

预防抑郁,从保持快乐开始

■ 记者 陆翔 孙备烨(实习)

近来抑郁症的话题非常受到人们的关注。世卫组织最新统计数据显示,全球各年龄层共有 3 亿人患有抑郁症。市精神卫生中心主任医师、交大心理学博士生导师谢斌表示,抑郁症其实是“心境障碍”这类情绪疾病中的一种,主要是生物学因素导致的,其病因与生物、心理、社会多重因素等有关,因此要努力保持健康的生活方式,多培养一些兴趣爱好,同时建立稳定、牢固的社会支持网络,出现情绪问题时要及时求得帮助,才能避免抑郁症的发生。

有人说,“抑郁症就是自己折磨自己而产生的。”对此,谢斌认为,这代表多数人分不清“抑郁症”与“抑郁情绪”的区别。抑郁症主要是一种生理性的疾病,与个性脆弱与否、环境艰苦与否等都没有太大关系,因此需要早发现、早干预、规范干预。但抑郁情绪则是人人都可能出现的一种情绪状态,与压力、身体状况等有关,可以通过个人调适、锻炼,增强面对挫折的心理韧性来应对。谢斌表示,抑郁症的病因迄今仍不完全清楚,可能与生物、心理、社会多重因素有关。相关风险因素包括遗传、脑神经环路病理变化、脑神经递质如单

胺类递质异常、神经内分泌功能异常、应激性生活事件、幼年成长环境的不良因素、个性发育偏差等。

关于抑郁症,很多人都有着讳疾忌医的情绪。谢斌认为,应该根据不同的情形,进行不同的应对和治疗。早期症状较轻的抑郁症,可以尝试自我调适,主要通过生活方式调整,比如改善睡眠、调整饮食(少糖、低脂、低盐,多优质蛋白质,多蔬菜水果)、规律运动(每周 3~5 次、每次 30~60 分钟,有氧和阻力运动相结合)、与亲朋好友沟通、参与团体活动或助人活动、拨打心理热线(如:962525 上海市心理热线)咨询等。2 到 3 周的自我调适无效,或者症状还持续加重时,则应当积极寻求更专业的帮助,比如前往心理治疗机构或精神卫生医疗机构。如何自行判断症状轻重?谢斌表示,“当有这样一些症状表现时,预示存在较重的抑郁:失去乐趣、出现罪恶感、明显的社交退缩、专注力和思考能力明显下降、消极、想自杀、睡眠显著减少,尤其是持续的早醒、食欲下降明显、严重且持续的倦怠乏力。”

除了要重视抑郁症外,对于普通人群而言,更需要关注的是如何让人快乐。就有医生认为,与其简单地科普抑郁症

理论,不如多讲讲现代人所需要的三种快乐物质——多巴胺、血清素、内啡肽。

多巴胺是一种神经递质,被认为与奖励、满足和欲望有关,人在心情好的时候会感觉快乐,主要是身体自然而然分泌出多巴胺,这种愉悦身心的物质分泌量多,自然让人轻松、舒适,因此要学会给自己制造快乐,去了解哪些好的方法可以刺激大脑产生多巴胺,只有每天心情好,才能活得快乐,把压力烦恼释放出来保持身心健康。血清素是一种神经递质,与情绪稳定、幸福感和放松有关,平时,良好的睡眠、运动和健康的饮食都有助于促进血清素的产生,提高血清素含量能改善睡眠,让人镇静,减少急躁情绪,带来愉悦感和幸福感,带给人更多快乐。提高血清素的自然方法是通过饮食、定期锻炼、减压、回忆快乐、晒太阳、瑜伽、冥想、深呼吸运动。内啡肽是一种内源性阿片类物质,主要调节疼痛的感受和情绪反应,内啡肽的释放可以减轻疼痛、提升情绪和增加幸福感,它在笑声、亲密接触和享受美食等令人愉悦的体验中被释放出来,这也是为什么微笑、拥抱和享受美食都能带给我们快乐和满足感的原因之一。

五大风险因素正在“偷走”国人生育力

如何评估一个人的生育能力是否良好?一般认为,就是想生育时生得出来,且分娩顺利、孩子健康、母亲安全,无妊娠并发症。然而,随着生育年龄后延,生育力下降问题屡屡引发关注,到底是哪些因素偷走了人们的生育力?日前,最新一期《中华健康管理学杂志》刊发国家卫生健康委科学技术研究所发布的《2013 年与 2019 年我国育龄夫妇孕前健康风险检出率的对比分析》(以下简称《分析》),详细梳理了影响我国育龄男女性生育力的风险因素。

上海市第六人民医院生殖中心副主任医师刘章顺在接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示,在医学上,生育能力主要体现在女性排卵、男性性交排精、受精、胚胎着床和妊娠分娩等环节,与男女都有关系。“近年来,无论男性还是女性,生育能力都有所下降,这背后最主要的原因就是生育年龄延后。第六次人口普查数据显示,我国女性平均生育

年龄为 29.13 岁。单从上海的数据也可以发现,2022 年平均初育年龄为 30.36 岁,平均生育年龄 31.18 岁。男性生育能力的拐点通常出现在 40~45 岁,而女性从 30 岁开始生育力就呈渐进式下降。随着年龄增长,卵子和精子活力逐渐下降,可能导致胚胎无法正常发育、无法着床及流产等。而且研究发现,女性高龄是多种不良妊娠结局的危险因素,男性高龄与子代出生缺陷、自闭症谱系障碍和精神分裂症等疾病发生率增高有关。除了晚育外,此次卫健委发布的《分析》指出,五大风险因素也在影响着国人的生育力。”

营养风险。良好的营养状态对生育力和生殖健康有积极影响,可降低排卵障碍风险,提高卵母细胞质量,改善生殖内环境。

感染风险。女性有结核、乙型肝炎、性病史,或孕前检测有病原体感染(生殖道感染、巨细胞病毒、弓形虫感染、乙型肝炎病毒感染或梅毒螺旋体初筛中,任

1 项呈阳性);男性有结核、乙型肝炎、性病史,或孕前检测中存在乙型肝炎病毒感染、梅毒螺旋体初筛阳性都可能影响生育。

社会心理风险。好心情是孕育宝宝的基础,如果男女一方长期处于压力和紧张情绪下,都会干扰内分泌,降低受孕几率。

慢病风险。高血压、糖尿病、甲状腺疾病、免疫系统疾病都会影响生育力。

行为风险。现代人的很多不良生活习惯都会导致生育力过度损耗。

专家建议,守护生育力要做好以下几个方面准备:

1. 生孩子别拖着。若有生育打算,应尽量在最佳生育年龄(20~30 岁)完成,此时卵子质量高、子宫容受性强、分娩危险小。过早生育会因女性发育尚未完全成熟,对胎儿产生不良影响;过晚生育,尤其是 35 岁后生产,不良孕产事件的发生率将大大增加,还可能牺牲掉孩子的健康。

2. 远离危险因素。远离放射性物

质、农药等有损生殖健康的危险物质,从事化工行业的女性在备孕前几个月需要做好严格防护。

3. 改掉不良习惯。尽早戒烟戒酒,避免熬夜,按时吃饭并保证营养均衡,坚持锻炼,保持乐观豁达的心态。

4. 注意生殖系统卫生。正确采取避孕措施,避免反复人流;月经期或阴道有出血时要避免性生活;不到卫生无保障的公共场所洗澡、泡温泉等,避免感染;若生殖系统出现问题,应选择正规医疗机构就诊,以免耽误病情。

5. 积极治疗基础病。若存在“三高”、甲减、自身免疫性疾病等,应积极配合治疗,确保病情得到很好的控制。

6. 积极接受孕前检查。孕前健康检查是出生缺陷一级预防的重要手段,通过对育龄夫妇进行健康检查和风险评估,早期识别影响妊娠结局的遗传、营养、环境和行为等方面存在的风险,并针对性地进行优生咨询指导,尽可能在最佳状态和最适宜的时机妊娠,能够有效减少出生缺陷,并降低多种不良妊娠结局的发生风险。

(来源:环球时报健康客户端)