

心健花园

生活中如何有效抗抑郁?



“生命在于运动”,运动不仅有利于身体健康,还可以给人带来愉悦感受。许多人有这样的体验,一场大汗淋漓的跑步或球赛过后,整个人心情都更好了。运动作为一种改善身心健康的有效手段,已经在多个临床实践中得到认可,并被视为抗抑郁治疗的重要辅助措施之一。

抗抑郁最好的3种运动出炉

今年1月,发表在权威医学杂志上的一项关于运动和抑郁症关系的研究发现:运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果。大家熟悉的步行或慢跑等轻度运动可以取得抑郁症的治疗效果,但非第一名;此外,力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

那抗抑郁效果最好的运动是什么?研究显示,根据运动表现出对抑郁的治疗效果,选出了对抗抑郁最好的几种运动,排名依次为:跳舞;步行、慢跑;瑜伽;力量训练;混合有氧运动;太极拳。

此外,研究还发现,步行或慢跑对男性和女性都有效,力量训练对女性的影响更大,瑜伽则对男性的影响更大。

7个缓解抑郁情绪的小方法

除了运动,饮食、阳光、音乐,甚至一杯热茶、一块巧克力对缓解抑郁情绪都很有帮助,记住这7个小方法。

1.试试这5种抗抑郁食物

有多项研究证实,饮食是能够影响我们情绪的。一项研究分析结果显示:健康饮食可以显著改善抑郁症状。长期采用包含大量新鲜蔬菜水果、全谷杂粮、坚果、鱼虾水产(少吃红肉和甜食)的食谱,对于预防和改善抑郁症状很有帮助。此外,专家也推荐这5种抗抑郁食物:新鲜、深色的蔬菜水果;鱼虾海鲜;全谷物、粗杂粮;奶类;坚果。

2.多去户外活动晒太阳

亲近自然,多晒晒太阳也对改善心情很有帮助。专家介绍,灿烂的阳光可以帮助机体释放5-羟色胺,并且可以改善褪黑激素的释放。有流行病学调查显示,天气寒冷,日照少,抑郁症发病率很高,很多人感觉天气阴沉则心情低落、烦闷。所以,每天抽出一段时间晒晒太阳,心情和睡眠则会好很多。

3.多听音乐能带来好心情

情绪低落的时候,听一些欢快的音乐有助于赶走抑郁。欣赏音乐时会涉及边缘系统(情绪系统)的大部分脑区,可以调动积极性、调节情绪。此外,音乐也有镇静和减轻压力的作用。

4.找朋友倾诉和抱一抱

多一些朋友间的交流、倾诉也能缓解不良情绪。找人抱一抱,可以使大脑释放催产素等激素,减弱杏仁核(掌管负面情绪)的反应。所以,拥抱可以缓解人的负面情绪,甚至还可以缓解物理上的痛觉。

5.做一场痛快淋漓的按摩

享受按摩可以提高人体内的去甲肾上腺素的水平,而这一激素正是很多抗抑郁药物作用的目标激素之一。除此之外,按摩还可以降低压力激素的水平,提高多巴胺水平,这些都可以使你的心情更轻松愉快。

6.心情不好让自己暖和点

心情不好时让自己暖和一点。感觉到温暖可以促进催产素的释放,增强信任和宽容的感觉,也会缓解人的负面情绪。所以,捧一杯热茶、盖着毯子,或者干脆洗一个热水澡,都可以让你好受很多。

7.心情不好时吃点巧克力

心情不好时也可以吃点巧克力。因为摄入巧克力后,人体也会分泌多巴胺,从而使人产生快乐的感觉。

(建思)

健康教育

寻求医疗救助时 拨打120

需要紧急医疗救助时,拨打120急救电话求助。电话接通后,要准确报告病人所在的详细地址、主要病情,以便救护人员作好救治准备;同时,报告呼救者的姓名及电话号码,必要时,呼救者可通过电话接受医生指导,为病人进行紧急救治。通话结束后,应保持电话畅通,方便救护人员与呼救者联系;在保证有人看护病人的情况下,最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候,引导救护车的出入,争取抢救时间。

若是出现成批伤员或中毒病人,必须报告事故缘由、罹患人员的大致数目,以便120调集救护车、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

12320是政府设置的卫生热线,是卫生系统与公众沟通的一条通道,是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台,是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题,公众可通过12320进行咨询或投诉。

(小健)

下期刊登预告:

《健康教育》将在3月22日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第62条解读——“发生创伤出血量较多时,应立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动”,敬请关注。



健康科普

频繁染发,风险不小

年纪渐长生了白发,不少人会选择染发,显得人精神、年轻,但频繁染发,危害不小。

1.患癌风险增加

2019年12月发表在《国际癌症杂志》上的一项研究发现,使用永久性染发剂的女性,比不使用这些产品的女性患乳腺癌的风险更高。研究人员获取了5万多名35岁至74岁女性的信息。对这些女性的平均追踪时间为8年多,他们发现在参加研究之前的12个月内,定期使用永久性染发剂的女性患乳腺癌的风险增加9%。

2.或导致肝损伤

一老年女士存在长年、频繁染发的习惯,最终确诊为染发剂相关的药物性肝损伤。医生推测罪魁祸首是染发。虽然不能直接将“染发剂可能导致肝损伤”等同于“只要染发就会损害肝”,但有一点是确定的,频繁、长期染发的人群肝损伤概率一定更高。永久性染发是最常用的染发方式。永久性染发需要经历氧化反应、耦合反应等复杂的化学过程,这些化学反应的化合物会对身体产生危害,其中就有“药物性肝损伤”。

3.过敏风险增加

有些人染发后会出现头皮发红、瘙痒、脱屑等较轻的症状,或者头皮和面部水肿、水疱等更为严重的过敏反应症状,发生时间在几小时到数日不等。

4.脱发、毛发受损

长期频繁染发会刺激头皮和毛囊,部分患者毛囊受损,头发变细,增加脱发,而且,染发时会破坏毛发原有的蛋白质,导致头发干枯毛糙。

医生提醒,这5类人最好别染发:

- 1.染发剂过敏者。染发剂中的任何一种成分都可能诱发过敏。
- 2.头皮受损者。如患有湿疹、疖肿、溃疡等皮肤破损或皮肤病的人,染发剂的有毒有害物质更易被吸收至体内。
- 3.年老体弱、肝肾功能不全者。这类人抵抗力弱,并且老年人白发较多,需要大面积,甚至全头染黑,更容易发生毒性反应。
- 4.妊娠、哺乳女性。妊娠期女性机体敏感,染发更容易过敏。
- 5.有癌症家族史者。比一般人更易患上肿瘤,应尽可能少染发。

(许淳)

腋臭的危害与治疗

腋臭患者,不少人都有这样的困扰:在冬天穿着厚厚的衣服,脱下外套时,突然闻到一股刺鼻的臭味,原来是来自自己的腋下;在夏天穿着清凉的衣服,举手投足时,担心别人看到腋毛或者闻到腋臭。

那么,什么是腋臭,它是怎么产生的,有什么危害,又该如何治疗呢?

什么是腋臭

腋臭,又称狐臭,是指腋窝部位发出特殊的、难闻的气味。这种气味不是由汗液本身产生的,而是由汗液中的有机物质被皮肤表面的细菌分解后产生的,在夏季天热或运动出汗后气味会明显加重。

人体的汗腺分为两种,一种小汗腺大概占九成,排汗较稀,一般是没有味道的。另一种大汗腺(又称顶泌汗腺),只集中分布在腋下,胯下,乳晕,外耳道里,排出的汗里还含各种蛋白质和脂肪酸,所以很多腋臭患者也是俗称的“稀耳朵”人群。当大汗腺分泌的汗液中的脂肪酸、蛋白质等物质,可以被一些细菌(梭状杆菌、棒状杆菌),转化为具有强烈臭味的挥发性脂肪酸、氨等物质,这就是腋臭臭味的来源。

腋臭产生的原因主要有以下几方面:

遗传因素

腋臭有一定的遗传性,如果父母或者近亲有腋臭,那么子女患腋臭的概率就会增加。这是因为腋臭与人体的某些基因有关,这些基因可以影响大汗腺的分泌和气味结合蛋白的表达。腋臭是显性遗传,没腋臭是隐性遗传。东亚人里面(腋臭基因频率低,假设有腋臭的大多是杂合体),如果父母一方有腋臭,孩子有腋臭的几率是1/2,如果父母都有腋臭,孩子有腋臭的几率大约是3/4。

生理因素

腋臭通常在青春期开始出现,这是因为青春期是人体雄激素水平升高的时期,雄激素可以刺激大汗腺的分泌,从而导致腋臭的产生。此外,女性在月经期、妊娠期、更年期等特殊时期,也可能因为内分泌的变化而出现腋臭。

环境因素

腋臭的发生和发展与环境的温度、湿度、通风等条件有关。温暖潮湿的环境可以促进汗液的分泌和细菌的繁殖,从而加重腋臭的程度。另外,穿着不透气的衣物,或者不勤洗澡、更换衣服,也会使腋窝处的汗液和细菌堆积,产生臭味。

饮食因素

饮食也会影响腋臭的产生,一些含有刺激性气味的食物,如大蒜、葱、咖喱等,会通过汗液排出体外,造成腋臭的加重。因此,腋臭患者应该注意饮食清淡,避免吃这些食物。

腋臭有什么危害

腋臭本身并不会对身体造成直接的危害,但是它会给患者带来以下方面的危害:

影响形象

腋臭会让患者在公共场合或者人际交往中感到尴尬,甚至被他人排斥或嘲笑,从而影响患者的形象和自信心。

影响心理

腋臭会让患者产生自卑、焦虑、抑郁等不良的心理状态,影响患者的情绪和心理健康。

影响生活

腋臭会让患者在日常生活中受到诸多的不便,如选择衣物、洗澡、运动等,都要考虑到腋臭的问题,从而影响患者的生活质量。

腋臭怎么治疗

一般治疗

这是最基本的治疗方法,主要是通过保持腋部的清洁和干燥,减少汗液和细菌的滋生,从而减轻腋臭的程度。具体的措

施包括:每天洗澡,尤其是在出汗多的时候;经常更换内衣,最好选择棉质的透气的衣物;定期修剪腋毛,避免腋毛过长;外用止汗、杀菌、除臭的药物或者化妆品,如爽身粉、止汗露、香水等。

药物治疗

这是一种辅助的治疗方法,主要是通过口服或者注射一些药物,来抑制大汗腺的分泌或者细菌的生长,从而减轻腋臭的程度。常用的药物有:肉毒素,口服的抗胆碱药物,如硫酸阿托品、氯化氢溴酸东莨菪碱等,可以减少汗液的分泌,但是也会有口干、心跳加快等副作用。

物理治疗

这是一种比较先进的治疗方法,主要是通过使用一些物理设备,如激光、微波、射频等,来破坏大汗腺的结构或者功能,从而达到根治腋臭的目的。这些方法的优点是创伤小、恢复快、效果好,缺点是费用较高,可能有一些并发症。如瘢痕、色素沉着、效果不彻底需重复治疗。

手术治疗

这是一种较为彻底的治疗方法,主要是通过切除腋部的大汗腺,从而消除腋臭的根源。微创小切口逐渐替代传统切除手术成为腋臭主流的手术方式,兼顾治疗效果的同时,也减轻了术后腋下瘢痕形成。

(钟和)

漫说健康

“讲文明 树新风”公益广告

食物多样搭配 树立科学健康饮食理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

