

# 赶走那只 叫抑郁症的黑狗

什么是抑郁症？抑郁症跟其他的疾病不一样，它不会让我们发烧、打喷嚏、拉肚子，但它造成了巨大的痛苦，让患者忘记了怎么享受生活，忘记了快乐。

英国前首相丘吉尔一生中一直受抑郁症的困扰。他把抑郁症比喻为黑狗，他说他的身心宛如处于人间炼狱，情绪找不到发泄的出口，只能默默承受黑狗的欺凌。此后，黑狗便成了抑郁症的代名词。

现代社会，抑郁症已成为影响人类生活的严重精神疾病之一，人们逐渐认识到，抑郁症并不是简单的心理问题，而是大脑发生了病理性改变。在不久前举行的2020腾讯医学ME大会上，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林对抑郁症的表现、治疗、预防等问题进行了深入浅出的介绍。

## 抑郁症患者容易被漏诊和误诊

中国的抑郁症患者有多少呢？

2019年发表的中国第三次精神疾病调查结果显示，抑郁症的终生患病率达到68%，也就是说，中国成人中可能有68%的人正在遭受或者曾经遭受抑郁症的困扰，这个统计还不包括青少年。

“就此推算，抑郁症患者数量在

6000万到9000万人之间。发病率超过5%的疾病就是常见病、多发病，所以抑郁症是生活中的常见病之一。”陆林说，“女性发病率比男性要高50%左右，老年人抑郁症的发病率也比较高。”

据陆林介绍，当前抑郁症患者负担加重的一个重要原因是低就诊率、低诊断率。“就诊率低，是因为很多人患了抑郁症不去看病，不知道抑郁症可以治疗，或者是不好意思去看病，怕别人说自己不好。诊断率低，是因为基层医疗机构中能够识别抑郁症的医生不多。在全国地级市以下级别的医院，很多抑郁症患者的识别率不到20%，大量抑郁症患者被漏诊、误诊。”陆林说。

抑郁症最常见的表现是情绪低落，闷闷不乐，兴趣减退，快感缺失，悲伤，严重的甚至会伤害自己、自杀。此外，还有的人话变少了，有的人注意力不集中，有的人不想出门，有的人心慌、心悸、担心。

“抑郁症是一种病因比较复杂的疾病，发病机制目前还不清楚，我们叫它医源性的表现多种多样的慢性疾病，需要及时诊断和治疗。”陆林说，“抑郁症不等于抑郁的情绪。如果一个人心情不好持续两周以上，那可能就是患了抑郁症。如果一个人今天遇到不高兴的事心情不

好，过两天好了，那就不是抑郁症，也不需要治疗。”

## 70%—80%的抑郁症是可以治好或改善的

“抑郁症一定要找专业的医生进行评估和治疗，要及时发现我们心中的黑狗。”陆林说，“如果确诊了抑郁症，一定要进行治疗，70%—80%的抑郁症是可以治好或改善的，只有极小部分治不好，需要长期吃药。”

当然，涉及药物治疗时一定要找医生来开具处方，千万不要自己乱吃药。“什么时候接受治疗，什么时候停药，什么时候加药，什么时候减药，必须要经过医生的允许。”陆林说，“有些人的担心是不必要的，比如担心药物是不是有毒副作用、是不是有依赖性，抗抑郁药大部分都是安全的。”

除了药物治疗，还有物理治疗，比如经颅磁治疗、电休克治疗、迷走神经刺激治疗、深部脑刺激治疗等。

抑郁症治疗的目标是提高临床的治愈率，最大限度减少伤残和自杀。另外，有些抑郁症也会复发，所以还要经过医生专业的维持治疗。很多抑郁症患者经过治疗以后对社会依然有贡献，依然能够实现自己生活的理想和目标。

(下转 B5 版)

## 导读

### 市一院被授予 “国家高级卒中中心” 称号

[B2]

### “长程实践项目 交流中心” 在总医院挂牌

[B2]

### 太少没效果，超量易受损 运动量 有个“健康阶梯”

[B5]

### 大睡一觉 缓解心理创伤

[B5]

### 虹膜炎非“红眼病” 不可掉以轻心

[B6]



健康视界



平顶山金融圈

