

抑郁症的发病原因及治疗方法

□李 红

抑郁症又称为抑郁障碍，主要表现为兴趣减低、情绪低落、悲观、思维迟缓、缺乏主动性等。抑郁症患者总是担心自己有各种疾病，感觉全身多处不适，严重影响睡眠质量，有的患者还可能出现自杀的念头。抑郁症是精神科自杀率较高的一种疾病。患者需要根据实际情况接受相应的治疗。那么，抑郁症的发病原因是什么？如何治疗呢？

发病原因

导致抑郁症的原因有很多，比如遗传因素、神经生化因素、心理社会因素等。性格内向、不善于沟通、情绪容易波

动、过于紧张、凡事执着、要求过高，以及容易钻牛角尖的人，比较容易患抑郁症。

抑郁症还有可能是生理因素引起的，比如脑部的荷尔蒙化学物质失调，容易导致情绪受到影响，从而引发抑郁症。

另外，其他生理因素，比如感染、疾病、药物、酒精影响等，也可能引发抑郁症。

抑郁症有可能遗传，如果一级亲属中有抑郁症患者，后代出现抑郁症的概率相对较大。

社会环境因素也是造成抑

郁症的主要原因之一，比如患者在日常生活中受到了重大刺激，常见的有婚姻破裂、亲人去世、工作不顺利、父母离异、长

期患病等，容易导致患者产生巨大的精神压力，如果不能坚强面对，也可能引起抑郁症。

女性患抑郁症的概率比男性高，怀孕、工作、养育孩子、婚姻冲突、贫穷等都可能造成抑郁症。

另外，长期服用抗肿瘤药物、降压药物，以及其他药物，也容易导致患者的抑郁障碍加重。

如何治疗

对于抑郁症，医生应根据患者的发病原因进行治疗。抑郁症的治疗方式包括药物治疗、心理治疗、物理治疗等。

抑郁症患者需要根据实际情况，在医生指导下使用氟西汀、帕罗西汀、舍曲林、氟伏沙

明、西酞普兰、艾司西酞普兰等药物。如果患者服用药物无效，或者对药物产生了不良反应，或者不耐受，可以采用物理治疗。

物理治疗包括电抽搐治疗、重复经颅刺激治疗，还有深部脑刺激治疗、音乐疗法、冥想、瑜伽、放松疗法等。

心理治疗需要在药物治疗的基础上进行。抑郁症患者可以找专业的心理医生进行心理治疗。心理治疗包括增强患者的信心，鼓励患者通过多种方式进行自我调节，同时需要观察患者的情绪，鼓励患者表达自己内心的感受。

除了以上几种治疗方式外，还可以配合中医辅助治疗，比如服用乌灵胶囊等中药，也可以采用针灸方式进行治疗。

抑郁症患者需要积极配合医生进行相应的用药，或者采用其他方式治疗。家属要关心患者，为患者创造安静、和谐、舒适的居住环境。同时，患者要注意休息，保证充足的睡眠；不吃辛辣、刺激性较强的食物，多吃新鲜的蔬菜和水果；多进行有氧运动，比如散步、游泳、快走等，这样不仅可以提高抵抗力，还可以放松心情，对抑郁症的治疗有很大帮助。

（作者供职于滕州市精神卫生中心）

温馨的家庭化产房

□何永娜

随着时代的进步和经济社会发展，人们对生产方式也有了越来越高的要求。广大孕妇希望在温馨舒适的环境分娩，在产房中找到家的感觉。国际产科学界大力倡导打造新型的分娩护理机制，提供“一条龙服务”，让待产、分娩、观察、恢复和新生儿护理各个环节一体化，给产妇一个温暖舒适、类似于家庭的生产环境。同时，家人也可全程陪伴和参与。

LDRP 产房

应广大孕妇的需求，驻马店市中心医院打造了 LDRP 产房（家庭化产房），就是集待产、分娩、恢复于一体的家庭化生产方式，让孕妇体验到在家生产的安全感与温暖感。LDRP 产房模仿家庭陈设，并且属于高端设施和服务，让孕妇真切感受在家里完成生产的美好体验。产妇无须不停地更换自己的位置，整个生产过程都是在同一个房间进行，一直到产妇身体康复出院，而且家人可以在每一个环节进

SDR 产房

SDR 产房（家庭化产房的升级版，被誉为分娩产房的“头等舱”）。通过多方面提升，SDR 产房让产妇身心愉悦，享受美好、舒适、轻松的生产过程，可以有效缓解产妇的紧张情绪，让产妇轻松地进行分娩，有助于缩短生产时间，提高恢复速度。同时，在 SDR 产房，产妇也可以全程由家人陪伴，让产妇减少生产过程中的孤独感和恐惧感。SDR 产房内灯光为室内打造温馨感，而且播放优美的音乐和影像资

料，给产妇及家人带来美好体验。产房各项设施都非常智能化，让产妇及家人的需求及时得到满足。特殊的光线、音乐结合影像色彩，能够加快褪黑素、催产素的分泌，帮助产妇缩短产程，让生产过程变得简单、轻松。

SDR 产房采取一体化及导乐分娩、音乐镇痛分娩、自由体位分娩、非药物镇痛分娩、旋转宝宝体位等高端技术，使自然分娩和母乳喂养更加简单、科学，在很大程度上避免了分娩过程中的并发症，全程减轻产妇的分娩痛苦，使自然分娩变得更加舒适、简单。

LDRP 产房既能营造家庭的温暖感，又能得到医务人员的专业护理，让产妇感受到美好温馨氛围，摆脱了传统产房带来的不适感。SDR 产房也是目前比较高端的产房，能够让产妇体验美好的生产过程，摆脱了生产的恐惧感，大大减少了产妇的痛苦。

（作者供职于驻马店市中心医院妇女儿童医院家庭化产房病区）

慢阻肺患者应该如何排痰

□陈修芳

慢性阻塞性肺疾病（以下简称慢阻肺）是一种慢性呼吸系统疾病，患者通常会产生大量黏稠的痰液，这会让他们感觉呼吸困难和胸闷。因此，慢阻肺患者需要定期排痰，以减轻呼吸不适，预防痰液堵塞气道并引起感染。

排痰的几种方法

增加液体摄入量 饮用充足的水和其他液体，可以帮助慢阻肺患者稀释痰液，使痰液更容易咯出。慢阻肺患者每天应摄入 1500 毫升~2000 毫升的水分。

改变姿势 慢阻肺患者尽量以坐姿或站姿咳嗽排痰；将身体向前倾斜，用手捂住嘴巴，进行深呼吸，帮助痰液上行，尽量用力咳嗽，直到将痰液咯出。

使用物理疗法 慢阻肺患者可以使用物理治疗配合药物治疗，如胸部按摩、呼吸锻炼等，有助于排出痰液。物理治疗应在医生指导下

下进行，需要提前了解相关知识，以免造成不必要的伤害。

使用药物 慢阻肺患者可以在医生指导下使用黏液性质改变剂或支气管扩张剂，以改变痰液的黏度，同时扩张气道，帮助痰液咯出。

定期去医院 慢阻肺患者应该定期去医院复查，在治疗过程中向医务人员咨询，学习如何更好地排痰。

排痰的注意事项

及时排痰，对于改善慢阻肺患者的症状和预防并发症非常重要。

学会正确的姿势 慢阻肺患者应在舒适的位置下，绷直背部和脖子，用肺部深呼吸，花费 5 分钟~10 分钟，缓慢地进行深呼吸，帮助排出胸腔内的痰液。

使用带有杯状器的喷雾器 这类喷雾器是非常典型的痰液替代

物。吸入后可以增加肺部湿度，并使痰液变得易于咯出；痰液的附着力也会减弱，使痰液更容易排出体外。

注意饮食 摄取足够的水分对于帮助缓解呼吸道症状非常重要。慢阻肺患者每天饮用 8 杯~10 杯水，尽量不要饮用酒精含量较高和含有咖啡因的饮料，因为这种饮料可能引起脱水，加重病情。

坚持运动 适量运动可以强化心肺功能，减少体内的痰液，并增加肺部通气量。慢阻肺患者可以进行适量的缓步跑、健步走、游泳、瑜伽等锻炼。

总之，慢阻肺患者需要定期排痰，以避免呼吸不适和痰液堵塞气道；在坐姿或站姿下进行深呼吸，并使用物理疗法和药物治疗；在日常生活中，注意补充水分；定期就诊，学习关于排痰的知识。

（作者供职于郑州新华中医院内科）

慢性肾衰竭患者需要长期进行血液透析（以下简称血透）治疗，以维持身体的生命功能。在日常生活中，血透患者往往伴随着高磷低钙问题，必须及时采取措施。

血透患者为什么会出现高磷低钙

血透患者由于肾脏功能失调，无法及时排出体内的磷和代谢产物，导致血液中的磷含量增高。同时，肾脏也无法合成足够的活性维生素 D，使血液中的钙无法被充分吸收，从而造成高磷低钙症状。

血液中的磷主要来自肾脏处理磷酸盐的能力，患者体内过量的磷无法在肾脏中有效排出。同时，肾脏还会分泌肾素激素。这种激素可以影响抵抗血压的物质肾素-血管紧张素-醛固酮系统，导致血液中醛固酮水平过高，使磷的含量更容易升高。如果血液中磷的含量超过一定的范围，就会导致肾脏疾病、骨骼疾病、心血管疾病等。

维生素 D 不仅可以增加肠道对钙吸收，还可以增加骨骼钙、磷的沉淀。在肾脏功能不全的患者中，肾脏无法合成充足的活性维生素 D，引起维生素 D 缺乏症。此时，肠道吸收的钙减少，导致体内的血钙含量下降，从而形成高磷低钙症状。

血透患者如何预防高磷低钙

合理饮食 血透患者应注意控制磷的摄入量。磷是骨骼和牙齿发育必需的矿物质，但对于肾衰竭、血透患者来说，磷的摄入会引起血钙降低、高磷血症等一系列问题。因此，血透患者不要食用富含磷元素的食物（动物内脏、蛋黄、坚果、部分豆类、汽水、奶酪等），而应该选择低磷的食物（米、面、土豆、苹果等）。

补充维生素 D 和钙 维生素 D 和钙是预防高磷低钙的重要营养素。维生素 D 可以增强肠道对钙的吸收，促进钙在骨骼中的沉积，而钙可以维护骨骼、控制神经和肌肉功能。血透患者可口服维生素 D 或钙片，以补充这些营养素。

适量运动 患者适量运动，有助于增强肌肉和骨骼的强度，提高人体的代谢功能，预防高磷低钙。血透患者可以在医生建议下适量运动，比如散步、骑自行车、跳健身操等。

严格控制药物 在使用药物的时候，血透患者必须谨慎。许多药物都会对钙和磷的代谢产生影响，带来不良后果。因此，患者要与医生加强沟通，严格遵循药物治疗方案。

（作者供职于长葛市人民医院血液透析室）

老年人骨质疏松 千万别大意

□王红辉

近年来，随着我国老年人口的增多，老年人骨质疏松症日益成为严重的问题。骨质疏松症是一种常见的骨代谢性疾病，主要表现为骨密度减少和骨组织微结构异常，常常导致骨折等严重并发症。在此，笔者介绍一下老年人骨质疏松症的发病原因、预防和治疗措施。

发病原因

生理性因素 随着年龄的增长，人体的骨骼质量逐渐下降，骨组织萎缩，造成骨细胞生成和吸收的不平衡现象，加速骨质疏松的形成。

环境因素 缺乏维生素 D 与钙质，不良的生活和饮食习惯，以及长期接触有害化学物质，如烟草、酒精等，都有可能导致老年人骨质疏松症。

预防措施

合理饮食 老年人应当多吃富含钙质和维生素 D 的食物，如牛奶、豆类、鱼类、海带等，尽量不抽烟、不饮酒。

锻炼身体 适量运动有利于促进骨细胞的生成和吸收平衡，增加肌肉力量，提高骨密度。

定期检查 老年人应当定期进行骨密度检查，及早了解自身的骨量状态，及时采取预防和治理措施。

治疗措施

老年人骨质疏松症常常导致骨折等严重并发症，及时治疗可以帮助患者缓解病情。

药物治疗 对于老年人骨质疏松症，药物治疗可促进骨细胞的生成和骨密度的增加，从而改善骨质疏松的症状。治疗老年人骨质疏松症的药物包括钙制剂、维生素 D、代谢调节剂等。

钙离子是维持骨骼健康必不可少的重要元素，缺乏钙离子会影响骨密度。钙制剂通过提高血钙水平，促进骨细胞的生成和抑制骨质破坏，达到增加骨密度的目的。

维生素 D 是维持人体钙质代谢的重要因素。缺乏维生素 D 会导致低钙血症，妨碍骨细胞生成。因此，补充维生素 D 可以促进肠壁对钙的吸收，增加血钙浓度，防止骨质疏松症。

代谢调节剂可以干预骨代谢过程，促进骨重建和抑制骨破坏，常见的代谢调节剂包括雌激素、雄激素、骨营养素等。

膳食治疗 膳食治疗是老年人骨质疏松症治疗的重要措施。足量摄取富含钙、硒、维生素 D 和蛋白质的食物，有助于增加老年人的骨密度，降低骨质疏松症的发病率。

手术治疗 当药物治疗和非手术治疗均不能有效治疗老年人骨质疏松症时，可选择手术治疗。手术治疗主要是在患者发生骨折等严重并发症的情况下采取的治疗方案，一般包括矫正术、人工髋关节置换术等。

（作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院骨科）

血透患者怎样有效预防高磷低钙

□左会霞

怎样实现免疫学检验标准化

□张晓静

免疫学检验是广泛应用于临床诊疗、药物研发和生物医学研究的检验方法。标准化的免疫学检验可以确保实验的可重复性、准确性和可比性，最终提高研究的可信度。下面，笔者介绍一下如何实现免疫学检验标准化。

实现免疫学检验标准化的意义

建立标准化的操作程序，选择可靠的试剂和设备，实现实验室设备和流程的标准化，可以减少实验误差和技术人员之间的一致性问题，从而提高结果的准确性。

标准化的免疫学检验可以确保数据的质量和可比性，对于准确评估药物的有效性和安全性，制定治疗方案，开展亚型和表型分析等方面具有至关重要的作用。

在药物研发和临床诊疗方面，标准化的实验方法可以确保生产和成品质量的一致性，同样也可以保证检测结果的可信度和可重现性。

标准化的免疫学检验，有助于促进临床质量管理和质量控制的实施。利用正负对照试剂、样品检测和质量控制方法，可以确保检测结果的稳定性和一致性。

如何实现免疫学检验标准化

建立标准的操作程序 标准操作程序是标准化免疫学检验的重要组成部分。标准操作程序应该包括一些基本方面，如样品收集、混合、保存和交付，试剂、设备、仪器的选用和准备，以及数据的采集和处理等。建立标准操作程序，是充分利用免疫检测方法并保证质量的首要任务。

选择合适的试剂和设备 选择可靠、质量一致的试剂和设备，是实现免疫学检验标准化的重要因素。每个试剂的品质都随批次的不同而存在变异。因此，在购买试剂时，需要定期检查其批次，并交叉比较分配。同样，设备必须定期维护和保养，以确保其正常运行，使其维持标准化水平。

实验室设备和流程的标准化 设立标准的实验室环境，以及标准实验室操作程序，会对免疫学检测结果产生重要影响。在实验室进行标准化操作，可能会增加测量结果的可靠性和准确性。实现实验室流程的标准化，旨在减少实验误差和技术人员之间的一致性问题的。

质量控制 为确保免疫学检验质量的可控性，进行良好的质量控制至关重要。质量控制包括正负对照试剂，以及由正常个体体液所中和拟合曲线。每个质量控制测试和拟合应计入实验统计数据中。

建立参比实验室 参比实验室是外部质量控制的重要组成部分。这些实验室根据经过认证的方法来标准化所有检测。参比实验室可提供世界各地的临床检验进行分析的参比材料，以便根据需要对其质量进行比较和检查。

（作者供职于长葛市人民医院检验科）

患了子宫腺肌症怎么办

□刘晓娜

子宫腺肌症是一种常见的妇科疾病，如果患者不及时治疗和调理，就会影响身体健康和生育能力。那么，得了子宫腺肌症需要怎么办？如何治疗和调理呢？

药物治疗

口服避孕药 口服避孕药含有孕激素和雌激素，常常作为治疗子宫腺肌症的主要药物。

黄体酮 黄体酮是一种人工合成的激素，可以起到调整激素平衡的作用，对于子宫腺肌症也有明显的缓解作用。

促排卵药 促排卵药也是治

疗子宫腺肌症较为常见的药物。选择合适的促排卵药可以促进卵巢恢复正常功能，解决不孕问题。

曼月乐环 曼月乐环是治疗子宫腺肌症的有效方法之一。曼月乐环是一种 T 形避孕环，其主要成分是黄体酮。黄体酮能够抑制子宫内膜的生长和增生，减少子宫肌瘤的形成和发展。

如果被确诊为子宫腺肌症，可以采取注射 GnRH α （促性腺激素释放激素激动剂）类抑制剂。注射 GnRH α 针剂之后，患者的卵巢激素水平会明显下降，使子宫腺肌症得到进一步

抑制，并且可能使患者出现暂时性闭经。

手术治疗

子宫肌瘤切除术 如果子宫肌瘤症的病情比较严重，比如子宫内肌层肌瘤较大，或者病变区域较多，要根据实际情况施行子宫肌瘤切除术。

子宫切除术 子宫切除术包括择开腹手术和微创腹腔镜手术。如果肌瘤大、数量多，或者伴有子宫内肌层异位等并发症，就要实施子宫全切术。这种手术可以去除子宫及其周围的病变组织，消除疾病症状，但是子宫完全切除会使患者失去生

育能力。

介入治疗 子宫腺肌症的介入治疗是目前新型的治疗方法，与其他治疗方法相比，效果良好、并发症少。介入治疗是一种微创治疗，通过阻断供血，使病变部位缺血、缺氧，从而达到治疗子宫腺肌症的目的。

如何调理

合理饮食 患者在生理期和末期常常会出现子宫腺肌痛，还可能出现贫血等症状，在饮食上要多选择含铁质丰富的食物，如菠菜、猪肝等，增加身体对营养的吸收。

适量运动 针对子宫腺肌症，

适量运动可以起到很好的调理作用，缓解子宫腺肌痛等症状。患者可选择有氧运动，促进血液循环，增强免疫功能。

调整心理状态 女性患者往往受情绪波动影响较大，容易出现失眠、情绪低落等，会对子宫腺肌症产生不良影响，这种情况不容忽视。

及时就诊 如果患者的病情比较严重，应及时到医院就诊，寻求合适的治疗方案。患者平时也可以自觉进行常规体检，以尽早发现疾病症状，控制病情的进展。

（作者供职于许昌市魏都区南堰口社区卫生服务站妇科）