

秋季抑郁症高发, 四大招预防抑郁症

重庆医科大学附属璧山医院(重庆市璧山区人民医院) 孙晓岚

随着季节由夏入秋, 气温逐渐下降、日照时间缩短, 不少人会出现情绪低落、疲乏无力、兴趣减退等表现。在临床心理学与精神医学研究中, 这类与季节变化相关的情绪问题被称为季节性情感障碍(SAD), 其中秋冬季是高发期。虽然并非所有情绪低落都属于抑郁症, 但秋季确实是抑郁症状更容易出现或加重的阶段。本文从科学角度解析秋季情绪变化的原因, 并提供4个简单可行的预防方法, 帮助大众更好地进行情绪调节与心理维护。

一、为什么秋季更容易出现抑郁情绪?

1. 日照减少影响大脑神经递质。秋季日照时间缩短, 会影响人体褪黑素与血清素的分泌平衡。血清素是一种与情绪稳定密切相关的神经递质, 其水平下降可能导致情绪低落、动力不足。

2. 生物钟节律被打乱。光照变化会影响人体“昼夜节律系统”, 使睡眠-觉醒周期变得不稳定, 容易出现嗜睡或失眠, 进而影响情绪调节能力。

3. 气候变化带来心理暗示。气温下降、环境萧瑟容易引发心理上的“收缩感”, 部分人会产生孤独、压抑等情绪反应。

4. 社交活动减少。秋冬季节户外活动减少, 人际互动降低, 也会在一定程度上削弱情绪支持系统。

二、秋季抑郁的常见表现

秋季情绪问题通常表现为以下几个方面: 情绪持续低落或空虚感; 对原本感兴趣的事情失去兴趣; 精力下降, 容易疲劳; 睡眠过多或失眠; 食欲改变(尤其偏好高碳水化合物); 注意力下降, 效率降低, 如果上述症状持续两周以上, 并明显影响学习、工作或生活, 则需要警惕抑郁状态的可能性。

三、预防秋季抑郁的四大方法

方法一: 增加自然光照, 调节生物节律

光照是影响情绪最重要的外部因素之一。秋季应尽量增加日光暴露时间: 每天上午或中午进行20-60分钟户外活动; 尽量在自然光环境下学习和工作; 天气允许时多开窗通风, 引入自然光; 必要时可使用“光照疗法灯”辅助调节。

方法二: 保持规律运动, 激活情绪系统

对于秋季容易出现情绪低落的人群, 建议选择适合自身身体状况和兴趣爱好的运动方式, 坚持循序渐进地开展锻炼。

较为推荐的运动形式包括: (1) 有氧运动: 如快走、慢跑、骑行、游泳、跳绳等, 有助于增强心肺功能, 促进大脑分泌更多积极情绪相关物质; (2) 舒缓运动: 如瑜伽、太极拳、八段锦等, 能够缓解身体紧张, 改善焦虑情绪, 提高专注力; (3) 团队运动: 如羽毛球、篮球、乒乓球等, 不仅能够锻炼身体, 还能增加人际互动, 减少孤独感。

运动频率方面, 成年人每周应进行至少150分钟中等强度身体活动, 可安排为每周3~5次、每次30~60分钟。对于平时缺乏锻炼的人群, 应从低强度运动开始, 避免因运动过量导致身体疲劳或产生挫败感。即使每天坚持20分钟的散步, 也能对情绪改善产生积极作用。

方法三: 调整作息, 稳定睡眠节律

秋季昼夜变化明显, 作息紊乱容易加重情绪问题。因此需要建立稳定的生物钟: 尽量固定起床与睡眠时间; 避免长期熬夜或过度补觉; 睡前减少电子产品使用; 可通过冥想、深呼吸帮助入睡; 稳定睡眠可以有效降低焦虑水平, 并改善情绪波动。

方法四: 增强社交与情绪支持系统

社会支持是预防抑郁的重要保护因素。秋季应避免长期封闭自我; 主动与朋友、家人保持联系; 参与集体活动或兴趣社群; 遇到情绪问题时及时表达而非压抑; 必要时寻求心理咨询帮助。研究表明, 良好的社会支持可以显著降低抑郁发生风险。

秋季情绪波动是一种常见的生理与心理现象, 大多数情况下属于可调节状态, 而非疾病本身。但如果忽视早期信号, 仍有可能发展为抑郁障碍。通过“增加光照、规律作息、稳定作息、强化社交”这四大方法, 可以有效降低秋季情绪问题的发生风险。心理健康维护应像身体健康一样受到重视, 及时干预、科学调节, 才能更好地适应季节变化带来的影响, 保持稳定积极的生活状态。

风湿免疫患者饮食调理与生活方式指南

遂宁市中心医院 刘艳

一、饮食调理要重在均衡, 不迷信“忌口清单”

风湿免疫疾病包括类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征等多种类型, 病情表现和用药方案并不完全相同, 因此饮食调理不能简单套用同一张“忌口表”。总体来看, 患者更应关注长期均衡、清淡适度和减少炎症负担。日常饮食可增加新鲜蔬菜、水果、全谷物、豆类、鱼类、坚果等食物, 适量选择优质蛋白, 如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾和豆制品, 帮助维持肌肉量和免疫功能。加工肉类、油炸食品、高糖饮料、过多甜点和重盐食物应尽量减少, 因为这类饮食容易增加体重和代谢负担。地中海式饮食强调蔬果、全谷物、豆类、鱼类和健康脂肪, 被多项风湿病生活方式建议作为较合理的饮食模式参考, 但它不是“治病食谱”, 更不能替代规范用药。

二、结合病情调整细节, 避免过度进补和盲目偏食

风湿免疫患者常见关节疼痛、乏力、晨僵、皮疹、口干眼干或炎症反复等表现, 饮食安排应结合疾病类型、活动程度和用药情况调整, 不能盲目套用统一忌口标准。长期使用糖皮质激素者, 应控制总热量, 少吃高糖、高油食物, 并在医生指导下关注钙和维生素D摄入, 以降低体重增加和骨质疏松风险。合并痛风或高尿酸者, 应减少动物内脏、浓肉汤、部分海鲜和过量酒精摄入, 避免诱发急性关节疼痛。肾功能受损或狼疮肾炎患者, 不宜自行大量补充蛋白粉, 也不应随意服用所谓增强免疫力的保健品, 应根据肾功能、尿蛋白和医生建议控制蛋白质及盐分。部分患者过度担心“发物”, 长期不吃肉、蛋、奶, 反而可能造成营养不良。真正需要警惕的是明确食用后加重不适的个体食物, 以及来源不明的偏方、药酒和草药制剂。风湿免疫病属于慢性疾病, 饮食调理重在帮助身体维持稳定状态, 而不是追求短期“排毒”或快速见效。

三、生活方式管理是长期稳定的重要支撑

良好的生活方式对风湿免疫患者的病情稳定和生活质量提升同样重要。世界卫生组织关于类风湿关节炎的健康建议强调, 患者应保持规律身体活动和营养饮食; 美国风湿病学会也认为, 关节炎患者可以在适合自身状况的前提下安全运动。运动安排应遵循循序渐进、量力而行的原则, 不能因担心疼痛而长期不动, 也不能在症状明显时盲目增加强度。病情稳定期可选择散步、游泳、骑车、太极、拉伸和轻力量训练等方式, 帮助维持关节活动度、肌肉力量和心肺功能, 减轻僵硬感, 提高日常活动能力。若处于急性发作期, 关节肿痛、发热或乏力明显, 应减少负重和剧烈运动, 以休息、温和活动和医生指导为主, 避免加重炎症反应。

除运动外, 规律作息也十分关键。睡眠不足、长期焦虑和过度劳累可能放大疼痛感受, 影响免疫调节和治疗依从性, 因此患者应尽量保持固定睡眠时间, 避免连续熬夜。吸烟与多种风湿免疫疾病预后不良相关, 类风湿关节炎患者尤其应重视戒烟。饮酒则应谨慎, 特别是正在服用甲氨蝶呤、来氟米特、糖皮质激素或非甾体抗炎药的患者, 更要遵医嘱控制, 以减少肝肾负担和药物不良反应风险。

四、结语

风湿免疫患者的饮食和生活方式管理, 应建立在规范诊疗基础上。合理饮食、适度运动、规律作息、戒烟限酒和情绪调节, 能够帮助患者改善整体健康状态, 降低体重、代谢和心血管风险, 也有助于提高长期生活质量。但饮食不能代替抗风湿药物, 运动也不能替代病情评估。患者若出现持续发热、关节明显肿痛、皮疹加重、胸闷气短、尿液异常或药物不良反应, 应及时就医。最适合的调理方案, 应由患者结合自身疾病类型、活动度、合并症和用药情况, 在风湿免疫科医生及营养师专业指导下逐步建立。

结石靠喝水自愈? 盘点泌尿系结石流传多年的谣言

暨南大学附属顺德医院泌尿外科 郭钰翔

体检查出结石, 几乎所有人都会听到同一句话: “没事, 多喝点水就能冲出来!”

在很多人的认知里, 泌尿系结石是个小毛病, 不用吃药、不用看医生, 只要疯狂喝水, 结石就能自己排干净, 彻底自愈。但现实生活中, 不少人听信这句话, 硬扛不治、盲目灌水, 最后小结石拖成大结石, 甚至堵坏肾脏、引发剧痛。

今天就给大家一次性拆穿生活中最坑、流传最广的泌尿系结石谣言, 用普通人听得懂的大白话, 教大家正确防结石、治结石, 不再踩坑。

首先辟谣最害人的一句话: 多喝水, 就能把结石冲好、冲干净

先说真话: 喝水, 确实是预防结石最好、最便宜的办法。我们的尿液里有各种代谢废物, 平时喝水少、憋尿、出汗多, 尿液就会变浓, 里面的小杂质、小结晶堆在一起, 时间久了就慢慢结块, 变成结石。

只有一种情况喝水有用: 直径4毫米以内、光滑、没堵住尿路的细小结石。这种小石头, 配合多喝水、多跳绳、多运动, 大概率能自己排出来。如果结石超过6毫米, 单纯喝水基本没用。要是结石长到1厘米以上, 还盲目猛灌水, 反而有危险。结石稍微大一点, 就容易卡在输尿管的狭窄位置, 把尿路堵住。这时候不停喝水, 尿液排不出去, 全部憋在肾脏里, 会直接引发肾积水, 轻则反复腰痛、肚子胀痛, 重则慢慢损伤肾功能, 拖久了甚至会造成不可逆的肾脏损伤。绝大多数结石质地坚硬, 临床最常见的草酸钙结石硬度极高, 无法通过饮水溶解、冲碎。仅有尿酸结石可以借助饮水并配合药物溶石, 不存在所有结石均可依靠喝水自愈的情况。

第二个高频谣言: 结石不痛就不用管, 不用治

很多人查出结石, 平时没有任何腰痛、尿痛、尿血的症状, 就彻底不当回事, 觉得结石安安静静地, 就不会有问题。其实恰恰相反: 会疼的结石不可怕, 不疼的静止结石才最危险。结石疼, 是因为石头在移动、摩擦尿路、堵塞管道, 身体在发出预警信号, 提醒你该治疗了。而那些不痛的结石, 会常年稳稳待在肾脏里, 慢慢越长越大, 悄悄刺激尿路黏膜, 慢慢引发慢性积水、反复炎症。

第三个误区: 想排石, 多喝啤酒、可乐、浓茶更管用

不少长辈和网友觉得: 白开水没劲儿, 啤酒利尿、可乐能化石头、浓茶能冲刷尿道, 比白开水排石更快。这是典型的越喝结石越大。啤酒里嘌呤和酒精含量高, 喝多了会升高体内尿酸, 专门催生尿酸结石, 还会加重肾脏代谢负担; 浓茶含草酸含量极高, 喝多了会和身体里的钙结合, 直接加速结石生长; 碳酸饮料里的添加剂和磷酸, 会扰乱身体钙磷平衡, 让尿液杂质更容易结块。真正能帮助防石、排石的, 只有白开水和少量淡柠檬水, 其他饮料通通都是结石的“帮凶”。

第四个谣言: 碎石一次, 这辈子就不会长结石了

很多人通过药物排石、体外碎石或手术治疗结石, 不痛了, 就以为彻底根治, 从此放开吃喝、熬夜憋尿、不再喝水。但泌尿系结石最大的特点就是极易复发。治疗改变不了你的体质、饮食习惯和代谢问题。如果你依旧爱吃重盐、重荤、爱喝饮料、喝水少、久坐不动, 尿液结晶还是会不断堆积。临床数据显示, 结石患者五年复发率超过一半。治疗不是一劳永逸, 治疗后的养护和复查, 才是杜绝复发的关键。

最后给大家总结一套普通人通用的科学防石、治石方法

日常预防最简单: 少量多次喝白开水, 每天饮水量保持2000毫升左右, 以尿液清亮、不发黄为准, 睡前、早起记得补水, 避免夜间尿液浓缩。饮食不用过度忌口, 少吃重盐、烧烤、动物内脏、浓茶和甜饮料即可, 均衡饮食最稳妥。平时多运动, 跳绳、慢跑、爬楼梯, 能有效帮助细小结石排出, 减少结晶堆积。查出结石别乱拖, 别乱灌水; 小结石遵医嘱保守调理、定期复查; 大结石、梗阻结石及时正规治疗, 不要迷信偏方自愈。

总而言之, 喝水是防结石的“神器”, 但绝对不是排结石的“神药”。改掉老谣言、相信科学, 才是保护肾脏、远离结石反复困扰的最好方式。