

天气暖和了 心情还留在冬天 春季警惕心理疾病“复燃”

本报记者 徐小翔

丁阿姨是浙江省人民医院临床心理科陈嫣医生的老患者,半年前因为抑郁障碍到门诊治疗,病情一直比较稳定。可近来,丁阿姨心情又跌入谷底,愁眉苦脸地来找陈嫣。

丁阿姨向医生诉说,自己做什么都没兴趣,朋友们叫她去旅游,她一点都不想去,一个人想着想着就哭了出来。虽然在吃药,但总做噩梦。天气暖和起来,但她的心情还留在冬天,“我是不是复发了?”

陈嫣告诉丁阿姨,症状虽然有改善,但仍不够稳定,还没有完全康复,冬春交际的时候容易出现波动,医学上称之为“复燃”。

根据丁阿姨的情况,陈嫣调整了治疗方案。两周后,丁阿姨情绪有了明显改善。

春季是精神心理疾病复发的高峰时期。统计显示,每年3月至5月,精神心理疾病复发率可以达到70%。这是由于春季是一年中气温、气压、温度变化最无常的季节。



节。这段时间,抑郁障碍患者往往更加敏感。从冬季进入春季后,由于昼夜节律改变,人体一些内环境和内分泌活动容易发生变化,从而导致精神症状的波动或复发。

有没有可以预防季节性情绪波动的方法?

首先是动起来。虽然是老生常谈,但运动着实重要,慢跑、散步等都会有帮助。人们在运动过程中会释放一种“快乐激素”多巴胺,可以缓解压力,促使人们感到快乐

和满足。

健康的饮食与睡眠。饮食方面做到多样化,采取少量多餐原则,防止体内缺乏营养素。控制脂肪和碳水化合物摄入,多吃新鲜蔬果、蛋类和鱼虾肉等。做到劳逸结合,逐步纠正熬夜的坏习惯。

多与人沟通。研究发现,参与社会活动可预防、减轻抑郁症状。日常生活中,可做一些小的改善,如每天主动积极地与邻里打招呼问好,每周给家人或者朋友打个电话,周末组织家庭出游等。

普瑞康
practical
雪莲培养物
红景天胶囊



南牡蒿素 可抑制肝癌细胞活性

中国科学院昆明植物研究所陈纪军研究员团队从南牡蒿中发现了系列结构多样的新颖倍半萜二聚体和作用于相关靶点与信号通路的抗肝癌活性成分,相关研究论文发表在国际期刊《信号转导与靶向治疗》上。

倍半萜二聚体作为蒿属植物中一类重要的化学成分,因其新颖的结构和独特的药理活性,受到国内外学者的广泛关注。

该团队已从植物中分离鉴定得到122个具有抗肝癌活性的新颖倍半萜二聚体,占全世界蒿属植物已报道的234个倍半萜二聚体总数的52%。

抗肝癌活性筛选表明,其中11个化合物对3株肝癌细胞具有抑制活性,其中南牡蒿素活性最好。同时,该团队开展抗肝癌药理机制研究,结果表明,南牡蒿素G7可抑制肝癌细胞的侵袭、迁移,诱导肝癌细胞凋亡,阻滞肝癌细胞分裂周期,从而抑制其增殖,发挥抗肝癌活性。

据《科技日报》

警惕病从口入 七成患者一查出就是晚期



本报记者 徐小翔 通讯员 金南星

前段时间,金华浦江57岁的李阿姨很是苦恼,20多天里几乎吃不下东西。起初,只是咽不下大块食物,只能挑些稀软的食物吃,发展到后来梗阻感越来越严重,喝口水都要分几次慢慢咽。

随后,李阿姨来到医院做胃镜检查,在食管中上段位置发现3至4厘米的菜花样肿块,这就是造成食管堵塞的罪魁祸首。浙江大学医学院附属第四医院心胸外科迅速收治其入院,完善术前检查,初步

判断是食管癌,怀疑合并局部淋巴结转移。

浙大四院心胸外科副主任翁贤武主任医师介绍,与其他恶性肿瘤相比,食管癌发展速度非常快。一旦出现明显症状,基本上都是中晚期,肿瘤很快会扩散转移。若肿瘤转移后侵占邻近支气管、心脏大血管,患者很可能就丧失了手术机会。

为此,翁贤武带领团队制定详细手术方案——全腔镜下的食管切除加胃代食管术。手术最大的并发症是吻合口瘘,消化液腐蚀性极强,一旦缝合位置有漏洞,就可能渗漏,带来致命危险,因此每一步操作都至关重要。仅是胃部缝合,就需要上百针。手术顺利完成,耗时近5个小时。

食管癌是指发生在食管黏膜上皮的恶性肿瘤,好发于食管中段,是一种常见的消化道恶性肿瘤。在全球范围内,食管癌的发病率和死亡率均排在前十位。我国是食管癌高发地区之一,每年平均

病死约15万人。食管癌发病年龄多在40岁以上,男性多于女性。

食管癌典型症状是吞咽困难,先是难咽干的食物,继而是半流质食物,最后水和唾液也不能咽下。

翁贤武表示,实际临床诊疗中,每10名食管癌患者中约7至8名是晚期患者,部分患者甚至没有手术机会,确诊后生存时间就不多了,令人痛惜。而食管癌发病率高、病死率高,主要原因在于早期没有任何症状。

如何预防和早期发现食管癌?食管癌受环境因素的影响远大于遗传因素。吸烟、过度饮酒、喜欢进食滚烫的水和食物、缺乏维生素,都会促使相应部位的细胞发生异变。胃镜是最直接有效的检测方法,检查中如果发现食管黏膜病变,小于0.5厘米的都可以直接摘除,对于可疑病变可以直接切取活检,通过病理检查得出诊断。因此,建议高危人群每年至少1次胃镜检查,普通40岁以上人群至少每两年1次胃镜检查。

多吃地中海饮食 可降低患痴呆症风险

据英国《卫报》日前报道,最新研究发现,富含坚果、海鲜、粗粮和蔬菜的地中海饮食可以将人们患痴呆症的风险降低近1/4。

这项研究由英国纽卡斯尔大学的研究人员进行,在近10年的研究时间里,他们分析了超过6万个个体的数据,在研究过程中,共有882人患上痴呆症。饮食方面的研究数据显示,严格遵循地中海饮食的人患痴呆症的风险降低了23%。

植物油、坚果、水果和蔬菜中的维生素E有抗氧化作用,可以保护脑血管。研究人员表示:“我们的研究表明,偏向地中海的饮食方式可能是降低痴呆风险的策略。”

据《环球时报》