

“抑郁症是种疾病”，请及时就医！

演员赵露思发长文公布抑郁症病情 专家提醒心理健康不容忽视

判断是否“抑郁”很关键

孙波表示，在判断自己是否“抑郁”之前，首先要正确分辨“抑郁情绪”和“抑郁症”之间的区别。

“日常生活中，我们难免会有情绪的波动，遇到来自生活上的压力，人们往往会产生焦虑、抑郁的情绪，进而影响到睡眠，可能有的人就会怀疑自己是不是得了抑郁症。自己是否真的生病了，主要的评判标准就在于这种抑郁是否已经影响到正常生活。如果只是短期的情绪低落、焦躁，能够靠自我调节来缓解情绪上的问题，逐渐调整好生活节奏，实现自我调节，就是一个正常的情绪波动，只是暂时的。如果这种状态已经让你长期身体疼痛、精神紧绷、失眠焦虑，严重影响正常生活，就需要考虑是不是抑郁症，需要及时就医。”孙波告诉记者。

孙波坦言，公众对于抑郁症的认知还存在一些误区，也需要及时纠正。“有人可能了解到抑郁症这种疾病以后，联系到自己身上，发现自己最近睡眠不好，特别紧张，就去网络上搜索共享的心理学量表，做完以后发现量表分数怎么这么高，就以为自己是抑郁症了；也有的人并不重视抑郁症，以为就是单纯的心情不好、‘想不开’，把它当作单纯的心理问

题，疏通一下就好，这些都是对抑郁症的误解。”孙波说。

躯体化症状表现因人而异

躯体化症状的表现可谓是千变万化，因人而异。孙波回忆，之前还有位患者反复胸闷、心慌、憋气，一个月要来医院急诊跑四五趟，过来反复查病因，有时候刚来医院，症状就又消失了。“像这种情况，严格来讲是焦虑的急性发作，胸部交感神经的异常兴奋和紊乱，这属于生物学的问题，并不是单纯的心理问题。”孙波说。

肚子里总觉得有一股气儿“窜来窜去”，一吃东西肠胃就不舒服，但是做胃镜却检查不出问题，这种有时被称为“胃肠应激综合征”，胸部不舒服，就叫“心脏神经官能症”；有的人可能会觉得嗓子不舒服，总觉得有痰吐不出来；还有的人会觉得身上忽冷忽热，但是测量体温又很正常……“这些感觉都是患者的真实感受，但是检查结果表明都很正常，就说明患者身上的交感神经功能出现了紊乱，从而导致麻木、疼痛、慌乱、发热发冷、感觉异常等，好比一台机器，硬件都没有问题，其实是软件发生了故障。”孙波表示。

有时候，心理异常和躯体化症状并非同步出现的，也有患者心理上并没有

出现明显的焦虑抑郁，也会有身体疼痛等不适的情况出现，患者主要是躯体不适，不一定伴随精神情绪方面的表现。

抑郁症治疗需要“心身同治”

由于生活节奏快、工作压力大等各方面因素的综合影响，抑郁症、焦虑症的发病率比前几年要增加不少。

“身体和心理之间存在着密切的联系，二者是相互作用的，从临床案例上来看，焦虑、抑郁、强迫、心慌、胸闷、憋气、胃肠功能紊乱等症状都是我们心身医学科的主攻方向。”孙波表示。他认为躯体化症状既与心理情绪有关系，又与大脑以及身上的神经功能的失调有关系，如果将肉体比作“零件”，那么神经就是“电路”，电路畅通才能保证身体的正常运转，因此，需要“心身同治”，要及时寻求专业的医学帮助。

孙波提醒，大家要对抑郁症有所认识，重视心理健康，但专业的判断要交给专业的医生。患者需要谨遵医嘱，配合治疗；与此同时，抑郁症的治疗需要患者本人、医生、家人等各个角色的相互配合，仅仅依靠药物治疗，是不足以治好抑郁症的，抑郁症患者也需要自我激励、自我疗愈，需要朋友陪伴、家人关怀，可以适当积极参加户外的集体活动，增加日晒，增加社交，寻求更多的社会支持。

观海新闻/青岛早报记者 吴涵

青岛妇儿医院 喜迎34名“元旦宝宝”

早报1月2日讯 元旦是初始，也寓意着“新生”。今年元旦，青岛妇女儿童医院共迎来34位宝宝降生。

“生了生了，男孩！”1月1日凌晨，在产房医护人员的见证下，青岛妇儿医院首个“元旦宝宝”诞生了！孩子妈妈在看到宝宝时，全然忘记了刚刚生产时“用力过猛”的疲惫，甜甜地笑了起来。

她42岁才有了第一个宝宝，初为人母，紧张和喜悦的心情交织。孕38+6周时突发胎膜早破，在医护人员的评估和鼓励下，她勇敢地尝试顺产。生产过程中宝宝脐带绕颈两圈且胎心不稳定，产科医生及助产士共同努力为宝宝保驾护航，最终成功娩出一个3480克的大胖小子。母子平安，孩子爸妈悬着的心终于放下了，从见到宝宝的那一刻起，就开心得合不拢嘴。“谢谢你们们的守护，让我们在新年第一天收到了最珍贵的礼物。”孩子妈妈感激地说。

宝妈牟牟的预产期是1月14日，没想到宝宝是个“急性子”，距离预产期还有两周就“迫不及待”地挑了个好日子，于元旦当天下午2时40分出来跟妈妈见面啦！而在生产的前一天，牟牟还挺着大肚子奋战在工作岗位上。直到元旦凌晨突然“破水”就医，她才意识到自己马上就要当妈妈了。“这真是个惊喜！”牟牟开心地分享着这份喜悦，她亲昵地将3520克的宝宝称呼为“小家乐”，希望他在家人的爱护下快快乐乐地长大。

元旦当天，青岛妇女儿童医院共迎来34位宝宝降生。无论是元旦还是其他节假日，产科中心都提前安排充足的在岗值班人员，产前评估、制定方案产房分娩、术后护理，全力保障母婴平安。

（观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 毕乙贺）

仅挂一个号 两名专家同时看诊

康复大学青岛中心医院开设的中西医协同乳腺门诊今天正式开诊

早报1月2日讯 1月3日，康复大学青岛中心医院专门开设的中西医协同乳腺门诊将正式开诊。届时，患者只需挂一个号，就能同时享受到乳腺外科、中医科两名专家的专业问诊。

康复大学青岛中心医院乳腺外科与中医科都是传统优势学科。中西医协同乳腺门诊拥有一支由资深西医乳腺专家和中医乳腺名家组成的专业医疗团队。西医专家们精通现代医学先进的诊疗技术，擅长运用乳腺超声、钼靶、磁共振等精准检查手段，对各类乳腺疾病进行早期诊断和鉴别诊断，在乳腺肿瘤的手术治疗、放化疗方案制定以及乳腺增生、乳腺炎等常见疾病的规范化治疗方面积累了丰富的

的经验，以其精湛的手术技巧和严谨的治疗方案为患者解除病痛。中医专家们则传承千年中医智慧，依据中医理论，通过望、闻、问、切四诊合参，深入了解患者的体质和病情，运用中药内服调理脏腑功能、平衡气血阴阳，外用中药贴敷、耳穴压丸等特色疗法，疏通经络、软坚散结，减轻乳房胀痛、结节等不适症状，调节内分泌，提高机体免疫力，从根本上改善乳腺疾病的发生发展环境，且在防治乳腺疾病复发方面具有独特优势。

康复大学青岛中心医院新开的中西医协同乳腺门诊打破了传统单一治疗模式的局限，将中医和西医的优势有机结合。在疾病诊断阶段，西医的精准检查

与中医的整体辨证相结合，为制定个性化治疗方案提供全面依据。对于乳腺增生、乳腺结节等良性疾病采用中西医结合的综合治疗方法，西药缓解症状的同时，运用中药调理体质，减少疾病复发几率；在乳腺肿瘤的综合治疗中，术后配合中医扶正祛邪治疗，有助于患者身体恢复，提高生活质量和生存率。

挂号方式：关注“康复大学青岛中心医院”公众号，选择科室“中医”下的“中西医协同乳腺门诊”进行预约挂号。就诊患者只需要挂一个“中西医协同乳腺门诊”号，不出诊室，即可以同时享受中西医的优质便捷服务。（观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 马华）

新一轮家电以旧换新开启

优化退货相关条款 领券资格不受之前消费行为限制

早报1月2日讯 记者从市商务局、市财政局获悉，即日起2025年家电以旧换新活动正式启动。

活动规则整体沿用2024年第二轮家电以旧换新活动规则和优惠力度，同时做了两方面的优化：一是优化退货相关条款，即允许退货后可再次领用补贴资格；二是本轮活动领券资格并不受之前消费行为限制，所有资格将重新开放。

根据2024年家电以旧换新补贴政策，包括冰箱（含冰柜）、洗衣机（含干衣机）、电视、空调（含中央空调）、电脑、热水器（含采暖炉）、家用灶具（含集成灶）、吸油烟机在内的八大类产品，对个人消费者购买一级及以上能效或水效标准的

上述家电产品，给予产品最终销售价格20%的补贴；对购买二级及以上能效或水效产品的消费者，给予产品最终销售价格15%的补贴。

每位消费者针对每类家电每次可领取一级和二级能效或水效补贴券各1张，每件最高补贴金额为2000元，最高累计可享受16000元补贴。每张补贴券有效期为获券后48小时内（线上为24小时），逾期不使用则视为消费者放弃使用机会，该券自动作废；可再次领取，但每类家电补贴券累计最多领取3次，每类仅可使用1张。

本次家电以旧换新活动首日，线下共计285家品牌企业、575家门店同步开

启，为市民提供了丰富多样的线下消费选择。与此同时，线上活动也一齐发力，成功登录淘宝APP、京东APP、抖音APP、拼多多APP、快手APP等五大主流互联网电商平台，全方位覆盖线上消费渠道。首日线下活动发放票券5万张，线上活动发放票券10万张。

值得一提的是，2024年12月31日，市商务局加力支持消费品以旧换新工作专班接到有关通知后，迅速投入到安排部署工作中，在全省范围内率先实现线上线下家电以旧换新活动的同步上线，用实际行动诠释了“青岛商务加速度”，让岛城市民率先享受到政策福利。

（观海新闻/青岛早报记者 毕天宇）