

# “菜花黄,人发狂” 别让抑郁症在春天里“如约而至”



赵华佳 摄

■记者谢邹翔

油菜花开,春天到了,这是一个万物复苏,充满希望的季节,但也是抑郁症的高发期,“抑郁”如精神“流感”一样总会击倒很多性格孤僻、偏执为特征的敏感人群。就此,记者采访了杭州市第七人民医院门办主任朱长江医

生,请其为我们讲出春天抑郁症高发的原因及应对措施。

## 抑郁症在春天来袭

朱长江告诉记者,春天是心理疾病患者最危险的季节,气候变化无常,时而阳光明媚,时而阴雨连绵,而气温、湿度和气压的变化也造成人脑分泌的激素紊乱,

从而产生抑郁、焦虑甚至狂躁等不良精神心理反应。因此,春季成了抑郁症患者最“黑暗”的季节。除了天气的变化,还有一方面原因是因为新的一年,很多人都对自己有着更高的期望值,希望能够在新的年里改变一些不满意的状况,跳槽换工作,婚恋状况、子女就学、追求更好的生活

等都会造成心理抑郁。

据了解,我国平均每年自杀死亡人数为28.7万人。在抑郁症患者中,五成以上在春季有自杀倾向。

朱长江表示,春节过后,医院门诊量便不断增加。与往年相比,睡眠障碍的就诊人群增加近一倍,而焦虑障碍、抑郁障碍的就诊人群增幅更是达到了两倍以上。原本4月份才会达到就诊高峰,今年整整提前了1个月。仅3月12日这一天,日门诊量攀升到了900人次。

记者采访当日看到,门诊排起了长队,不断有患者在家人的陪同下前来咨询就诊。

## 中青年和老年人是高发人群

朱长江说,抑郁症患者在情绪上一般会有两个极端的表现,一种表现为显著而持久的情感低落,抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退,重者痛不欲生、悲观绝望、度日如年、生不如死;而另一些人也可能出现与抑郁相反的另一钟较极端的躁狂情绪状态,最明显的表现就是异常亢奋,说话滔滔不绝,易怒、摔东西、情绪波动大的状态。

中青年和老年人是发病较多的人群,他们的各种心理生理机能的平衡容易被打破。辨别一个人是否出现躁狂情绪,需要将这个人过去进行比较,看其欢快的心情是否与所处的工作、生活环境一致。如果经常“没事偷着乐”或“点火就着”,可能就是情绪波动的征兆。一旦发现身边的人有苗头,一定要及时就诊。

## 预防抑郁症化解有方

“一些本来并不起眼的小事或平常足以应付的各种压力,赶上这个季节便会诱发情绪中的不稳定因素。”朱长江说,在日常生活中,要主动加强自我调节,改善不良情绪发展,阻断进一步发展为严重的心理疾病。

朱长江建议,发生事情或心情低落时,应找一些让自己信任、可依赖又有归属感的朋友聊聊天。说一些美好的事情,改变自己的心情;坚持运动,增强自信,改善情绪,提高活力。

用不着剧烈运动,只要比一般行走稍快一些的轻快步伐就有心理安抚功效,慢跑步、骑自行车、游泳都是很好的运动方式。每周坚持体育运动3~5次,



每次1~2个小时;听听音乐,大声地唱,用力地摇摆,让音乐的旋律连接与愉快感觉有关的脑部组织,调整自己的状态。

此外,还应注意调整饮食,注意少吃肉类等高脂肪、高蛋白、高糖的食物,尤其要远离如牛羊肉、鸡肉、辣椒、花椒、白酒、鱼、虾等,否则会导致症状加重,而应该多食用绿色蔬菜、梨、香蕉、苹果等清润的蔬菜和水果,以利于减轻上火症状。还要注意不能靠喝含咖啡因的饮料来振奋精神,这会使人更加忧郁焦虑。

## 对照下 看看自己是否有抑郁的倾向

如果想简单地测试一下自己是否有抑郁症,可以对照以下20种状态,每道题按照没有、有时候有或少数有、大多数有、一直有,从轻到重分别为1、2、3、4分,对照后,将自己的得分乘1.25即为最后分数,50分以下无抑郁,50~59

分轻度抑郁,60~69分中度抑郁,70分以上重度抑郁。

看看你是属于哪一种状况,是否有抑郁倾向。

1.我觉得闷闷不乐,情绪低沉  
2.我觉得一天之中,晚上或中午最好  
3.我一阵一阵哭出来或觉得想哭

4.我晚上睡眠不好  
5.我的饮食比平时减少  
6.我对异性的兴趣减退  
7.我发觉我的体重在下降  
8.我有便秘的苦恼  
9.我心跳比平常快  
10.我无缘无故地感到疲乏  
11.我感到头脑糊涂  
12.我觉得做事费力  
13.奇怪的不安而平静不下

14.我感到前途没有希望  
15.我比平常容易生气激动  
16.我难以作出决定  
17.我感到自己没有什么用处

18.我觉得生活没有意义  
19.我认为如果我死了别人会生活的好些  
20.我平常感兴趣的事,现在不感兴趣

## 健康常识

# 易忽视的六种影响药效做法

■陈日益

生活中,也许你曾遇到过这种情况:在不同时间服同一种药,有时效果好,有时效果却比较差。虽然个中原因很多,但是以下六种做法也会影响药物应有疗效却往往被人们所忽视:

## 服药后马上吃水果

一般水果都含有较多的矿物质(如钙离子、镁离子等),而服用某些对矿物质成分比较敏感的药物(如喹诺酮类药物等)后马上吃水果,就会影响药物的正常吸收利用;多数水果含柠檬酸、苹果酸及酒石酸等,它们会改变胃肠道中的酸碱环境,对酸敏感的药物(如苏打片、碳酸钙、胃舒平、硫糖铝等)与这些水果一同服用,可能会导致药物完全或部分失效。一些水果和抗生素发生反应,会使抗生素的疗效大大下降。再者,有些药物本来空腹可以吸收60%,饭后服药或者吃了水果后则只能吸收40%。还有不少水果和蔬菜含有较多



的纤维素,也会影响药物的代谢而使药效降低。

## 服药后马上抽烟

近年来,医学工作者的大量研究已经证明:吸烟不仅会危害健康,而且会干扰药物代谢,降低药效,甚至贻误病情。科学证明:在服药后半小时内抽烟,药液到达血液的有效成分只有1.2%~1.8%,而不抽烟者则为21%~24%。香烟中含有的尼古丁进入人体后,会对肝脏中的代谢酶系统产生影响,使药物代谢的过程加快或变慢,导致血液中药物的有效浓度降低,不能发挥出应有的作用。同时,尼古丁能释放抗利尿激素,从而使代谢产物不能及时排出,导致药物蓄积而增加毒副作用。此外,吸烟会过多损耗合成维生素C、维生素B<sub>6</sub>和和维生素B<sub>12</sub>所需的矿物质和各种必需营养物质,间接对药物治疗过程产生不利影响。

## 服药后马上喝醋

醋的主要成分是醋酸,pH值(即氢离子浓度指数,俗称“酸碱度”):pH=7为中性;pH<7为酸性,pH值越小,表示酸性越强;pH>7为碱性,pH值越大,表示碱性越强)一般为2.8~3.8,属于酸性物质。而许多药物在酸性条件下,会使其的有效能受影响或使其的毒副作用增强。如用红霉素、螺旋霉素、白霉素、链

霉素、庆大霉素、卡那霉素等药物时吃醋,这些抗生素的作用就会大打折扣;如服氢氧化铝、碳酸氢钠、三硅酸镁及胰酶等属碱性类药物后喝醋,发生酸碱中和反应,更会使药物失去应有的疗效。醋与解表类中药合用时,醋酸会使中药的发汗解表功能受到不同程度的影响而降低药效。

## 服药后马上运动

科学研究表明:药物在服用后,一般需要经过30~60分钟才能被胃肠溶解,再被小肠壁血管所吸收,然后由血液将药物的有效成分输送到全身各处发挥作用。所以,服药之后是需要一定量的血液参与机体血液循环的。要是服药以后就马上投入运动(特别是强度较大的运动),血液就会大量地流向四肢等运动部位,使胃肠内脏中的血流量相对降低,引起输送药物的血液随之减少。这样就会造成药物的吸收减缓或吸收不彻底,从而使药物的应有治疗作用大打折扣。

## 服药后马上加糖

许多人在服苦味药物尤其是中药汤剂后,常会立即吃点糖或口含糖果以减轻苦味感。殊不知,这种做法有时会让药物的疗效下降:中药非常讲究性味,而常用的红糖为温性,白糖(包括冰糖)为凉性;如果凉性中药

加了红糖或温性中药加了白糖,则会改变其药性而影响疗效。有些苦味药能刺激唾液、胃液分泌,达到助消化、促食欲之目的;如果服药后吃了糖,苦味被掩盖,健胃作用就会减弱甚至完全丧失。中药成分复杂,其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖(特别红糖)中的铁、钙等元素及其他杂质发生化学反应,使药中的一些有效成分凝固变性,从而在一定程度上降低了疗效。此外,糖可抑制某些退热药的疗效,干扰药液中矿物质元素和维生素的吸收;糖还能降解某些药物,如吗钱子的有效成分,使汤药的疗效降低。

## 服药后马上饮茶

茶叶中含有多量具收敛作用的鞣酸,能与药物中的蛋白质、生物碱、重金属盐等作用产生沉淀,可影响疗效和增加副作用;茶叶还含有咖啡因、茶碱等成分,会令中枢神经抑制药物的作用大打折扣。特别是服用以下四类药物尤其需要注意:1.生物碱类药物(如麻黄碱、阿托品、山莨菪碱、利血平、奎宁等);2.含有金属离子的药物(如硫酸亚铁、富马酸铁、潘南金、硫酸镁、葡萄糖酸锌等);3.镇静安神药(如鲁米那、安定、眠尔通、利眠宁等);4.补益类中药(如人参、黄芪、当归、何首乌、熟地、紫河车、鹿茸、灵芝、山药等)。

# 这个季节尤其要注意 预防小儿“流脑”

■记者谢邹翔

今年3岁的婷婷从幼儿园回家后,有点流鼻涕,咳嗽和吞水困难,可婷婷的父母并没有在意。两天后,婷婷继而出现了发热、头痛、呕吐的症状。这时,家长着急了,赶紧把她送到了杭州市儿童医院就诊,接诊感染科副主任、主任医师邵启民确诊孩子是得了“流脑”。

## 春季是儿童流脑高发期

邵启民说,流脑就是常说的流行性脑脊髓膜炎,是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病,三四月份容易发生流行,一般多见于5岁以下的儿童,6个月到3岁的婴幼儿发病率最高。

流脑发病一般经过3个阶段。早期病菌在鼻咽部繁殖,临床症状表现为呼吸道感染,流涕、咽喉疼痛、咳嗽等,经过几小时或1~2天后,皮肤和口腔黏膜、眼结膜有出血点等败血症的表现;进入第2阶段时,病菌侵入血液,并在循环系统大量繁殖,引起全身症状,高烧、寒战、头疼,皮肤上出现血点、淤斑。出血点小的如针尖大,粉红色,大的成片状出血斑,这是由于细菌栓塞毛细血管,毛细血管破裂后血流外溢皮下引起的,同时伴有手脚冰冷,脉搏加快,血压下降,甚至出现播散性血管内凝血、肾上腺皮质功能衰竭;更加严重的是病菌进入脑膜和脊髓,引起化脓性脑脊髓膜炎,患者出现剧烈头疼,频频呕吐,颈项强硬、抽搐、惊厥、昏迷、休克等一系列神经系统严重症状。幼小婴儿常表现为睡眠不安,突然尖叫,两眼凝视不动,甚至抽筋。

## 流脑症状貌似感冒,易误诊

邵启民告诉记者,在流脑疫苗没有应用之前,我国因流脑造成的死亡率高达70%~75%。尽管现在流脑在我国已经得到有效控制,但每年仍有数量不等的病例发生,死亡率在5%~10%之间,所以决不能放松警惕。

邵启民提醒家长,由于流脑的早期临床症状与感冒非常相似,往往容易被误诊,错过治疗的最好时机。流脑防治的关键是早预防、早发现、早治疗、早隔离。如果在发病早期能准确诊断,及时治疗,病情一般很快就可以得到控制。

邵启民说,流脑病人和带菌者都是传染源,只要他们有咳嗽、打喷嚏或说话时飞沫都会通过空气直接传播给儿童,在高发季节一定要特别注意。

## 预防儿童“流脑”的措施

那么,如何预防流脑呢?邵启民表示,方法其实很简单。

首先要养成良好的卫生习惯

惯,比如勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,双手接触呼吸道分泌物后也应立即洗手;保持室内通风,做到每天开窗至少3次,每次不少于10分钟;勤晒枕头、被褥,阳光中的紫外线有杀灭脑膜炎双球菌的作用。其次,在流行季节不要带孩子到公共场所和人群密集的地方,以减少感染的机会,如不可避免,在人员拥挤的场所应该戴上口罩。

邵启民说,最重要的要记得给孩子接种流脑疫苗,提高机体免疫力,可以减少感染的机会或减轻流脑症状,是很有效的预防手段。目前流脑疫苗的免疫程序为6~18个月的儿童初免两针,使用A群流脑疫苗;3岁、6岁、9岁儿童各加强一针,使用A+C群流脑疫苗。

邵启民提醒,如果发现儿童有发烧,咳嗽,抽风等症状,特别是发现身上出现用手指按压后不褪色的血点和淤斑时,要想到有流脑的可能性,应当及时到医院就诊,以免错过最佳治疗时间。



## 龙泉文广出版窗口: 印刷企业年检一家不能少

为加强印刷业的监督管理,规范印刷市场秩序,促进龙泉市印刷业健康有序发展,该市文广出版局窗口采取多项措施,全面完成2015年印刷企业年度核检工作。

重视法规培训,工作及早部署。为了加强对印刷企业的监督管理,规范印刷经营行为。举办“龙泉市印刷企业负责人法律法规培训会议”,编印《印刷行业相关法律法规宣传手册》,对印刷企业年度核检的事项及统计年报工作等作了安排部署。多种形式便民,强化信息传

达。一是通过传统信件邮寄方式,将年检文件邮寄至各企业。二是通过政务短信方式,将年检通知发送到各印刷企业法人或负责人手机。对于少量逾期仍未参加年检的企业,还通过电话方式逐一进行了再次通知,确保一家不漏。严格标准审核,认真数据汇总。切实掌握规模以上重点印刷企业(年印刷总产值超过5000万元)的经营管理状况。据统计,现已完成该市47家印刷企业年度核检工作,并上报省新闻出版广电局年印刷总产值超过5000万元规模以上重点企业1家。 张家伟

## 常山农信联社研发“微信助手” 服务退休居民

3月12日上午,常山县天马街道迎来了一群特殊的志愿者,他们一手拿着居民的手机,一手对着电脑下载数据,正热心地为大家免费安装微信“助手”。

“这是我们农信联社特别推出的便民服务。考虑到社区里一般闲居在家的都是退休的叔叔阿姨,他们往往都有很多服务需求,像卫生保洁这块,如还有办理银行业务。我们农信联社专门研发了一款微信‘助手’,只要大家填加了这个微信,并在微信上发送需求,我们可以

在第一时间安排人员上门服务。”常山农信联社的工作人员徐昇相告,今年该社首次推出“服务”微平台,成了拉近邻里关系,构建和睦友好邻里情的重要平台。这种全新的便民服务形式正在常山县全面推广,目前各网点累计在群好友已超过600人。截至目前,常山联社员工通过微信群为群众办理银行业务23笔,为生活有困难群众提供出行、献爱心、打扫卫生等帮助共41次。 徐昇 胡祯 姜伟康

## 大肠息肉为何会变成癌

## 健康资讯

■蓝建中

日本研究人员发现,如果大肠息肉细胞有3种基因出现变异,大肠息肉就容易发展成具有转移性的恶性肿瘤,但是正常大肠细胞的这几种基因出现变异,则不会发展为恶性肿瘤。

这一成果显示切除大肠息肉能有效预防大肠癌,并将有

助于开发新的治疗方法。

大肠息肉是所有向肠腔突出的赘生物的总称。大肠息肉在尺寸很小的阶段以良性居多,但是在长大的过程中一些息肉会出现癌变。不过研究人员一直不清楚其详细的机制。

日本庆应义塾大学和东京大学的研究人员注意到,在大肠癌细胞中,APC、KRAS、SMAD4、TP53、PIK3CA这5种

基因表达频率都很高。

他们从大肠息肉患者体内采集了正常细胞和息肉细胞,利用一种基因编辑技术,让正常细胞内的上述5种基因都出现变异,发现正常细胞不会因此成为癌细胞。但是只要让息肉细胞中的KRAS、SMAD4、TP53这3种基因出现变异,息肉细胞就会恶变为癌细胞。

研究人员认为,这显示正常的大肠上皮细胞发生癌变还需要更多的遗传学变化,而已经发育的大肠息肉则只要有少数基因出现变异,就很容易癌变。这与1厘米以上的大肠息肉容易发展为大肠癌的临床数据是一致的。这就从科学角度证明了利用内窥镜手术切除大肠息肉能有效预防大肠癌。

杭州振荣环境科技有限公司遗失浙江省增值税普通发票三张,发票代码:3300103620,发票号码:10554927~10554929,声明作废。

临安市赵和平运输服务队,注册号为330185600080634,不慎遗失由临安市市场监督管理局2012年10月29日核发的营业执照正本,声明作废。

临安如龙生物科技有限公司遗失公章、财务章、合同章、发票专用章、法人章各一枚,声明作废。

杭州沃南科技有限公司淳安分公司遗失发票二张,发票代码:133011430339,发票号码:09598163,发票代码:233001373633,发票号码:12244671,声明作废。

杭州风色网络科技有限公司(税号:330100593076368)遗失浙江省地方税务局通用机打发票,发票代码:233001173633,发票号码:38801050~38801052,声明作废。

杭州横越测绘有限公司(税号:33010059957566X)遗失浙江省国家税务局通用机打发票,发票代码:133011430339,发票号码:04443506,声明作废。

浙江磐安新奥特童车制造有限公司遗失对外贸易经营者备案登记表,备案登记表编号:00800173,声明作废。

杭州迅恺电子商务有限公司注销清算公告

杭州迅恺电子商务有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州快达物流有限公司注销清算公告

杭州快达物流有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州振荣环境科技有限公司注销清算公告

杭州振荣环境科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州海量热能设备有限公司注销清算公告

杭州海量热能设备有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。