

注意青少年抑鬱症的六大大徵狀



青少年抑鬱症發病率近年趨升，但人們對此病仍是“不識廬山真面目”。一位心理學家曾對62名15—23歲從未進過心理專科的患者作過調查，結果顯示，患者自身識別率幾乎為0%，學校、家庭、社會對本病的識別率平均不足1%，一些綜合醫院的識別率僅為15%左右。青少年抑鬱症的種種表現，在非專科人士的眼里，與思想品德、個性問題相混淆，或誤診為腦供血不足、神經性頭痛、神經衰弱、精神分裂症、心血管系統及消化系統等疾病。但對專科醫生來說，這些症狀恰恰是青少年抑鬱症的特異性表現，為診斷與鑑別提供了重要依據。

患者的症狀歸納起來，主要有六種表現：

一、坦途無悅。面對達到的目標、實現的理想、一帆風順的坦途，患者並無喜悅之情，反而感到憂傷和痛苦。如考上名牌大學卻愁眉苦臉、心事重重，想打退堂鼓。有的在大學學習期間，經常無故往家跑，想休學退學。

二、似病非病。患者一般年齡較小，不會表達情感問題，只說身體上的某些不適。如有的孩子經常用手支着頭，說頭痛頭昏；有的用手捂着胸，說呼吸困難；有的說嗓子裏好像有東西，影響吞咽。他們的“病”似乎很重，呈慢性化，或反復發作，但做了諸多醫學檢查，又沒發現什麼問題，吃了許多藥，“病”仍無好轉跡象。

三、不良暗示。主要表現在兩個方面：一是潛意識層的，會導致生理障礙。如患者一到學校門口、教室里或工作單位，就感覺頭暈、噁心、腹痛、肢體無力等，當離開這個特定環境，回到家中，一切又都正常。另一種是意識層的，專往負面去猜測。如患者自認為考試成績不理想；自己不會與人交往；自認為某些做法是一種錯誤，甚至是罪過，給別人造成了麻煩；自己的病可能是“精神病”，真的是“精神病”怎麼辦等。

四、要換環境。可能在學校或單位發生過一些矛盾，或者根本就沒什麼原因，患者便深感所處環境的重重壓力，經常心煩意亂，鬱鬱寡歡，不能安心學習工作，迫切要求父母為其想辦法，調換級班、學校或工作單位。當真的到了一個新的地方，患者的狀態並沒有隨之好轉，反而會另有理由和藉口，還是認為環境不盡人意，反復要求改變。

五、反抗父母。患者在童年時對父母的管教言聽計從，到了青春期或走上社會後，不但不跟父母溝通交流，反而處處與父母鬧對立。一般表現為不整理自己的房間，亂扔衣物，洗臉慢，梳頭慢，吃飯慢，不完成作業等。較嚴重的表現為逃學，夜不歸宿，離家出走，跟父母翻過去的舊賬（童年所受的粗暴教育，父母離異再婚對自己的影響等），要與父母一刀兩斷等。

六、自殺行為。重症患者利用各種方式自殺。對自殺未果者，如果只搶救了生命，未對其進行抗抑鬱治療（包括心理治療），患者仍會重複自殺。因為這類自殺是有心理病理因素和生物化學因素的，患者並非甘心情願地想去死，而是被疾病因素所左右，身不由己。

對青少年抑鬱症的治療，應以抗抑鬱藥物與心理治療並重為原則，單純靠藥物或靠心理諮詢都是不正確的。當藥物治療緩解改善了病情後，再配合心理治療，會使患者認識本病，改變認知，完善人格，增強應對困難和挫折的能力與自信。只有這樣，才能達到根治目的。（文章摘自大眾衛生報）

小動作健身 效果不容小視

其實想運動無處不能運動，一個小動作就能讓你受益無限，化被動為主動。比如一根繩子隨時就能鍛煉，吸煙對肺部影響較大，跳繩則簡單易行，可增強心肺功能及協調性。每次10分鐘、20分鐘即可，工作之餘晚餐之後無所不能。

即使你懶下床，也還是有辦法的，比如在牀上做仰臥起坐，可以改善姿態，防止腰背疼痛，預防腹部下垂。動作很簡單，人仰臥於牀上，屈膝，大小腿約60度，雙手交叉抱於胸前；上體抬起至肩部完全離床即可；抬起時呼氣，還原時吸氣，呼吸儘可能緩慢。15次為一組。



老人警惕「隱性心衰」

老年人由於增齡、臟器功能減退，易發生心力衰竭。典型的的心力衰竭診斷不難，但老年人隱性心力衰竭患者由於伴有多基礎疾病，常被忽視或誤診。當老年人出現以下症狀和體徵時，應高度警惕隱性心力衰竭的可能。

1.既往有冠心病、高血壓、風心病、心肌病、腦梗塞等多種疾病，輕微體力活動即出現胸悶，咯白色泡沫樣痰，出現明顯的心悸、氣短、氣喘，無其他原因可解釋；夜間干咳，夜間睡眠需高枕臥位或半臥位，平臥即感到胸悶氣短；或有夜間陣發性呼吸困難，即睡眠中憋醒，呼吸困難，坐起休息後逐漸緩解。

2.有不明原因的心率增快、心律失常或血壓高低波動、多汗。

3.有頑固性咳嗽，尤其平臥時加劇，而抗感染治療無效。

4.有不明原因的食慾減退、噁心、嘔吐、腹脹、腹瀉等消化道症狀，按消化系統一般疾病治療無效。

5.尿少、浮腫。白天尿量減少而夜尿增多，體重增加，而腎功能檢查正常。這需與腎臟疾病導致的水腫鑑別，心源性水腫多從人體的足踝、小腿等下垂部位開始，而腎性水腫多首先出現在顏面部。

心力衰竭是心臟病最主要的並發症，也是最常見的死亡原因，故老年人有上述可疑症狀或體徵時應高度重視，及時就醫。（文：肖祥雲）

絕經後體重增加的女性易患乳腺癌

美國研究人員最近研究發現，如果女性在絕經後體重增加，那麼她們發生浸潤乳腺癌的危險就會增加；與此相反，如果她們的體重減少，那麼她患這種疾病的危險就會降低。這些研究結果來自一項對“護士健康研究”數據的分析，其研究報告發表在最近出版的《美國醫學會》期刊上。

研究人員在調整了影響乳腺癌的其他危險因素後發現，與體重正常的女性相比，自18歲以來體重增加25公斤以上的女性，患乳腺癌的危險要高45%，而絕經後體重增加10公斤以上的女性，這一危險會增加18%；如果女性在絕經前體重減少至少10公斤以上，其危險就會

每次做三四組為宜，組間可休息1分鐘左右。休息時以動態休息為好，以減輕肌肉酸痛。

對那些以車代步、坐辦公室一族，弓步蹲可增加大腿及臀部肌肉的力量，提高身體的平衡性和軀幹的穩定性。身體保持直立，雙腳分開與髋同寬；前跨一步（前跨腿的小腿與地面保持垂直狀態）；適當調整步幅以保持身體的平衡與穩定。剛開始時可扶着牆壁或椅子做，待身體的穩定性和平衡性有所提高後，兩腿可交替前行，從客廳一邊“走”向另一邊，一般以20次一組為宜。如果這些你都懶得學，你可以做俯臥撐。（文：谷楠楠）



吃生姜宜「早」不宜「晚」

早上吃薑，勝過參湯；晚上吃薑，勝過砒霜。

古人有“早上吃薑，勝過參湯；晚上吃薑，勝過砒霜”的說法，中日友好醫院中醫專家李佩文教授也強調說同是吃薑，在早上吃有益，晚上吃則有害。但是這種說法比較適合北方人。中醫認為，生薑可溫中止嘔、解表散寒。而生薑中也含有植物殺菌素，其殺菌作用不亞于葱和蒜。生薑中的姜辣素能刺激胃液分泌，有促進消化的作用；其中還含有較多的揮發油，能抑制人體對膽固醇的吸收，防止肝臟和血清膽固醇的蓄積。

李教授說，在早晨，人的胃中之氣有待升發，吃點姜可以健脾溫胃。並且生薑中的揮發油可加快血液循環、興奮神經，使全身變得溫暖。在冬天的早晨，適當吃點姜，還可驅散寒冷，預防感冒。到了晚上，人體應該是陽氣收斂，陰氣外盛，因此應該多吃清熱、下氣消食的食物，這樣更利于夜間休息，如蘿蔔就是不錯的選擇。而生薑的辛溫發散作用會影響人們夜間的正常休息，且晚上進食辛溫的生薑還很容易產生內熱，日久出現“上火”的症狀。

需要說明的是，生薑性屬微溫，過量食用會傷陰助陽，所以，陰虛火旺的人不宜多吃。特別提醒大家，千萬不要食用腐爛的生薑，其中含有有毒物質黃樟素，可誘發肝癌、食道癌等。（文：王志勝）



月餅別放冰箱保存

每到中秋，不少家庭都會堆積很多月餅，節日過了，還有不少沒吃完，於是有人就把月餅放進冰箱，覺得這樣保存時間更長、更新鮮。其實，這種做法是不對的。第四軍醫大學唐都醫院營養科副主任葉琳說，月餅原料中的澱粉經過焙烤熟化後，變得柔軟，口感細膩，但在低溫下，熟化了的澱粉會析出水分，變得老化，使月餅變硬、口感變差。那些含油脂、水分較少的月餅放入冰箱，不但會很快變硬，還容易發霉。在保質期內的月餅完全可以常溫保存，放在通風、乾燥的地方就可以了。（文：馮麗安）



下降16%；如果絕經後女性體重減輕至少10公斤以上，其危險就會下降23%；而絕經後體重保持正常的女性，其危險會降低57%。

研究人員指出，由於很少有女性在絕經後體重減少。因此，女性在成年生活中應避免體重的增加，而不能指望在絕經後減少體重，以此來減少乳腺癌的危險。



微笑牙科

微笑牙科

周幸嫻 醫師

The Smile Dental



專業親切的醫療服務，嶄新的尖端醫療設備
尊重您的需求，并值得您信賴的合理收費

本診所引進最先進的醫療設備，包括低輻射數位式X光攝影，尖端的牙科治療台，並搭配最先進的醫療軟體，給您最有效，痛苦最少，癒合最快的療程。療程結束後，親切的服務，詳細的醫療諮詢與保健方式建議，更讓您永遠保持燦爛耀眼的笑容。

中國城診所即將開幕

周醫師畢業於凱斯西儲大學(Case Western Reserve University)牙醫學院，畢業後曾任Aspen Dental 主治醫師。周醫師擁有美國心臟學會的急救員證書。

中國城 診所

地址: 3608 Payne Avenue #101, cleveland, OH 44114

Akron 診所: (英語) 電話: (330) 628-8866

地址: 3071 Albrecht Avenue, Akron, OH 44312

中文服務熱線: 216-496-6959

電郵: dr.chou@thesmiledental.com, 網頁: www.thesmiledental.com

汪瑞龍牙醫診所



20年以上牙醫臨床經驗

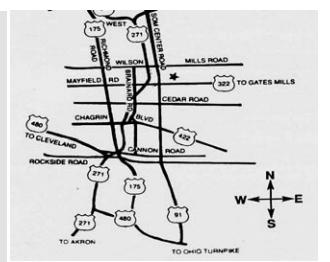
CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd

Suite 306

Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316

e-mail: RXW26@Po.cwru.edu