

“这几天总有个声音让我去伤害自己”

又到抑郁症易发季节 专家教您如何预防“心灵感冒”

“医生，这几天我耳朵边总有个声音，让我去伤害自己，我赶紧来医院了。”近日，宁波24岁的丁先生（化姓）主动到宁波大学附属康宁医院就诊。

由于气候等因素，有抑郁症等心理疾病的患者，春季更容易出现情绪波动和消极行为。抑郁症患者如何平稳度过春天？普通人群如何预防春季“心灵感冒”？记者采访了该院情感障碍科主任徐永明主任医师，并请他给出了专业提醒。



徐永明医生在门诊中。

1 他每年春天抑郁症复发

5年前，丁先生突遭生活重大变故后，悲伤过度，情绪长期低落，对生活失去热情。后来，他被确诊为抑郁症。之后，通过药物干预等治疗，他情绪平稳，恢复了正常的工作和生活。

确诊几年来，他发现了一个规律——每年到了春天，总是容易睡不好，情绪也会跟着波动明显，难以调节。今年春天也不例外。

这几天来，他总是睡不好，每天只能睡三四个小时。白天情绪波动大，一丁点小事就会激动得“跳脚”。而且，更让他害怕的是，耳朵边似乎总有个声音，让他去伤害自己。于是，他赶紧来到医院就诊，住院接受抑郁症的急性治疗。

徐永明说，丁先生的情况颇有普遍性。目前，病区入住的50名

患者中，八成左右为抑郁症患者。这些住院患者大多是此前确诊了抑郁症，近期出现了明显的情绪波动而前来接受住院治疗的。

17岁的晓峰（化名）3年前确诊抑郁症，平时能正常上学、生活。入春后，睡眠不好，情绪波动大。近期，在玩了一次密室逃脱后，睡眠和情绪更是雪上加霜，多次发生自伤行为。

2 抑郁症患者急诊就诊增多

徐永明说，近期，该院的抑郁门诊处于饱和状态，抑郁症相关的会诊和夜间急诊也比其他季节有明显增多。

在人们的传统观念里，秋冬季更容易消沉、低落，春天应该普遍心情明媚。徐永明说，秋冬抑郁主要表现为负面情绪明显、低落、动力低下。如果这些情绪没有得到缓解，到了春季，往往会产

生消极行为。和秋冬季相比，春季抑郁症患者病情加重的集中表现为情绪波动大、焦虑、激惹、有消极想法或行为等。最近，因出现消极行为而到该院急诊科就诊的抑郁症患者明显增多。

为什么春季抑郁症容易复发呢？徐永明说，这和季节的特殊性有明显关系。每年3月-5月期间，精神疾病复发率占全年的

70%以上，尤其是精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症患者复发率更高。主要原因有：春季光照时间显著增加，人体昼夜节律容易受干扰；气压不稳，人体神经内分泌容易出现异常；炎症标志物的季节性变化；春季常伴随学业、职业变动，社会压力增加可能诱发易感个体的症状；血管舒张影响大脑供血；药物代谢变化等。

3 睡眠问题是最常见的复发先兆

徐永明说，普通人群也更容易在春季“心灵感冒”。他特别指出，70后、80后职场人士往往承受着更大的工作、生活压力，要合理自我定位，觉察自己的情绪，学会放松调节。春天，可以考虑留出更多时间去户外活动，散步、踏青、徒步都能有效预防“心灵感冒”。如果出现情绪异常，自我调整1-2周后仍没有明显改善，建议就诊。

已经确诊抑郁症的人群又该怎么平稳过春呢？徐永明给出四

点提醒。

第一，患者和家属要增加对疾病的认识，识别复发先兆。其中，睡眠问题是最常见的复发先兆。比如，以前睡得好，现在出现睡不着、多梦、早醒的情况。

第二，切忌随意减药或停药。大多数精神疾病的复发都和患者自行停药或减药有关系。复发次数越多，治疗难度越大，需要维持治疗时间越长，社会功能损害越严重。因此，切不可擅自停药或者减少药物，一定要在医生

的专业指导下调整药物剂量。一般情况下，春季不建议抑郁症患者对药物做大幅调整。

第三，要高度重视睡眠情况。如果有3天以上的睡眠不足，要引起高度重视，尽快就医。

第四，关注情绪是否稳定。如有突然不可控的烦躁、焦虑情绪，尤其是有消极想法的，要马上门诊复诊，以免症状进一步加重。

记者 王颖
通讯员 孙梦璐 文/摄

险些酿成大祸！

七旬尿毒症患者腹透管破裂 老伴从五金店买来胶带缠绕

很多人都听说过透析，这是尿毒症常见的治疗手段。透析一般可分为血液透析和腹膜透析两种。腹膜透析由于操作简便、透析时间灵活，是很多患者的首选，尤其是对于那些上班族患者，腹膜透析方案可以做到白天上班，晚上在家睡觉时进行透析，大大方便了患者。

不过，在家透析也存在一些意想不到的风险，腹膜透析患者秦阿姨（化姓）就因此差点酿成不可挽救的后果。

竟用这类胶布 包裹缠绕腹透管裂缝

71岁的秦阿姨是上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院（宁波市杭州湾医院）肾内科的一名居家腹透患者，定期到该院随访。前些日子，她不慎跌倒，第二天发现腹透管的外接短管有一处针眼大小的裂缝，还时不时咕咕地往外冒泡。秦阿姨的丈夫心想，这点小问题不麻烦医生了，就跑到五金店买了一卷崭新的胶布，将腹透短管的裂缝进行包裹缠绕，腹透液瞬间就停止了向外渗漏。

更换外接短管后 方才保住了“生命通道”

然而几天后，秦阿姨开始出现腹泻，起初以为是吃坏了肚子，第二天她发现腹透液变浑浊了，但仍然没有向医生咨询，直到第三天出现腹痛才赶到杭州湾医院就诊。仔细查看了腹透液并详细询问病史后，医生考虑秦阿姨出现了腹膜透析相关性腹膜炎，于是立即留取了标本。随后，在给予秦阿姨积极的抗感染治疗的同时，医护团队立即为她更换了外接短管，秦阿姨腹水的颜色逐渐恢复了清澈，腹透导管这一“生命通道”保住了。

腹透液出现浑浊 应立即报告腹透专家

那么，秦阿姨究竟为什么会发生感染呢？“很可能是胶带惹的祸。”王瑾堃医生介绍，胶带上的细菌会通过导管裂缝进入腹透导管，随之进入腹腔，引发腹膜炎。

杭州湾医院肾内科执行主任蔡宏提醒腹透患者，一旦腹透液出现浑浊，或怀疑有出血，应保留这袋腹透液并立即报告腹透专家、专职护士。如果外接短管有裂口、断裂，应及时用蓝夹子夹闭，停止腹膜透析，并第一时间到医院就诊。“规范的操作可以减少腹膜炎的发生，认真对待每一个环节才能做到万无一失。”

记者 吴正彬 通讯员 王瑾堃