

国家二级心理咨询师杨剑兰:警惕冬季抑郁症

进入深冬时节,万物凋零。随着天黑得早、亮得晚,一些人开始变得颓废起来:起不来床、提不起精神、做了很多事情却觉得意义感缺失、总会冒出许多消极情绪……如果出现上述症状,我们就要警惕,会不会是冬季抑郁症找上门。那么,究竟什么是冬季抑郁症呢?为什么在寒冬时节,人们容易抑郁呢?我们听听国家二级心理咨询师杨剑兰怎么说。

日照变短容易致人抑郁

冬季抑郁症,是季节性情感障碍(Seasonal Affective Disorder,简称 SAD)的一种,常在秋冬季开始,春天来临时自然好转,每年同一时间发作。季节性情感障碍,是由南非精神病学家诺曼·罗森塔尔于20世纪80年代首次发现并提出的。诺曼·罗森塔尔从南非移居到美国纽约生活后,发现进入冬天他会莫名地感到情绪低落,对生活和工作的兴趣下降,而当春天来临,这些现象就消失了,他重新变得充满活力。为此,诺曼·罗森塔尔提出了冬季会让人变抑郁的假设,随即他开展了大样本调查,发现季节性情感障碍这

种现象在北美地区很普遍,很多人会在秋冬之季陷入季节性情感障碍。除了北美寒冷地区,北欧国家也是冬季抑郁症的高发区域。北欧的冬天能从11月延续到次年3月,那里冬天的太阳早上10点才升起,下午4点又落下去,日照不足被认为是冬季抑郁症高发的原因。许多心理学研究发现,光照与抑郁情绪有很大关系,因为光照直接影响了人体内血清素和褪黑素的分泌,而这两种物质与人的情绪状态息息相关。血清素是天然的情绪调节剂,可以让我们的情绪更平和,血清素分泌不足,会让人情绪低落、提不起精神、注意力难以集中。一项由澳大利亚墨尔本贝克研究所开展的研究显示:大脑中血清素的周转量,会受到日照量的影响,血清素含量,晴天高于阴天。也就是说,冬天日照不足,会让血清素分泌不足,导致情绪状态不佳。另一种影响人情绪状态的物质——褪黑素,是由大脑松果体分泌的一种激素,可促进睡眠,很多助眠保健品的主要成分就是褪黑素。褪黑素白天分泌少,夜晚分泌多。秋冬季节昼短夜长,褪黑

素分泌增多,容易让人感觉起不来床,白天昏昏欲睡。什么人容易患冬季抑郁症呢?据美国国立卫生研究院统计,美国每年有10%至20%的人患冬季抑郁症,女性、年轻人、本身曾患抑郁症的人、生活出现重大变故的人,都比较容易患病。确诊需符合标准并由医生鉴定

寒冬时节的日照不足,虽然会让人情绪状态差些,但多数人能够自主调整。只有符合以下诊断标准,才能称之为符合季节性情绪障碍的冬季抑郁症,这种情况就需要到医院的精神科寻求专业帮助。根据美国精神医学学会制定的权威诊断书籍——《精神疾病诊断与统计手册第5版(DSM—5)》,冬季抑郁症有两条诊断标准:第一条,须符合秋冬来临之际,以下症状至少出现7条:感到无助、悲伤;出现自杀想法;嗜睡;胃口大变,特别喜欢吃甜食或富含淀粉的食物;体重增加;感觉身体很沉重;容易感到筋疲力尽;体力

活动减少;容易疲惫;很难集中注意力;易怒;回避社交;对他人的排斥特别敏感。第二条,秋冬季节出现抑郁症而春天自然好转的情况,至少出现过两年。符合这两条标准,才能被诊断为冬季抑郁症,而最终确诊需要到医院精神科做鉴定。针对冬季抑郁症的治疗,通常有光照疗法、药物疗法、心理疗法等。那么,我们该如何预防和避免冬季抑郁症?心理专家给出了以下3点建议:首先,每天在阳光下坚持15分钟到30分钟的户外散步。充足的光照有助于人体血清素的分泌,让人心情愉悦,同时减少褪黑素的分泌,减少困倦。其次,合理饮食,多补充维生素D。维生素D有助于血清素的合成,可多食用富含维生素D的食物,如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、动物内脏、海鲜等。此外,还要多吃富含蛋白质的食物。最后,不要沉溺于消极情绪,适当转移注意力,多做让自己感到快乐的事情。当人有抑郁情绪时,很容易沉浸在消极的念头或情绪中,这时要有意识地转移注意力,做点其他事情,比如听音乐、养花、跟朋友聊天等,有助于提升愉悦感。

疫情期间能否开窗通风?

有病原体的飞沫会发生感染,但飞沫传播的范围是有限的,新冠肺炎多数情况下是在与病人近距离接触的情况下发生传染,如果保持一定的接触距离,就可以降低传染的风险。此外,新冠病毒脱离了宿主,在空气流通性比较好的户外,不会存活太久,会很快失去活性。因此

空气中一般不会有新型冠状病毒。即使户外空气含有病毒,因为空气是不断流动的,密度也会非常低,进入室内的可能性很小,传染室内人的可能性更小。开窗通风的目的是加强室内外空气流通,如果人一直待在一个相对密闭的空间,人呼出的废气就会在室内越积越多,空气中

的氧气会逐渐减少,对身体健康反而不利,而开窗通风可以保持室内空气新鲜,新鲜的空气有益于大家免疫力的提高,从而降低病毒感染的风险。建议晴朗天气、室外温度适宜的条件下多开窗通风,每天2~3次,每次20~30分钟,开窗通风时注意防寒保暖,避免受凉感冒。

四类脂肪肝不宜做运动

□ 上海新华医院消化内科主任医师 范建高

如果有谁体检查出脂肪肝,周围人总会语重心长地劝告:“管住嘴、迈开腿,抓紧运动吧!”虽说生命在于运动,但脂肪肝患者是不是都要增加运动量,还真不能一概而论。控制饮食、戒烟戒酒、体育锻炼、谨慎用药是脂肪肝治疗的基本方针。其中,体育锻炼在临床上又被叫做“运动疗法”,应根据不同人群的疾病特点,选择合适的运动方法。有研究表明,由于运动对脂肪代谢的影响具有较强针对性,因此通过增加能量消耗、限制能量摄入所产生的血脂改变较单纯限制能量摄入更为理想。伴胰岛素抵抗、体重超重或近期体重增长的脂肪肝病人,以及肥胖症、2型糖尿病、高脂血症所致的营养过剩性脂肪肝,病毒性肝炎后脂肪肝患者,均可在医生的指导下进行适当的运动治疗。但另有4类脂肪肝患者,做运动要尤为谨慎。1.伴有严重合并

症,如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等,应限制活动,以免病情恶化。即使是医生许可运动,也必须在运动过程中密切观察。2.运动会使代谢增加,对于低体重的营养不良性脂肪肝,以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者,过多的运动反会加重病情。3.药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人,过多运动可能成为干扰代谢的因素。4.妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征(脑病脂肪肝综合征)患者,应限制活动,并增加卧床休息时间。另外,运动疗法仅适用于原发性肥胖症,继发性肥胖患者不宜过多运动。

冷热交替 口罩湿了还能用吗

“我不是不想戴好口罩,是口罩湿了太难受了。”地铁车厢内,当安全员提示一位女乘客要戴好口罩时,她也觉得委屈。这一幕发生在1月7日,正是寒潮袭来的时候。严寒冬日,其实这样的问题不仅困扰着这位乘客,不少人都遇到过这样的难题,冷热交替,戴着口罩进入温度相对较高的室内公共场所,口罩会瞬间湿透。1月14日,在地铁5号线上也发现了类似的情况,车厢内偶尔能看到,有乘客的口罩显得斑斑驳驳,口罩从内到外都湿透了。不仅仅是在地铁,在寒冷天气进出区域只要有冷热交替情况,都有可能发生这样的问题。摘下口罩仔细观察,口罩内侧表面挂着不少水珠。口罩湿了,除了使佩戴者感到不适外,防护能力会不会打折扣?北京天坛医院副主任护师石悦欣曾在2020年作为院感防控专家,随



北京市援鄂医疗队奔赴武汉前线,保障了医护人员的零感染。她表示,口罩湿了对防护效果的确是有影响的,“我们现在平时出门佩戴的大多是医用外科口罩,工作原理是依靠静电纤维层来阻隔、吸附颗粒,口罩如果湿了,效果是会打折扣的。”

对此,石悦欣建议,出门时可以多携带一个备用口罩,冷热交替时作为备用。另外,记者也注意到目前在地铁站等公共场所都提供一次性口罩,如果口罩湿透了可及时更换。