

医药观察

抑郁症是脑部疾病，需要早发现、早治疗

医药前沿

抑郁症是写在人类基因里的蓝色隐忧，我们每个人在一生中的某一个阶段都有患上抑郁症的可能。抑郁症的成因非常复杂，基因、成长环境、应激事件等各个因素互相交织，共同作用在生命的某一个节点，触发了这场“大脑的重感冒”。抑郁症是一种需要早发现、早治疗的脑部疾病。大约有70%的患者曾经出现过轻生念头，最终有15%的患者以自杀的方式结束自己的生命。育龄期女性的抑郁症发病率是同年龄段男性的两倍，这可能跟性激素的波动有很大关系。



小丽画

接种新冠疫苗后，感染者可产生精英抗体

我国学者从接种疫苗后发生奥密克戎毒株突破感染的康复者体内，分离得到了一批广谱强效的精英抗体，这些精英抗体可以高效中和包括BQ.1.1和XBB等在内的当前新冠病毒流行株。这为广谱抗体药物的组合配对研究提供了新视角。

该研究由南开大学生命科学学院、药物化学生物学全国重点实验室郭宇教授与饶子和院士领导的联合研究团队完成。相关研究论文近日在线发表于国际期刊《自然·通讯》上。

据介绍，中和抗体是感染痊愈或接种疫苗后获得长期免疫保护作用的核心因子，同时也是老年人、既往疾病患者和免疫功能低下等脆弱人群的有效预防及治疗手段。该研究结果显示，接种了2~3剂次新冠病毒国产灭活疫苗的突破性感染者可产生广谱、有效和持久的体液免疫反应，可有效中和各型变异株。经检测，对当前多种流行株的中和活性在全球已报道抗体中进入前5%。

研究人员表示，从接种了国产灭活疫苗的突破感染者体内分离出的这批抗体，对此后一年多陆续出现的流行株仍然具有强效广谱的中和活性，展示了基于单细胞和结构导向抗体研发平台的强大能力，可对新一代的疫苗和抗体药物研发提供更全面的信息。

（李哲）



“最毒乳腺癌”免疫治疗研究有新突破

一项针对三阴性乳腺癌治疗的研究，首次发现一种名为“CCL19 + 树突状细胞”的细胞亚群在免疫治疗过程中发挥了关键作用。这为破解三阴性乳腺癌精准免疫治疗难题提供了新方向。近日，该研究由复旦大学附属肿瘤医院科研团队完成，研究成果发表在《医学》期刊上。

三阴性乳腺癌约占乳腺癌总体人群的15%，因其恶性程度最高、患者生存时间较短、缺乏有效治疗靶点，素有“最毒乳腺癌”之称。近年来，以PD-1/PD-L1抑制剂为代表的免疫疗法成为对三阴性乳腺癌颇具前景的治疗手段，但仍有一部分患者难以获益。

据介绍，肿瘤微环境是肿瘤赖以生存的土壤，寻找其中的关键细胞亚群从而提高精准治疗疗效是乳腺癌治疗研究的重要方向。树突状细胞作为最重要的先天免疫细胞之一，在肿瘤微环境中发挥侦察兵的关键作用。科研团队的系列研究，证实“CCL19 + 树突状细胞”可以提示三阴性乳腺癌患者的免疫治疗有效；后续研究发现，向体内输注这群细胞后，PD-1单抗药物疗效即可成倍增加，显著抑制肿瘤生长。

（孙国根）

盐水冲洗可预防胆总管结石复发

近日，兰州大学第一医院的一项研究证实，经内镜逆行性胰胆管造影术后，100毫升盐水间断冲洗可降低胆总管结石复发率。

胆总管结石是临床最常见的胆道系统疾病，内镜逆行胰胆管造影是胆总管结石的一线治疗手段，结石术后复发是临床常见问题。据报道，胆总管结石的复发率为4%~24%，结石复发增加患者再住院率和再手术率，严重影响患者生活质量，并且加重患者经济负担。

兰州大学第一医院研究团队针对胆总管残余小结石或结石碎片与胆总管结石复发的关系开展了系列研究，拟探究内镜取石术后盐水间断冲洗在预防结石复发中的作用。据介绍，该团队首先利用经口直视胆道镜建立胆道清洁度评分系统，评估不同剂量生理盐水冲洗后胆道清洁度，证明内镜下碎石并取石术后，用100毫升生理盐水冲洗可使94%的胆道达到清洁程度。之后，研究团队设计了一项前瞻性随机对照研究，纳入180例病例（生理盐水冲洗组90例、对照组90例）。结果表明，盐水间断冲洗可显著降低经内镜逆行性胰胆管造影术后胆总管结石复发率。

（王耀）

中国妇女报全媒体记者 张峥

最近，李玟的离去，让抑郁症再次冲击我们的视线。据世界卫生组织“抑郁及其他常见精神障碍：全球健康评估”报告显示，全世界约有3.22亿人口在受抑郁困扰，占全球人口的4.4%。2022年8月，人民日报健康客户端等共同发布了一份《2022国民抑郁症蓝皮书》。蓝皮书数据显示，目前我国患抑郁症人数达9500万，这意味着每14个人中就有1个抑郁症患者。

“抑郁症”是一种什么样的感觉？是什么原因导致的？当抑郁症状出现时，我们应该怎么做？身边的人应该怎么做？

抑郁症，那些你不知道的事

抑郁症是世界上最常见的精神疾病之一，但不少人患病而不自知，或者出于病耻感不愿意接受系统治疗，甚至有患者想去医院治病，却被家人阻挠。很多人对抑郁症有根深蒂固的误解，这更加剧了抑郁症患者的痛苦。

精神科医生表示，普通的抑郁情绪就像是一场雨，在雨过天晴之后，我们仍然能心怀希望地继续生活。但抑郁症并不是这样，它无法自愈，是一种医学上的情绪障碍。患者会持续性地心情低落，同时伴随着生理上的不适症状，如果不加以干涉，情况只会越来越严重。

在初期，患者只是单纯地感到心情低落、浑身乏力，吃不好也睡不好。随着时间推移，人的思维会越来越迟钝，身心疲惫，甚至出现明显的头痛和躯体疼痛。患者会开始感到空虚、荒诞、无意义感，同时伴随着强烈的自责和内疚情绪。

到了抑郁症中后期，患者的大脑额叶和海马体会发生明显的萎缩，认知功能和记忆能力下降，情感控制也会出现问題，严重的时候，患者甚至有可能陷入木僵状态，无法说话，无法移动，整个人仿佛被定住了一样。抑郁症从一开始甚至都不会引起人的注意，但如果不采取措施，它就会慢慢地把人拖向绝望的深渊，死亡成为唯一的解脱。

北京回龙观医院精神科主任医师王绍礼介绍，抑郁症的发生和发展与以下几个因素有关：缺乏父母关爱的童年经历，会给孩子内心造成无处释放的压力；生活中经历的各种负性事件，也会诱发情绪问题。另外，如果患有躯体疾病，特别是久治不愈、后果严重、影响功能的躯体疾病，也会对情绪影响特别大。

出现这些情况，你需要注意了

王绍礼医生提醒，抑郁症是一种需要早发现、早治疗的脑部疾病。如果出现以下这些症状，并且已经持续超过两周，严重影响到生活状态和人际关系，一定要及时就医。

- 1.心情低落，闷闷不乐，对以往的所有爱好都失去了兴趣。
- 2.精力减退，时常感到疲惫。
- 3.思维变迟钝，思考能力下降，或者无法集中注意力，产生明显的焦虑情绪。
- 4.出现睡眠障碍，开始失眠或者开始嗜睡。
- 5.出现进食障碍，开始厌食或者暴食，同时伴随着明显的体重变化。
- 6.自我评价过低，自卑情绪严重，同时伴有强烈的自责感和内疚感。
- 7.产生强烈的空虚感，认为生命没有意义。
- 8.出现反复的轻生念头，或者有自残和自杀行为。

抑郁症患者中，大约有70%曾经出现过轻生念头，最终有15%的患者以自杀的方式结束自己的生命。抑郁症患者自杀前往往往会暴露出一些蛛丝马迹，具体如下：

言语：患者多次表达“我不想活下去了”“生活没有意义”“我的问题谁也解决不了”等。

情绪：患者感受到前所未有的焦虑、抑郁、绝望、孤独、悲伤、无望、无助等情绪。

行为：表现出一些反常行为。例如疏远家人和朋友；分发财物，与亲朋道别；出现酒精或药物滥用、冲动性或极端的行为等。

情境：抑郁症患者遇到生活负性事件，特别是矛盾、纠结的生活事件，哪怕不太严重，对他来

说也可能是致命的打击。

生理：身体情况的改变。例如兴趣缺乏或愉悦感下降，睡眠障碍，食欲/体重改变；身体健康问题多发等。

面对抑郁症，医学手段干预是必要而且有效的

抑郁症具体的发病机制目前还不明确，学界普遍认为抑郁症和大脑内部的某些神经递质的浓度和功能异常有关，这也是市面上大多数抗抑郁药物的理论基础。

目前可以确定的是，抑郁症是基因和环境相互作用的结果。研究表明，抑郁症存在明显的家族集中性，抑郁症患者亲属的患病率是普通家庭的10倍以上，而且血缘关系越近，发病率越高。

除了基因以外，抑郁症还和个人的家庭教育和成长经历有关。比如在童年时期遭受过忽视或者虐待的人，长大以后往往会更容易患上抑郁症。另外一些生命中的创伤性事件，如战争、自然灾害、亲人离世、后天残疾等，也会成为引发抑郁症的导火索。值得一提的是，有研究发现育龄期女性的抑郁症发病率是同年龄段男性的两倍，这可能跟性激素的波动有很大关系。

总而言之，抑郁症的成因非常复杂，基因、成长环境、应激事件等各个因素互相交织，共同作用在生命的某一个节点，触发了这场“大脑的重感冒”。抑郁症不是作，也不是矫情，它是一种很难自愈的情绪障碍，是大脑内部出了问题。

目前主流的抑郁症治疗方法是心理疏导配合抗抑郁药物，针对反复发作的重度抑郁症，还有经颅磁刺激、电休克疗法等治疗方案。抑郁症是一种可以被控制和治愈的疾病，但是绝不能只靠患者的个人意志，医学手段的干预是必要的。具体治疗方法的选择，需要根据抑郁症的不同严重程度来划分。

根据《中国抑郁障碍防治指南（第二版）》，抑郁症治疗需要坚持足量足疗程的治疗原则进行分期治疗，即可分为急性期治疗、巩固期治疗及

维持期治疗。

面对抑郁症患者，我们要以陪伴和倾听为主，释放出理解的信号

精神科医生特别提醒，抑郁症是写在人类基因里的蓝色隐忧，我们每一个人在一生中的某一个阶段都有患上抑郁症的可能。如果你的身边有罹患抑郁症的亲人朋友，在跟他们相处时，要注意自己的言行。

不要认为抑郁症是“闲人病”或“懒人病”，或者强行给抑郁症患者安排事情做。很多时候，日常生活的繁杂琐碎正是抑郁症患者的压力来源，你的好心只会让他们更加焦虑。不要觉得抑郁症患者是没吃过苦才会经受不住挫折，也不要跟他们说“世界上还有很多人比你还要惨”，这样的话起不到任何开导作用，只会加重患者的自责感和内疚感，而自责和内疚感会导致病情恶化。

不要提出一些想当然的意见或者建议，就像没有溺过水的人永远都不知道无法呼吸是怎样的痛苦，站在一个健康人的角度，轻率地对抑郁症患者指手画脚，是非常不恰当的。

也不要刻意尝试让抑郁症患者变开心，因为大多数时候他们都是假装开心来配合你的表演，这对他们来说也很累。其实抑郁的反面不是快乐，而是活力。

在和患有抑郁症的亲人朋友相处时，应以陪伴和倾听为主，向他们释放出理解的信号。如果有机会，你可以跟他们开诚布公地讨论抑郁症这种精神疾病，共同了解相关知识，或者直接帮他们预约专业的医生，陪他们一起去就诊。

在不对患者造成困扰的前提下，尽量鼓励他们多运动。因为运动能促进多巴胺和内啡肽的分泌，在一定程度上能减缓抑郁症状。

你也可以鼓励他们加入抑郁症患者互助小组，同类群体能对患者起到很大的安抚作用。最后，你还能做的就是向身边的人多多科普抑郁症的相关知识，给患者营造一个更加友善的生活环境。

定期输液不能防脑梗死，十项注意最管用

安全用药

首都医科大学宣武医院神经内科 吴川杰

以脑梗死为代表的脑血管疾病，是当今社会的常见疾病。在门诊，经常会有脑血管疾病患者或家属咨询：定期输液通血管，能不能预防脑梗死的发生？回答是：现有证据表明，定期输液不能预防脑梗死的发生，同时还可能增加不良反应发生的风险。

对于中老年人群，脑梗死最常见的病因是脑血管的动脉粥样硬化性斑块破裂和房颤等心脏疾病导致心脏内血栓脱落后堵塞血管。动脉粥样硬化性斑块表面是由胶原纤维、蛋白聚糖以及平滑肌细胞组成的纤维帽，内部是脂质核心。这些成分不能被现有的任何药物溶解，所以无论什么药物都不能达到短期内改善动脉硬化和疏通血管的作用。

房颤形成的血栓主要成分是纤维蛋白原、血小板、红细胞和白细胞等。这些血栓可以通过长期的正规抗凝治疗逐渐溶解。临床常用的定期输液的药物包括丹参、血栓通、疏血通等一些活血化瘀、改善循环的中成药物。这些药物无有效的抗凝作用，虽然短时间内的药物输入可能有降低血液黏度的作用，但随着药物很快被代谢掉，其作用也会消失。

另外，输液治疗会增加心脏负担，并带来输液反应、过敏反应等。除此之外，部分人在输液后会产生明显的心理安慰和暗示作用，感觉有了莫名的保障，从而自行停用阿司匹林、降压药物、

降糖药物等，或者放心地抽烟、喝酒，这样带来的风险可想而知。

为了寻找能够预防脑梗死的方法，国内外的学者可谓历尽千辛万苦。来自全世界32个国家的学者共同努力了8年，对几万人的数据进行了详细的随访和研究，共发现了10项导致脑梗死的高危因素，并确定这10项高危因素导致了90%以上的脑梗死。

我们可以理解为，如果做到了以下10点，就可以大幅减少脑梗死发生的风险。

- 1.积极治疗心脏病。房颤、心衰、风湿性心脏病、心肌梗死等多种心脏疾病均显著增加脑梗死的发生，其中房颤使脑梗死的风险增加四至五倍。如果患有上述心脏疾病，一定要到正规医院心内科积极治疗。
- 2.控制高血压。收缩压每升高10mm汞柱，脑卒中相对发病风险增加30%。高血压的基础治疗是减少食盐和油脂的摄入等生活方式改善，必要时应该在神经内科或心内科医师的指导下联合药物治疗，将血压控制在140/90mm汞柱以下。
- 3.保持乐观心态。斤斤计较、遇事易怒、焦虑抑郁等会使脑梗死的发生风险增加2.2倍。当怀疑存在心理问题时，应该到神经内科或心理科寻求专科医师的帮助，必要时进行心理治疗或药物治疗。
- 4.戒烟。吸烟会使缺血性脑梗死的相对风险增加90%。有研究表明，每天只吸一支烟的人患冠心病和脑卒中的风险是每天吸20支烟的一半左右，因此应该以完全戒烟为目标，而不是仅

仅减少吸烟量。

- 5.戒酒。酗酒会增加脑梗死的发生风险，并且随着饮酒量的增加，脑梗死的发生率直线上升，同时酒精也显著增加肝癌、直肠癌、食管癌等恶性肿瘤的发生。
- 6.治疗高血脂。血脂异常和脑梗死发生显著相关，但需要强调的是，血脂异常的治疗基础是改善生活方式，并非所有的高血脂都需要药物治疗，药物治疗需要在专科医师的指导下进行。
- 7.减肥。肥胖人群的脑梗死发生率是一般人群的2倍，身体质量指数（BMI）是衡量体重是否正常的可靠指标，其正常值为18.5~23.9，计算方法是体重（千克）除以身高（米）的平方。
- 8.治疗糖尿病。糖尿病人群的脑梗死风险是正常人群的1.2倍，并且20%的糖尿病患者最终会死于脑梗死。控制血糖最重要的是使血糖持续达标。
- 9.规律运动。规律运动使脑梗的发生率下降40%，运动还可以减轻体重，降低血压和血糖，并减少多种疾病的发生。有研究表明，对于颅内动脉狭窄的患者，规律运动是最有效的预防脑梗死复发的方法。
- 10.合理健康饮食。地中海饮食可以显著降低脑梗死、心血管疾病、痴呆症等疾病的发生。地中海饮食以天然营养物质为基础，包括多吃新鲜果蔬和鱼类、坚果、全谷物；减少红肉（牛肉、羊肉和猪肉等）、脂肪、食盐和糖的摄入，用橄榄油代替其他食用油等。