

# 别低估了“情绪感冒”

近日,一项发表于《柳叶刀·精神病学》的国内研究引发广泛关注。该研究发现中国成人抑郁障碍终身患病率为6.8%,其中抑郁症为3.4%。在这些抑郁障碍患者中,仅有9.5%的人曾接受卫生服务机构治疗,得到充分治疗的只有0.5%。这一系列数据呈现出的精神健康图景,令人担忧。

抑郁障碍是一种高发病率、高复发率及高致残率的慢性精神疾病。卫健委发布的《精神障碍诊疗规范(2020年版)》显示,抑郁障碍是由各种原因引起的以

显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类心境障碍,伴有不同程度的认知和行为改变,部分患者存在自伤、自杀行为,甚至因此死亡。从专业定义上看,抑郁障碍无疑构成严重的健康风险,其危害远不止“心情抑郁”这么简单。

与此同时,也有一些人对抑郁障碍的认识陷入另一个极端。在这部分人看来,既然抑郁障碍是一种病,那就只有医院诊断了才算。因此,那些心境低落、身心不适,怀疑自己患有抑郁障碍但未经确诊的

人,是“矫情”“装病”。

然而,正如研究调查显示的那样:当下,接受卫生服务机构治疗的抑郁障碍患者连一成都占不到,余下的九成多患者都是卫生服务未能覆盖到的“隐数”。这种现象的成因十分复杂,其中既有卫生服务

机构诊疗手段不够先进、社会宣传不够到位的因素,也有患者本身对相关知识了解不足,或是出于社会偏见,不敢、不愿、不知道就诊等因素。

面对身边的抑郁障碍患者,我们首先要做的就

是理解。在理解的基础上,才有可能为他们提供力所能及的帮助,而不至于“好心办坏事”。患者所面对的是一种疾病,很难只靠“乐观”“坚强”走出困境,我们要理解他们的痛苦与不安,而不是以自己的标准和主观感受妄加评判。

我们也应更多关注那些“隐数”的存在。不管是身边的亲朋好友,还是自己,持续陷入“情绪感冒”,有疑似抑郁的倾向,就要高度警惕,及时寻求专业的诊断和干预。

(据《中国青年报》)



## 喝“高”了这样急救

每逢节假日,不少家庭的餐桌上,都少不了酒。往往这个时候,出现的醉酒、酒精中毒也是最为常见的。

急性酒精中毒的临床表现可以分为三个阶段:

**兴奋期** 眼部充血、面部潮红或者苍白、头晕、呕吐、言语增多、言语含糊不清或出现暴力行为,有些人表现为嗜睡。

**共济失调期** 动作笨拙、步态不稳、语无伦次、血压增高、嗜睡。

**抑制期** 这一时期也叫做昏迷期,患者会出现意识不清或丧失、面色苍白、皮肤湿冷、口唇微紫、心率增快、血压下降、瞳孔放大等情况,严重者会发生抽搐、大小便失禁、呼吸衰竭甚至死亡。

急性酒精中毒还可导致胃黏膜损伤,或因剧烈呕吐导致贲门撕裂症,二者均表现为急性上消化道出血,呕吐物中可见红色液体;还可诱发急性胰腺炎、急性肝坏死、心绞痛、急性心肌梗死、急性脑血管病、肺炎等。

遇到喝“高”了的情况,我们可以根据饮酒者所处的醉酒阶段,采取相应的急救方法:兴奋期与共济失调期的醉酒者,取侧卧位休息,保持安静,此时体温降低,应注意保暖,避免受凉。可以吃些梨、橘子、西瓜、萝卜等有解酒效果的蔬果,这些蔬果还有补液利尿的作用。

此外,兴奋期和共济失调期可以催吐,减少机体对酒精的吸收;昏迷期禁止催吐或口服洗胃,以免导致窒息;必要时及时拨打120急救电话,如醉酒者呼吸、心跳停止,应立即进行心肺复苏术。

注意,当发现醉酒者出现烦躁、昏睡不醒、抽搐、呼吸微弱时,已不宜自行救护,应立即送医院救治或者拨打120急救电话。

(据《北京青年报》)

## 贴黄瓜淘米水洗脸 坊间护肤法多不靠谱



少有一定的辅助效果。

淘米水确实可以起到吸附油脂的功效,但清洁力很弱,并不能对面部进行有效清洁。有控油需求的朋友可以选择一款适合自己肤质的控油洁面乳。

小苏打溶液的浓度是因人而异的,所以专家不建议自行配置,否则容易因过

度刺激导致过敏。可以在饮食上避免过甜、过辣和油炸食物,减少皮脂腺分泌油脂,从根源上减少黑头的发生。

冷热水交替洗脸能缩小毛孔去角质是个很大的误区。在人体表皮有一层汗液和皮脂共同组成的水油膜,也叫“皮脂膜”,它是皮肤的屏障之一。如果用

较热的水洗脸,会破坏大量的皮脂膜。很多人脸上并不存在角质过多的问题,如果对皮肤反复刺激反而会使角质层变薄,皮肤的保护防线“崩溃”,皮肤会容易丢失水分,即使是微小的刺激也会引起干燥、发红、发痒、灼热等不良反应。(据《生命时报》)

## 食疗方助你一觉到天明

### 1.百合粳米粥

食材及量:生百合30克,粳米100克,共煮粥,加白糖或冰糖调服。

适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

### 2.莲子冰糖粥

食材及量:莲子20克、糯米100克,共煮粥,加冰糖适量服食。

适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力,少气之人。

### 3.柏子蜂蜜粥

食材及量:柏子仁15克、粳米100克,共煮粥,蜂蜜适量调服。

适合人群:阴虚体质,失眠伴便秘之人。

#### 助眠贴士

1. 适量运动。睡前一小时到户外散步一会儿,切勿剧烈运动,就寝前沐浴泡脚,促进血液循环,有助入眠。

2. 音频诱导。睡前不要收听、观看情节激烈或



令人不安的音视频,可以听一些舒缓的音频,比如蟋蟀叫等,逐渐建立诱导睡眠的条件反射。

3. 调整睡姿。睡眠以侧卧为佳,但因人而异,失眠者可先以最舒适的睡姿入睡。(据《羊城晚报》)

## 3种扭伤不宜用红花油

红花油是家庭常备药物之一,由多种中草药挥发油与酒精组成,具有活血化瘀、消肿止痛的功效,常用于各种跌打扭伤等外伤性疾病。红花油疗效虽好,却不是所有扭伤都能用。

1. 扭伤初期(24小时内),不宜使用红花油搓揉。扭伤常因剧烈运动或运动姿势不当,造成皮下软组织毛细血管破裂出现局部渗血、水肿,继而出现局部炎症反应,而红花油的活血作用可导致毛细血管持续出血,增加局部渗血与水肿。这时正确处理方法是停止活动,予以冷敷。冷敷可以加速局部毛细血管收缩,减缓出血与渗出,从而缓解局部的肿胀和炎症反应。

2. 扭伤后皮肤出现青紫色瘀斑时,不建议使用红花油。青紫色瘀斑常因皮下局部出血导致,此时使用红花油,不仅不能止血,反而会加重出血,导致青紫色瘀斑面积增加,持续时间增长。正确的处理方法也是局部冷敷,促进血管收缩止血,待止血后再使用红花油消肿止痛。

3. 扭伤伴有皮肤破溃时,也不宜使用红花油。红花油中的挥发油与酒精均有刺激性,用于皮肤破溃处时,会刺激伤口引起剧烈疼痛或诱发感染而加重伤势。

此外,婴幼儿因皮肤娇嫩,也不建议使用红花油。若扭伤后使用红花油2~3天肿胀疼痛仍未见缓解,就应到医院就诊,排查骨折等其他病因。

(据《生命时报》)