



約 50% 的抑鬱症首發症狀是失眠

有了抑鬱症狀,也不願承認,更不會主動去接受相關治療。在今天看來,這些顯然是很大的認知誤區。

約 50% 的抑鬱症首發症狀是失眠

當然了,因為追劇或者玩手機導致的晚睡,以及偶爾的一次趕火車(需要後半夜動身)因而刻意不睡,以及因為吃得過飽導致的“胃不和臥不安”等,都不算是真正意義上的失眠。這裡說的失眠,在該睡覺的時間上床,卻輾轉反側難以入眠,且持續 2 周以上。據統計,長期失眠的人 85% 伴有焦慮、抑鬱等心理問題,約 50% 的抑鬱症首發症狀是失眠。

失眠來帶在直接影響是第二天精神上的

萎靡不振,直接影響到學習以及工作的效率,這樣就更容易產生自責的心理,然後焦慮、抑鬱等症狀也就不遠了。老話說,吃得好睡得好,身體才更棒,是有一定道理的。

失眠與抑鬱的關係總是剪不斷理還亂,長期的失眠是導致抑鬱發生的重要因素,也是抑鬱診斷的重要依據。另外,抑鬱的出現又加重失眠的情況。因而,抑鬱症患者的夜,總是漫長且難熬的。

醫生提醒:當這個情況出現,需要格外警惕除了失眠,還有一個和睡眠相關的症狀,也是我們需要格外警惕的,那就是:早醒!相信,有過類似經歷的人會深有體會。有網友表示,相比較于失眠,早醒的感覺會更加難受。

這裡的早醒,通俗的講就是,睡眠進行一半時(後半夜)醒來,然後再也無法入眠。醫學上將

這個時間定義在凌晨的 2 點到 4 點之間,5 點之後醒來已經不算早醒了(夏季早上 5 點,天已經亮了)。

在此,有專家特別指出,如果出現連續兩周以上的早醒,哪怕是比以往早醒半小時以上,醒來後一是再也無法入眠,二是伴隨着心情低落。這兩點同時滿足,就要高度警惕是否是抑鬱已經到來。

如果懷疑自己得了抑鬱,不要慌,因為抑鬱本身就是“精神上的感冒”,每個人都會有情緒低落的時候。我們要正視它,對於輕度的抑鬱,往往生活上的調理,如多和朋友聊天、多做一些有氧運動等,都會有很不錯的改善。如果感覺通過調理不見效果,且痛苦加劇時,要及時就醫。它並不是什麼不治之症,就像近視一樣,醫生會有辦法讓你的生活“明亮”起來。

1.能帶來好心情

2002 年發表在《柳葉刀》的一項研究顯示,光照會增加大腦內血清素的周轉率。而血清素是體內產生的一種神經傳遞物質,它會帶來愉悅感和幸福感,讓人感到快樂。這項研究涉及了 101 名 18-79 歲的健康男性。

或許,這也解釋了為什麼醫生總是建議抑鬱症患者多出去曬曬太陽。

2.改善血糖和心血管健康

2019 年刊發在《臨床內分泌與代謝雜誌》的一項在歐洲中人群開展的橫斷面研究表明,多曬太陽會增強胰島素敏感性和降低甘油三酯水平,從而有助於降低 2 型糖尿病和心血管病發生風險。

3.有助於骨骼健康

都知道,曬太陽有助於身體合成維生素 D,減少骨質疏鬆發生的可能。《原發性骨質疏鬆症患者的營養和運動管理專家共識》就建議曬太陽獲得維生素 D,每次 5-10 min,每周 2-3 次較適宜。老年人和皮膚顏色深者,需更長時間曬太陽。

4.有助於改善睡眠

南方醫科大學南方醫院中醫科主任醫師彭康 2011 年在健康時報刊文談到,很多老人退休在家,常常有睡眠上的困擾。或

曬太陽的好處

睡不着,或容易醒。追溯原因,原來這些老人白天的活動都很少,很少曬太陽,擾亂了正常的節律,從而影響了睡眠。

建議老年人遵循日照節律,白天多曬曬太陽,提高機體的興奮度。在睡前 1-2 小時進行放鬆,使自己的體力與精神舒緩下來。

生活中,很多人太陽沒曬夠!就拿辦公一族說,天天久坐在室內,根本曬不到太陽,而且到了下班時間,太陽也已落山。也因此不少人體檢時候,骨密度往往偏低。

而且,不少人禮拜的休閒模式也是看電視、上網、聚餐、睡覺、打麻將,像曬太陽、戶外運動往往很少。

再加之女性遵循“一白遮百醜”的愛美觀念,生怕被曬黑,一點都不想曬到太陽,見着陽光就打傘、戴遮陽帽。不僅僅是年輕人,老人即使退休了,也是缺陽光。

而人體所需絕大部分維生素 D 來自曬太陽,少部分來自食物,這也恰恰說明瞭我們曬太陽不足。

科學曬太陽,記住 3 個關鍵點

1.每天曬太陽 10-20 分鐘

在曬太陽時應讓皮膚接觸到陽光,時間適度,不宜過長,一般 10-20 分鐘即可,冬季皮膚暴露面積少,儘可能延長日曬時長。

2.曬太陽選紫外線不強的時候

曬太陽最好在一天之中紫外線強度相對偏低的上午 10 點以前和下午 16 點左右。

3.不要總隔着玻璃曬太陽

在家中隔着玻璃曬太陽,紫外線的透過率會大幅度降低,會影響體內礦物質代謝和維生素 D 的形成,從而無法促進人體鈣的吸收。想要達到較好的補鈣效果,應多在戶外或者打開窗戶曬太陽



經常手麻 小心疾病在給你提示



手麻這一現象在生活當中其實是比較多見的,有很多人經常會出現手麻腳麻的情況,在大部分的情況下很多人都不會引起關注,而手麻有時候的確是身體疾病的一大警示。

手麻可能提示這幾種疾病

1、心腦血管疾病

都說大腦是人體的總指揮,一旦大腦出現了任何問題,人體也會有一定的異常表現,有部分老年人由於出現了心腦血管疾病,所以常常會表現為手麻腳麻,四肢不聽使喚等症狀,對於這種情況應該要積極的治療心腦血管疾病,當心腦血管疾病逐漸好轉之後,手麻的情況也會開始逐漸消失。

2、腦血栓

由於有了血液的流動,所以人體才能夠活動自如,血液流動的速度一般來說也是有正常範圍的,有部分人血液流動的速度非常的慢,已經出現了血栓的情況。而如果人體的手臂血液流動速度過慢的話,將會導致部分人出現缺血或者是缺氧的情況,這樣就非常容易手麻。有很多的手麻患者也會出現血栓的這種病情。

3、身體缺鈣

人體對於鈣的吸收雖然只是微量的,但是卻

是不可缺少的,如果自己出現了嚴重的缺鈣症狀,那么手麻的症狀也會不斷的加重,對於一些缺鈣的中老年人來說,應該要在平時多注意補鈣,多吃一些含鈣量相對較高的食物,尤其是蔬菜和水果,也可以補充維生素 d 來促進鈣的吸收。

4、頸椎病

這是引起手指發麻的最常見疾病。由於長期久坐不願活動、頸部姿勢異常,尤其是電腦、手機使用時間過長,使頸部椎間盤發生退行性變,導致椎間盤突出或是關節突發生增生或肥大,這些突出的頸椎間盤或增生的關節突一旦壓迫鄰近的頸神經根時,便出現了手指發麻。

除了末梢神經感覺異常以外,還伴隨其他症狀,如頸肩部肌肉酸痛,上肢有放射痛或活動障礙等。通過拍攝頸椎正側位 X 光片有助於確診此類疾病。

5、末梢神經炎

手指發麻伴疼痛和無力,雙側對稱出現,提示可能患有末梢神經炎,可由多種原因引起。致病原因不同,其臨床表現也略有不同。

如為中毒所致,其疼痛較為劇烈;如為營養代謝障礙所致,其無力和麻木較為明顯。一般病情進展較慢,恢復也較為困難。

經常手麻怎麼辦?

首先是積極查找原因,如果糖尿病引起,積極控制血糖,甲狀腺功能減退時需要積極服用藥物。

生活中應儘量避免一切可能引起周圍血管收縮的因素,主要包括吸煙、劇烈運動、心理壓力大、情緒激動、環境溫度快速變化等。

平時應注意工作和睡眠的姿勢,避免長時間屈頸。同時注意坐、臥時的姿勢,避免肘部支撐上身重量。

世衛:暫不建議這類人群接種莫納德新冠疫苗

世界衛生組織“免疫戰略諮詢專家組”近日針對美國莫德納公司研發的新冠疫苗發佈臨時使用建議,表示在得出進一步研究結果之前,暫不建議 18 歲以下人群及孕婦接種該疫苗,同時接種後應至少觀察 15 分鐘以免發生過敏反應。

由 26 名專家組成的世衛組織免疫戰略諮詢專家組在 1 月 18 日召開特別會議後建議,莫德納新冠疫苗分兩次接種,每次劑量 100 微克,0.5 毫升,兩次接種間隔 28 天。在疫苗數量不足等特殊情況下,如有必要,可將接種間隔延長至 42 天,但不建議僅接種一劑。

專家組表示,“有關延長接種間隔的證據並不充分,42 天是該疫苗第三階段臨床試驗初步分析期間的最長間隔;大多數志願者接種的間隔時間都較短”。

專家組表示,臨床試驗數據顯示,莫德納新冠疫苗在第一次接種 14 天後起效,有效率為 92%。基於現有證據,該疫苗對變異新冠病毒同樣有效,但有關變異病毒的研究工作仍在進行中。

接種後應至少觀察 15 分鐘? 接種場所必須能夠處理過敏反應

專家組建議僅在能夠治療過敏反應的場所接種該疫苗,接種後應至少觀察 15 分鐘,在接種第一劑疫苗後立即出現嚴重過敏反應的人員不應再進行第二次接種。對該疫苗及其他“信使 RNA”(mRNA)疫苗中所包含的任何成分存在已知嚴重過敏反應的個人不應接種。此外,專家組還對接種禁忌症,以及接種後的觀察監測和過敏事件處置及報告提出了詳細

指南。

美國疾病預防控制中心 1 月 22 日表示,在去年 12 月 21 日到今年 1 月 10 日期間,全美共接種莫德納新冠疫苗 400 多萬人次,其中有 10 人出現嚴重過敏反應,需要注射腎上腺素進行處置,不良反應率約為百萬分之 2.5,另有 43 人出現口部和喉部瘙癢、喉嚨發緊及皮疹等輕微過敏反應。所有出現過敏反應的人員均成功康復,無人死亡。

專家組表示,仍需繼續跟踪臨床試驗參與者的情況,並在疫苗接種期間持續監測和研究次生反應或不良副作用,才能完成對疫苗的長期安全性評估。負責在疫苗安全使用領域向世衛組織提供獨立和權威指導的“全球疫苗安全諮詢委員會”將持續接收並審議相關報告。

不建議孕婦及 18 歲以下人群接種

專家組不建議孕婦接種莫德納新冠疫苗,除非接種疫苗的益處超出可能存在的風險,如該名孕婦是醫務工作者、病毒暴露風險較高,或是存在基礎疾病,感染後出現重症的風險較高。

專家組表示,雖然莫德納疫苗在哺乳期婦女中的安全性數據較為缺乏,但基於該疫苗的作用原理,其帶來風險的可能性較低。屬於醫務工作者等建議接種群體的哺乳期婦女應接種該疫苗,接種後亦無須中斷母乳喂養。

專家組同時指出,在獲得進一步研究數據前,不建議 18 歲以下人群接種該疫苗。身體非常衰弱、預期壽命不足 3 個月的老年人是否接種,則應根據個人實際情況進行個別判斷。已痊癒新冠感染者同樣建議接種

專家組表示,該疫苗對於患有高血壓、糖尿病、哮喘、慢性炎症以及肺部和肝腎基礎疾病的人群安全有效,上述群體在病情穩定及受控的情況下可進行接種。

針對免疫存在缺陷的人群和艾滋病病毒感染者,專家組建議在充分獲取相關信息並諮詢醫生後再行接種。

專家組表示,對於已經感染過新冠病毒的個人,無論是否曾經出現症狀,都建議接種該疫苗。現有數據顯示,在有症狀感染痊癒後六個月內再次感染新冠病毒的情況十分罕見,因此,在初期疫苗數量有限的情况下,曾經感染過新冠病毒的人員可適當推遲接種時間,最晚可推遲到感染後發生後的六個月。

專家組表示,目前尚不清楚疫苗能否徹底防止感染並阻斷進一步的病毒傳播,也不清楚免疫效果在人體中究竟能夠持續多長時間,因此,在相關研究結果問世前,仍需切實採取有效的衛生防護措施,包括佩戴口罩、勤洗手、保持社交距離、打噴嚏和咳嗽時用手肘遮擋,以及避免聚集和注意通風等。建議向部分患者提供血氧監測及低劑量抗凝藥物

世衛組織 1 月 26 日還對新冠病毒臨床指南進行了多處更新,其中包括對出現“長期新冠症狀”的確診及疑似患

者提供後續治療。所謂“長期新冠患者”是指部分人員在感染新冠病毒後出現極端疲勞、持續咳嗽及無法耐受體育鍛煉等長期症狀,且症狀在病毒檢測已經轉陰後仍不消退。

根據獨立專家組的建議,世衛組織表示,對於居家康復的長期患者,應將使用脈搏血氧儀監測血氧飽和度作為後續治療的一部分,同時由看護人員實施定期隨訪。

針對住院患者,世衛組織建議使用低劑量的抗凝藥物以防止血栓。針對使用鼻導管進行高流量吸氧,以及使用無創呼吸機的住院患者,則建議在清醒狀態下行俯臥位通氣,以增加氧氣吸入量。

世衛組織還將在今年二月召集包括患者群體在內的各方進行磋商,以期就如何描述上述長期症狀、如何定義病例及如何命名達成共識。

