

中医如何看待抑郁症？

哪些中医方法可缓解抑郁症状？

抑郁症是一种常见的心理疾病，给患者带来了很大的困扰。中医认为，抑郁症是由于情志失调、气血不畅等原因引起的。下面我们来了解一下中医如何看待抑郁症，并介绍一些可以缓解抑郁症状的中医方法。

1. 情志失调：中医认为，情志失调是导致抑郁的重要原因之一。情志失调可以导致气机郁滞、气血不畅等情况。因此，调节情绪对于缓解抑郁症状非常重要。

2. 气血不畅：中医认为，气血不畅也是导致抑郁的原因之一。气血不畅可以导致脏腑功能紊乱、心脉瘀阻、心神失养等情况。因此，调理气血对于缓解抑郁症状非常重要。

中医方法缓解抑郁症状的方法如下：

1. 中药调理：中医常用的中药有疏肝解郁、益气养血等功效的药物。例如，可以使用柴胡、香附、当归、百合、郁金等药物来疏肝解郁，缓解抑郁症状。

2. 针灸疗法：针灸是中医常用的治疗方法之一。通过刺激特定的穴位，可以调节气血运行，改善情志失调和气血不畅。常用的针灸穴位有足三里、太冲、心俞等。

3. 推拿按摩：推拿按摩可以促进气血流通，调理脏腑功能。常用的推拿手法有揉、捏、推、拿等。可以选择头部、背部、腹部等部位进行按摩。

4. 调整饮食：中医认为，饮食对于调理气血非常重要。建议避免食用辛辣刺激食物，多食用新鲜蔬菜水果，适量摄入富含维生素B、维生素C和维生素E的食物。

5. 调整生活习惯：中医强调合理作息和适度运动对于健康非常重要。建议保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。适度进行有氧运动，如散步、太极拳等，有助于增强体质。

总之，通过中药调理、针灸疗法、推拿按摩、调整饮食和生活习惯等方法可以缓解抑郁症状。需要注意的是，中医疗法并不能完全替代心理治疗和西药治疗。临床中需视患者病情程度和中医治疗效果情况来评估，对于存在严重的抑郁症状，在治疗过程中，仍需遵循医生的指导，必要时结合心理治疗和西药治疗进行综合干预。
(海口市中医医院 张美萃)



西药治疗抑郁症可能的副作用有哪些？

抑郁症是一种常见的心理疾病，患者常常感到情绪低落、失去兴趣和快乐感，严重时甚至会出现自杀的念头。对于抑郁症患者来说，药物治疗是一种常见的选择。然而，治疗抑郁症的西药也存在一些可能的副作用，下面我们来详细了解一下。

1. 反应迟钝：一些抗抑郁药物可能会导致患者出现反应迟钝的情况，表现为思维和行动的减慢。这可能会影响患者的工作和生活能力，需要患者和医生密切合作，调整药物剂量以减轻这种副作用。

2. 睡眠问题：某些抗抑郁药物可能会影响患者的睡眠质量，导致入睡困难、睡眠浅或频繁醒来。这对于恢复患者的精神状态是不利的。如果出现这种情况，患者可以与医生商讨调整药物剂量或尝试其他治疗方法，如睡前放松练习。

3. 性功能问题：一些抗抑郁药物可能会对患者的性功能产生影响，包括性欲减退、勃起困难和性高潮障碍等。这对于患者的生活质量和心理状态都有一定的影响。如果出现这种情况，患者应及时与医生沟通，寻求合适的解决方案。

4. 消化系统问题：部分抗抑郁药物可能会引起患者的胃肠道不适，如恶心、呕吐、腹泻等。这些副作用通常在开始用药时比较明显，随着时间的推移会逐渐减轻或消失。如果患者无法忍受这些不适，可以与医生商讨调整药物剂量或尝试其他药物。

5. 体重变化：一些抗抑郁药物可能会导致患者体重的增加或减少。这可能会对患者的身体健康和自尊心产生负面影响。如果患者发现自己的体重发生了明显变化，应及时与医生沟通，寻求合适的解决方案。

总之，治疗抑郁症的西药可能会出现一些副作用，但并不意味会出现每个患者身上。因此，在使用抗抑郁药物时，患者应严格按照医生的指导进行用药，并定期与医生进行随访和评估。如果出现任何不适或副作用，应及时向医生报告，以便及时调整治疗方案。同时，患者还可以通过积极的生活方式、心理疏导等辅助治疗方法来提高自己的康复效果。
(琼海市中医医院 黎学聪)

什么是冠心病？

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是一种常见的慢性病，中老年多发，目前有逐渐年轻化的趋势。冠状动脉是给心脏供血的血管，它从主动脉根部发出，分为左右两条，并逐渐发出多条分支，其各级分支血管网像一顶“冠帽”把心脏罩起来，因此被称为冠状动脉。

冠状动脉和全身其它动脉一样，有内膜、中层（平滑肌层）、外膜三结构，从截面看就像中间夹有纤维的橡胶管。研究发现，人类动脉血管最早从十几岁就开始出现动脉硬化，这一过程一般是极其缓慢的。但是在高血压、高血脂、高血糖、吸烟等危险因素的影响下会明显加快。血液中的低密度脂蛋白胆固醇会沉积到血管内膜下面形成粥样硬化斑块，逐渐增大的斑块突入血管腔会造成血管内径狭窄。根据泊肃叶定律，流量与半径的4次方成正比关系，当血管内径狭窄程度为50%时，冠状动脉的血流量就会大幅减少为原来的1/16，供给心肌细胞的营养及氧气就会明显减少。这种因为冠状动脉粥样硬化血管狭窄导致心肌缺血性疾病就是冠状动脉粥样硬化性心脏病。

动脉粥样硬化的斑块根据其表面纤维层的厚薄分为稳定型和不稳定型。表面纤维层厚的稳定型斑块内部脂质成分较少，逐渐增大的斑块造成管腔慢慢狭窄。患者在体力活动时心脏需氧增加而狭窄的血管供血不足便导致心肌缺氧，在缺氧环境下心肌细胞就会进行无氧代谢，产生的代谢产物会刺激心脏的神经末梢，通过神经纤维传导至大脑产生痛觉，这就是冠心病的典型症状——心绞痛。因为引起心绞痛的活动强度和心绞痛的程度在一段时间内是稳定的，因此称为稳定型心绞痛。

不稳定型斑块表面的纤维层很薄，斑块内充满脂质成分，就像薄皮大馅的灌汤包。在情绪激动、紧张熬夜、暴饮暴食、气温骤降、突然停药等诱因作用下斑块表面会发生破裂。破口会立即激活血液中的凝血因子形成血栓造成血管堵塞，血流将突然大幅减少或中断。血流减少能引起不稳定型心绞痛，而血管完全阻塞将导致最严重的冠心病——急性心肌梗死。

(三亚中心医院(海南省第三人民医院) 刘尚军)

中医对于肺炎的认识和治疗方法有哪些？如何有效预防？

肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病，给人们的健康带来了很大的威胁。中医在对待肺炎方面有着独特的认识 and 治疗方法，并且在预防肺炎方面也有一定的经验。

一、中医对于肺炎的认识：

中医认为，肺主气机，肺气宣发肃降正常，则呼吸通畅。肺炎是由外邪侵袭肺部，导致肺气郁滞，气机不畅，痰浊、热毒蕴肺引起的。中医强调肺与脾胃的关系，认为脾胃健康能够提高肺的抵抗力，减少病邪的侵袭。

二、中医治疗肺炎的方法：

1. 清热解毒：中医认为肺炎多属于热毒之邪，因此清热解毒是治疗肺炎的重要方法。常用的中药有黄连、连翘、板蓝根等，具有清热解毒、抗炎作用。

2. 润肺止咳：肺炎常伴有咳嗽症状，中医强调润肺止咳的治疗方法。常用的中药有川贝、百合、杏仁等，具有润肺止咳、化痰作用。

3. 健脾益气：中医认为脾胃健康能够提高肺的抵抗力，因此在治疗肺炎时，也需要调理脾胃。常用的中药有党参、黄芪、白术等，具有健脾益气、增强体质的作用。

三、如何有效预防肺炎？

1. 加强个人卫生习惯：经常洗手，特别是接触公共场所后；注意咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或肘部遮挡口鼻；避免接触病原体，尤其是病人或患者的呼吸道分泌物；保持室内空气流通，避免密闭环境。

2. 增强体质，提高免疫力：合理饮食，保证营养均衡；适量运动，增强体质；充足睡眠，提高免疫力；避免疲劳和过度劳累。

3. 注意保暖，避免寒冷刺激：外出时适当增加衣物，避免受凉；避免长时间暴露在寒冷环境中；注意保护好头部、颈部和脚部，这些部位容易受寒冷侵袭。

4. 避免接触病原体：尽量避免去人群密集的场所；避免与患有呼吸道感染的人近距离接触；注意个人卫生，勤洗手，避免接触病原体。

总之，中医对于肺炎的认识和治疗方法注重调理肺脏功能，提高机体抵抗力。通过科学的预防措施，我们可以有效降低患肺炎的风险，保护好自己和家人的健康。
(琼海市中医医院 王温)

膀胱癌的病因和早期发现方法 您了解吗？

膀胱癌是一种常见的泌尿系统恶性肿瘤，了解它的病因和早期发现的方法对于预防和及早治疗膀胱癌至关重要。

首先，了解膀胱癌的病因。膀胱癌的发生与多种因素有关，主要包括以下几个方面：

1. 吸烟：吸烟是导致膀胱癌的主要原因之一。烟草中的化学物质会进入尿液，通过膀胱刺激导致癌变。

2. 化学物质暴露：长期接触某些化学物质，如苯胺、二甲基苯胺等，也会增加患膀胱癌的风险。这些化学物质存在于染料、橡胶、塑料等工业产品中。

3. 慢性膀胱炎：长期患有慢性膀胱炎的人群，由于持续的炎症刺激，可能增加膀胱癌的发生风险。

4. 饮食习惯：高盐、高脂肪和缺乏蔬菜

水果的饮食习惯可能增加膀胱癌的风险。

接下来，了解膀胱癌的早期发现方法。早期发现膀胱癌可以提高治疗成功率，常用的早期发现方法如下：

1. 尿液检查：定期进行尿液检查，特别是尿液细胞学检查，可以发现膀胱癌细胞的存在。

2. 膀胱镜检查：膀胱镜检查是诊断膀胱癌最可靠的方法之一。医生通过膀胱镜进入膀胱，观察膀胱内壁是否有肿瘤存在。

3. 影像学检查：如超声波、CT扫描和MRI等，可以帮助医生观察膀胱的形态和结构，发现异常情况。

4. 尿液标记物检测：某些特定的尿液标记物，如膀胱肿瘤抗原(BTA)、核基质蛋白(BLCA-4)等，可以作为辅助检查手段，帮助早期发现膀胱癌。

除了了解病因和早期发现方法，我们还可以采取以下措施预防膀胱癌：

1. 戒烟：戒烟是预防膀胱癌的最重要措施之一。吸烟者应尽早戒烟，避免二手烟暴露。

2. 避免接触有害化学物质：在工作和生活中，尽量避免接触有害化学物质，如染料、橡胶等。

3. 健康饮食：保持均衡的饮食，多摄入蔬菜水果，减少高盐、高脂肪食物的摄入。

4. 定期体检：定期进行泌尿系统的体检，包括尿液检查和膀胱镜检查，及时发现异常情况。

总之，了解膀胱癌的病因和早期发现方法对于预防和及早治疗膀胱癌非常重要。如果出现尿液异常或其他相关症状，一定要及时就医，接受专业的诊断和治疗。
(琼海市中医医院 黄河)

甲亢的危害是什么？饮食上有哪些注意事项可预防？

甲亢，即甲状腺功能亢进症，是一种由甲状腺分泌过多甲状腺激素引起的疾病。甲状腺激素是人体新陈代谢的调节物质，当甲状腺分泌过多的甲状腺激素时，会导致身体各个系统的代谢加速，出现一系列症状。

甲亢的危害主要体现在以下几方面：

1. 心血管系统：甲亢会导致心率加快、心律不齐，增加心脏负担，容易引发心律失常、心力衰竭等心血管疾病。

2. 神经系统：甲亢患者常常出现焦虑、易怒、情绪波动等症状，严重时可能出现精神异常、精神错乱等。

3. 骨骼系统：甲亢会导致骨质疏松，增加骨折的风险。

4. 代谢系统：甲亢会导致新陈代谢

加快，消耗过多的能量，导致体重下降、食欲不振等。

饮食上有哪些注意事项可预防甲亢？

1. 控制摄入富含碘的食物：正常人每天对碘的需求量在100-150ug，对于患有甲状腺功能亢进症的患者，每天摄入的碘最好在50ug以下，像盐、海带、紫菜、海鱼等高碘食物要少吃，以免摄入的碘过高。碘是甲状腺激素的原料，如果碘的摄入过多，会使甲状腺激素释放增加，加重甲亢的病情。

2. 控制卡路里摄入：甲亢患者的新陈代谢加快，容易消耗过多的能量，因此需适当增加卡路里的摄入，以维持身体的能量平衡。但也要注意不要过度摄入，避免导致体重下降。

3. 均衡饮食：保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以维持身体的正常功能。多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等，避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物。

4. 避免刺激性食物：某些食物可能会刺激甲状腺功能，如咖啡因、辛辣食物等，甲亢患者应尽量避免或减少摄入。

5. 适量饮水：保持足够的水分摄入，有助于维持身体的代谢平衡。

总之，预防甲亢需注意饮食的合理搭配和均衡摄入营养。此外，定期进行甲状腺功能检查也非常重要，及早发现异常情况，及时就医治疗，以保护好自己健康。让我们共同关注甲亢，远离疾病的困扰！
(琼海市中医医院 黄玉妹)