

抑郁症康复期生活护理小建议

宜宾市第四人民医院 任云红

抑郁症康复是漫长的修复过程,症状好转不等于彻底痊愈。康复期是巩固疗效、修复身心、预防复发的关键阶段。患者在此阶段常出现情绪反复、行动力差、睡眠紊乱、社交退缩等问题,科学的日常护理,能帮助患者稳定身心状态、重建生活秩序,顺利回归正常生活。康复切忌急于求成,稳定、规律的生活节奏,是康复的核心。本文从作息、饮食、运动、情绪、社交、用药及环境方面,分享实用的康复护理建议。

规律作息是康复的基础,睡眠稳定直接影响情绪与神经状态。抑郁症患者多存在失眠、早醒、睡眠浅等问题,睡眠紊乱极易诱发情绪波动,导致病情反复。康复期间需固定作息,每天定时入睡、起床,即便睡眠质量不佳,也不熬夜、不赖床、不白天久睡。睡前远离电子产品,可通过泡脚、听轻音乐放松助眠,午休控制在二十分钟,坚持养成稳定的生物钟,逐步修复受损的神经系统。

合理的饮食调理能够滋养身心,规避饮食不当带来的情绪波动。患病期间,患者常出现食欲紊乱问题,不规律饮食会造成体能下降、内分泌紊乱,加重负面情绪,形成恶性循环。康复期饮食遵循清淡、均衡、规律的原则,无需过度进补。三餐定时定量,适量摄入蛋奶、瘦肉、果蔬等食物,补充营养、修复身体损耗。同时需要严格规避刺激性饮食,减少高糖、高油食物,远离浓茶、咖啡、功能性饮料,这类食物会过度刺激神经,引发失眠、心慌、烦躁等不适。

适度运动是高效的辅助康复手段,能促进大脑分泌多巴胺、血清素,有效缓解低落、疲惫、空虚等负面情绪。康复期运动无需高强度,切忌急于求成,避免过度运动加重身心负担。日常可选择散步、瑜伽、太极、慢跑等温和的有氧运动,每日坚持半小时左右即可。行动力较弱时,可从室内拉伸、简单家务起步,循序渐进增加运动量。长期坚持运动,能改善精神

萎靡、浑身乏力的状态,激活身心活力,打破封闭慵懒的生活模式。

情绪管理是康复期的核心重点,正确接纳情绪反复是康复的必经之路。康复期出现间歇性低落、烦躁、兴趣减退等情绪波动属于正常现象,无需过度恐慌或自我否定。不必因短暂状态起伏认定病情复发、陷入内耗,要学会包容负面情绪,接纳自己状态不佳的时刻,不用强迫自己时刻保持积极乐观。情绪低落时,切勿独处钻牛角尖,可通过书写倾诉、聆听轻音乐、做小事放松等方式疏导情绪,做到不压抑、不内耗。若负面情绪持续超过一周、无法自行缓解,需及时告知家人并前往医院复诊,避免情绪持续恶化。

循序渐进恢复社交,帮助身心逐步回归社会生活。长期患病易让人封闭自我、回避社交,康复期切忌强行融入复杂社交,避免压力过大产生抵触心理。初期可多和温暖包容的家人、好友相处,无需刻意交谈,安静的陪

伴即可有效疗愈情绪。尽量避免长期闭门独居,可通过出门买菜、短途散步、轻度出游等简单活动,逐步适应外界环境。状态好转后,再适度参与轻松的小型社交,远离消耗自身、充满负能量的人际关系,循序渐进恢复社会适应能力,摆脱孤僻封闭的心态。

规范用药、坚持复诊是预防复发的核心保障。不少患者症状好转后擅自减药、停药,是康复期最常见的复发诱因。康复期服药旨在稳定神经状态、巩固疗效,需严格遵医嘱按时按量服用,绝不擅自停药、改药。定期复诊,如向医生反馈睡眠、情绪和身体变化,便于调整康复方案。一旦出现情绪骤降、严重失眠、持续自我否定等异常,需及时就医干预。

良好的生活环境与生活爱好,能够为康复保驾护航。压抑嘈杂的环境易滋生负面情绪,康复期需保持居所干净明亮、通风整洁,营造舒适的居住氛围。

总而言之,抑郁症康复没有捷径,贵在坚持与耐心。稳住作息、调节情绪、规范用药、规律生活,拒绝自我内耗、不急于求成,循序渐进调整生活状态,就能慢慢修复身心,走出情绪阴霾,平稳回归正常美好的生活。

免疫组化:病理学技术中的“精准制导武器”

广西壮族自治区民族医院 温伟

医学中,疾病如藏于身体的“敌人”,医生是与之战斗的勇士。为精准对抗疾病,医学发展诸多技术,免疫组化就像病理学“精准制导武器”,在诊、治、研中作用重大。

1. 什么是免疫组化

免疫组化,即免疫组织化学技术,融合了免疫学与组织化学原理。简单理解,它如同给细胞贴“标签”。人体细胞和组织含多种蛋白质,不同细胞、组织表达的蛋白质有差异。该技术利用抗体与抗原特异性结合特性,通过化学反应让标记抗体的显色剂显色,以此确定组织细胞内抗原,进行定位、定性和定量研究。

打个比方,把人体细胞看作城市,细胞内蛋白质是居民,各有特点。免疫组化就像超级识别系统,能精准找出目标“居民”,还能告知其位置 and 数量。

2. 免疫组化在疾病诊断中的应用

(1) 肿瘤的鉴别诊断。在肿瘤诊断领域,免疫组化堪称关键利器。由于部分肿瘤在显微镜下形态极

为相似,其来源和类型难以分辨,免疫组化的“精准制导”作用便得以凸显。以肺部肿瘤为例,借助免疫组化对特定蛋白质标记物进行检测,能够明确该肿瘤究竟是原发性肺癌,还是由其他部位转移至肺部的。一旦检测出某标记物仅在肺癌中呈现高表达,而在其他肿瘤中不表达,这无疑为肿瘤诊断提供了极具价值的重要依据。

(2) 肿瘤的分级和分期。免疫组化还可以帮助医生对肿瘤进行分级和分期。肿瘤的分级和分期对于制定治疗方案和判断预后非常重要。通过检测肿瘤细胞中的某些蛋白质,医生可以了解肿瘤的恶性程度和侵袭能力。比如,检测肿瘤细胞中的增殖相关蛋白,可以判断肿瘤细胞的增殖活性,从而为肿瘤的分级提供参考。

3. 免疫组化在疾病治疗中的应用

(1) 指导靶向治疗。随着医学的发展,靶向治疗成为了肿瘤治疗的重要手段。靶向治疗就像是精确制导的导弹,只对特定的目标起作用,副作用相对较小。免疫组化可以检测肿瘤

细胞中是否存在特定的靶点,从而为靶向治疗提供依据。例如,在乳腺癌治疗中,通过免疫组化检测 HER-2 蛋白的表达情况,如果 HER-2 蛋白高表达,那么患者就有可能适合使用针对 HER-2 的靶向药物治疗。

(2) 预测治疗反应和预后。免疫组化还可以预测患者对治疗的反应和预后情况。通过检测肿瘤细胞中的某些蛋白质,医生可以了解肿瘤的生物行为,判断患者对治疗的敏感性和复发风险。比如,检测肿瘤细胞中的某些耐药蛋白,如果这些蛋白高表达,那么患者可能对某些化疗药物耐药,医生就需要调整治疗方案。

4. 免疫组化的操作流程

免疫组化的操作流程相对复杂,但大致可以分为以下几个步骤:

(1) 标本制备。首先需要获取病变组织,常见的方法有手术切除、穿刺活检等。然后将组织进行固定、脱水、透明、浸蜡等处理,最后制成病理切片。这就像是给细胞搭建了一个展示的舞台,让它们能够清晰地呈现在显微镜

下。(2) 抗原修复。由于在标本制备过程中,抗原可能会被封闭或破坏,所以需要进行抗原修复。这一步就像是解开细胞的“枷锁”,让抗原能够充分暴露,以便与抗体结合。(3) 抗体孵育。将制备好的切片与特异性抗体进行孵育,让抗体与抗原结合。这就像是给细胞贴上“标签”的过程,只有与抗原特异性结合的抗体才能发挥作用。(4) 显色。通过化学反应使标记抗体的显色剂显色,从而在显微镜下观察到抗原的存在。不同的显色剂会呈现出不同的颜色,就像是给细胞涂上了不同的“色彩”,让我们能够清晰地看到抗原的分布情况。

5. 免疫组化的局限性

免疫组化虽为有用技术,但存在一定局限性:检测结果可能受标本质量、抗体质量、操作技术等因素影响,出现假阳性或假阴性;此外部分疾病无特异性标记物,也会影响其诊断价值。

总之,免疫组化是病理学“精准制导武器”,为疾病诊治提供重要支持,助我们精准了解病情、制定方案。虽有局限,但随技术发展,将发挥更大作用。希望本文让大家深入了解并重视其在诊治中的价值。

流感季坚守接种台,只为让家长知晓打疫苗并非“多此一举”

桂林市大河乡卫生院 龙桂珍

很多家长的常见误区,正在悄悄把孩子暴露在风险里,不少家长总觉得流感是“重一点的感冒”,孩子扛几天就能自己好,完全没必要特意去打疫苗,觉得这是多此一举的多余操作。可实际上流感带来的身体反应,比普通感冒的影响范围大得多,它不只是流鼻涕、嗓子疼这类表面的不适,很容易牵连身体其他部位,引发后续一系列更麻烦的问题。

很多家长没意识到,孩子的身体调节能力还没发育完全,面对流感的冲击时,比成年人更容易出现状态急转直下的情况。不少人抱着“往年没打也没事”的侥幸,觉得流感不会找上自家孩子,却忽略了流感病毒每年都在变化,去年没中招不代表今年也能躲开,这种侥幸心理,恰恰给了病毒可乘之机。

一、流感带来的隐性消耗,比你想象的更伤孩子状态

很多人觉得就算得了流感,最多就是发烧几天,痊愈之后就完全没事了,不会留下任何影响。但实际上流感感染的整个过程,会大量消耗孩子

身体里的能量储备,哪怕表面的症状完全消失,孩子的精神状态、食欲也要好长一段时间才能回到之前的水平,这段时间里孩子的身体抵抗力会处在相对薄弱的状态,很容易接连被其他病菌盯上。

不少孩子流感痊愈之后,很长一段时间都没力气参与日常的活动,吃饭也没胃口,学习和日常作息都被彻底打乱。这些看不见的隐性消耗,不是靠吃几天补药就能快速补回来的,要花很长时间才能慢慢恢复到之前的状态,对孩子的日常成长节奏的干扰,远比家长想象的要大得多。

二、打疫苗不是追求“100%不得病”,而是给身体上一层缓冲垫

很多家长带孩子打完疫苗之后,要是后续还是不小心得了流感,就立刻觉得疫苗完全没用,之后再也不愿接种。其实流感疫苗的作用从来不是保证百分百完全不得病,它的核心意义是帮身体提前建立起应对病毒的准备,就算之后真的接触到了病毒,也能大幅减轻感染后的不适程度,避免发展成严重的情况。

打了疫苗之后,哪怕真的中招,孩子的发烧时长、身体不适的程度都会轻很多,也不容易出现牵连其他器官的严重问题,整个恢复过程会平稳很多,不用遭那么多罪。它就像给身体垫了一层厚厚的缓冲垫,哪怕真的撞上病毒,也能把冲击降到最低,这才是接种流感疫苗最核心的价值,从来不是追求绝对的零感染。

三、扎堆生病的季节,疫苗能帮你躲开连锁麻烦

每年流感高发期,医院的儿科门诊都会挤得水泄不通,带着孩子去排队就诊的过程中,很容易交叉感染上其他的病菌,本来只是普通的不适,在拥挤的环境里反而叠加了更多感染风险。要是提前给孩子接种了流感疫苗,就能大幅降低中招的概率,不用在高发季挤在人满为患的门诊里,也不用一家人围着生病的孩子团团转,打乱整个家庭的正常作息。

很多家长没算过这笔账,一旦孩子得了流感,全家的生活、工作节奏都会被彻底打乱,要花大量的时间和精力照顾孩子,还要承担不少额外的成

本。提前花十几分钟完成接种,就能躲开后续一连串的连锁麻烦,这从来不是比多此一举的操作,反而是性价比极高的省心选择。

四、不用等流感大爆发才急着扎堆接种,错峰安排效果更好

很多家长总拖着不接种,非要等身边已经有不少孩子中招了,才慌慌张张带着孩子去接种台排队,可这个时候往往已经进入流感的高发期,病毒已经开始在周围扩散,疫苗的防护作用还没完全发挥出来,孩子就可能已经接触到了病毒,没法起到最好的防护效果。

不用等到周围人都开始生病才着急,在流感季到来之前的合适时段,错峰带孩子完成接种,给身体留出足够的时间建立防护,就能稳稳挡住后续的病毒冲击。不用把接种流感疫苗当成一件可做可不做的小事,也不用被网上的不实传言吓到,在接种台工作人员的指引下完成操作,就能给孩子的秋冬季节多添一层扎实的保护,这从来不是多此一举,而是给孩子的健康最实在的兜底。