好的现象。”谭博士说起上周刚刚接诊的一位抑郁症女病人的故事——

一位男子带着女子走进诊室。

我问,两位中是谁要看病呢?女子说,“是我,我觉得自己得了抑郁症,需要治疗。这位是我的前夫。”

我很吃惊,因为看得出他们的关系非常亲密,不像是离异的夫妻。

男子说,我其实非常爱她,离婚也是她提出的,我无所适从,不知道怎样才能取悦她。

女子从前年起就每天情绪低落,做

什么事都提不起兴趣,老公回家晚了遭埋怨、回家早了也会被数落。渐渐地,这些负面的小事越积越多,严重影响了夫妻感情。

女子说,我想,离婚单身后,就没那么多事情好烦恼了。但事实远没她想的这么简单:她一个人过日子后,依然是情绪很差,且陷入恶性循环中。

我再仔细了解女子的病史,发现她年轻时感情遭遇过挫折,当时有过抑郁症的表现,没被重视,后来也被掩盖掉了。随着时间推移,抑郁症还是暴发了。

谭博士说,迄今,抑郁症的病因并不清楚,但可以肯定的是,生物、心理与社会环境诸多方面因素参与了抑郁症的发病过程。

对于普通人来说,抑郁情绪如果持续超过两个星期,就应警惕了。

抑郁症患者可能有许多躯体症状,如食欲障碍、失眠、乏力、肌肉紧张、胃肠功能紊乱和各种疼痛(包括头痛、胸痛、背痛、关节痛和肌肉痛等)。抑郁症的临床诊断标准还包括:言语减少、自我评价下降、精力不充沛、容易感到疲劳、胃口不好、睡眠质量

差、体重下降、性欲减退,甚至有一些消极行为等。

“情绪低落、兴趣减退、愉悦感缺乏是抑郁症的三个核心症状。”谭忠林博士说,“像这位女患者,如果丈夫早点意识到妻子的问题,早点治疗,他们的婚姻可能会少走一些弯路。”

抑郁症患者不要拒绝用药

本周六市七医院有抑郁症义诊

谭博士从临床经验总结了抑郁症的四大常见误区——

误区一:抑郁症不是病,是个性问题

事实上,不管是性格内向还是外向的人,都有患抑郁症的可能。只是内向者患抑郁症的风险更高。还有人认为抑郁症是思想品德问题或暂时的钻牛角尖,这也是错误的,抑郁症是一种精神障碍,与道德品质无关,也和暂时的想不通无关。

误区二:低估抑郁情绪的严重性、危害性

流行病学调查显示,在抑郁症的病人里,20%会以自杀作为结局,抑郁症患者的自杀率大大高于普通人。家人要体谅抑郁症患者,多给予关心。

误区三:治疗抑郁症指望速战速决

有些病人治疗了1至2个月,病情缓解了即停止治疗,实际上过早停止治疗,80%的患者会在1年内复发。虽然不是马上复发,但复发率很高。

药物已被证明是能改善抑郁问题和情绪的,希望抑郁症患者不要拒绝用药,也不要随便停药,定期上医院在医生指导下服药。

误区四:不了解抑郁症治疗的系统性

诱发和影响抑郁症的涉及面很广,有学业问题方面,有解决问题的技能方面;有亲子关系方面、家庭沟通模式调整方面;有婚姻矛盾及亲密关系、冲突解决技能、愤怒处理等等。这需要大家重视心理问题,“心”健康了,生活才会快乐。

本周六(4月23日)10:00—11:30,谭忠林博士将在浙江图书馆文澜厅举办“学点情绪管理,创造美好生活”的讲座,欢迎听讲。同时,当天13:30—16:00,杭州市第七人民医院门诊楼举办大型抑郁症义诊,由谭忠林、王奕权、孙裕勇、董介正几位资深抑郁症专家免费为有需要的读者提供咨询、帮助。

等孩子牙换好了再矫正? 颌面畸形危害多 牙齿矫正勿错过“黄金期” 本周日港大正畸博士来杭会诊 拨打85051426免费预约

记者 章贝佳

上月,据香港《大公报》报道,国际高等教育资讯机构 Quacquarelli Symonds(QS)公布“2016世界大学学科排名榜”,香港大学牙科今年荣登榜首。

本周日,港大齿科矫正学博士张漫教授将来杭会诊,他同时还是武汉大学口腔医学院硕士生导师、主任医师。

近两年来,张教授会定期来杭州会诊,“很多家长都认为孩子牙齿不齐,只是影响外在形象,不着急矫正,其实这种想法是错误的,导致很多孩子错过了矫正的‘黄金时期’,我希望能够通过我的努力,能让更多的人认识到牙齿矫正时机和方案的重要性。”

牙齿畸形不只是不好看

还会影响上下颌骨发育

对身心健康造成负面影响

张教授说,在他的患者中,大多数做矫正都是以改善牙齿美观度为首要目的,所以以往都是拖到孩子自己有了“美的需求”才主动要求做矫正。

“其实,家长们除了注重美观性外,更应重视孩子咬颌的功能性、脸部骨骼及脸形的协调性等问题。”

张教授说,牙齿咬合不良不仅妨碍面部美观,还会妨碍我们的正常饮食,有损口腔健康,特别是对于正处于生长发育期的青少年来说,身心都会受到很大影响。此外,还存在上下颌咬颌间的互相干扰等问题,甚至会影响到上下颌骨的发育,进而发展为地包天、短下巴、偏颌等,增加治疗难度。

等牙齿换好了再矫正?

发现孩子“地包天”应尽早治疗

“一般在少年儿童发育高峰期结束前(大概在16周岁以前)进行牙齿矫正治疗比较好,因为这个时期是青少年儿童发育的高峰期,组织代谢旺盛,治疗周期短、效果好,矫治完成后更容易保持效果。”张教授说。

但如果是一些特殊的牙齿畸形——如“地包天”等,则应在3—5岁时治疗,这个年龄是治疗“地包天”的黄金年龄。所以,牙齿矫正的关键,在于找准矫正“黄金年龄”。

张教授提醒,在孩子10周岁以前的生长发育过程中,一旦发现孩子有脸形不协调等颌骨发育问题,如上唇凹陷,下颌后缩及下巴斜向一边等情况,应尽早到正规牙科机构进行功能性治疗,以免错过最佳矫正时间。

张教授今后将定期来杭坐诊,4月24日(本周日),他将再次来杭会诊,如果你也有牙齿矫正方面的问题需要咨询,可在今天8:30—22:00拨打85051426预约,面对面咨询专家。

名医名片:

张漫

香港大学齿科矫正学博士
武汉大学口腔医学院硕士生导师、教授、主任医师
口腔正畸医师联盟(WFO)委员
欧洲正畸协会(EOS)会员
香港正畸协会会员
牙科研究协会(IADR)会员
在武汉大学口腔医学院正畸科从事口腔正畸临床及科研工作二十余年,临床经验丰富。

“拒绝老掉牙”公益行动 本周日在下城区图书馆举办第二届口腔种植大讲堂 拨打85051456预约 享“三大种牙福利”

记者 章贝佳

缺牙的你,还在忍受连一小块肉都吃不了的烦恼吗?缺牙,除了进食会咬不动、嚼不烂,还有可能因此患上肠胃疾病。

缺牙的你,知道如何才能防止牙齿进一步脱落,选择适合自己的修复治疗吗?

4月24日,第二届口腔公益种植大讲堂在杭州下城区图书馆报告厅举办,杭州公立三甲医院口腔科主任胡靖宇,届时将与缺牙患者分享缺失牙的治疗、修复和保健知识。此外,当天到场的读者还可获取由主办方提供的“免费口腔CT检查、免费洁牙券”等口腔健康大礼包。

感兴趣的患者,可于今明两天8:30—22:00拨打快报健康热线85051456预约听讲。

种植牙可使用终身吗?

很多想种牙的患者,都会想到这个问题。“1965年,瑞典人 Branemark 教授将人类历史上的第一颗纯钛根形种植牙植入一位名叫 Gosta Larsson 的患者口内,这颗种植牙整整为他服务了42年,直到2007年去世时,这颗种植牙仍完好无损。以这个案例来说,种植牙可使用42年。”

胡主任介绍说,种植牙的寿命有多长,除了与医生的技术、种植体的好坏有关,也

与种牙后的养护有关。随着种植技术的日渐成熟,一颗好的种植牙,如果养护得当,的确可陪伴人终身的。

预约讲座享“三大种牙福利”

种牙需要注意哪些问题?相比其他修复方式,种植牙有什么优势?种植牙真的可以实现无痛种植吗?

4月24日(本周日),胡靖宇主任将现场通过案例解析种植牙全过程,并为现场缺牙读者答疑解惑。

活动当天缺牙患者还可享三大种牙福利——免费预约专家亲诊并由专家设计个性化种植牙方案,领取由主办方提供的包含“免费口腔CT检查,免费洁牙券”口腔健

康大礼包。

此外,活动当天,公立三甲医院口腔种植专家团还将为现场读者进行义诊,缺牙读者可携带以往病历、牙片,就自己的牙齿问题现场面对面咨询专家。

主讲嘉宾:

胡靖宇

主任医师 从事颌面外科二十五年
中华口腔医学会种植专业委员会会员
浙江省口腔医学会理事
浙江省口腔医学会种植专委会委员
颌面外科专委会委员
杭州市医学会口腔学科专业委员会委员
《中国临床实用医学》杂志编委