

每天看屏幕超6小时,会增加抑郁症的风险? 这3个迹象,真不能小觑

抑郁症,可以堪称这个时代“时髦”的疾病。

几乎每隔一段时间,各种公众人物因患上抑郁症而出现热搜,出现在新闻报道。

而早在几年前,国家卫生组织就将抑郁症列入未世界首位的致残性疾病。

当前,全球大概有3亿抑郁症患者,这种疾病的危害程度甚至远远超过于心脑血管疾病、癌症、糖尿病等看似更为“致命的疾病”。

而引发抑郁症的原因也有不少,但最近一项调查报告,对于很多人而言,或许会很吃惊。

还继续做低头族? 成年人每天看屏幕超6小时易患抑郁症

近日,据媒体报道:相当多的数据表明——久坐不动看屏幕的方式是引发抑郁症的重要危险因素之一。

据科普中国报道,越来越多数据表明——成年人每日刷手机、看电视等超过6小时,会大大增加患上抑郁症的风险。

在2017年一项研究论证这个观点,研究人员通过3201名20岁以上的美国成年人作为被试,通过自我报告每日看电视,以及业余时间使用电脑积累下来屏幕使用时间。

而数据显示,大约有8%的被调查者患有中度或重度的抑郁症,而屏幕使用时间超过6小时的被试,与使用时间4-6小时的被试对比,患上中度、重度抑郁症的概率会更高。

此外,研究人员还发现,屏幕使用时间过长,则会出现更多睡眠问题,其抗压能力也会受到影响,进而增加抑郁或焦虑情绪。

抑郁症,真不是小事
抑郁症是一种来自精神方面的危害,它并不会对身体的健康造成什么破坏,但是却更加严重,比起肉体上受到的损伤,精神方面的摧残也显得很危险。

它会不断对人们散发负面的情绪,让人在没有防备的情况下受到折磨,并且随着持续抑郁,对人的影响也会越来越大,特别是心理防线比较脆弱的人,经常会产生轻生的念头,还会降低人们的抵抗力。

抑郁症的主要表现有哪些呢?

- 第一:意志消沉
抑郁症患者在一天大部分时间之内,感觉都是意志消沉的,从两点就能看出来。
- 一种是主观表达,比如患者感觉到空虚无助,很悲伤,对于任何事情都表现出负面的情绪;

另外一种则是别人的观察,比如其他人看到抑郁症患者喜欢哭泣,经常是默默地流眼泪,青少年的主要表现是情绪莫名的急躁。

第二:对任何事物没有兴趣
每个人都有自己的兴趣爱好,但对于抑郁症患者而言,他们的生活特别枯燥,对任何事情也提不起兴趣来。

而抑郁症患者嘴边经常挂着一句话“真没意思”,从这一点也能看出来,他们对生活中的很多事情没有兴趣,也找不到自己喜欢做的事情。

第三:认为自己很无能
这类的患者经常挂在嘴边的一句口头禅是“我很没用”。

抑郁症患者大多对自己保持着否定的态度,认为自己做什么都不行,不知道为什么活着,看别人很优秀,自己就是例外,另外似乎来到这个世界是凑人数的,根本找不到任何意义。

其实主要是因为患者没有找到自己的价值,也不知道自己能干什么,会做什么,所以时不时地就会冒出一句“我没用”这样的话。

抑郁症不丢人,及时干预才是正确之道
抑郁症是一种严重的疾病状态,它和普



通“悲伤”情绪不同,抑郁症患者也并不是懒惰,又或者仅仅因为自责而引发。

它本质上是一种精神疾病,会伴随着脑部的改变,与其他疾病一样,在经过恰当治疗后,其症状能够有所缓解。

因此,主动接受医疗干预来缓解,多数都能成功恢复,而疗效最好的治疗方式便是药物治疗结合心理治疗。

抑郁症,不丢脸,它可以治好。

得了膝关节炎,身体会出现哪些症状?

膝关节炎就像机器零件老化与磨损一样,随着年龄的增高,患病率也在增加,也是中老年朋友最常患的疾病。俗称“骨刺”“骨质增生”“退行性关节炎”“骨关节病”“老寒腿”。症状是我发现疾病的依据,那么得了膝关节炎,身体会出现哪些症状呢?

膝关节炎症状?

1、关节出现疼痛

在活动是出有疼痛感,休息后减轻,再活动时仍可疼痛,甚至更重。上下楼梯尤为困难,伴随着疼痛,而且下楼梯比上楼梯时更加的困难,疼痛严重者腿不能活动,还会影响睡眠质量。

2、关节肿胀

关节肿胀来源于滑膜增生和关节内积液,初期常因扭伤,着凉而发作,以后将变为持续性肿胀。关节活动时会有摩擦感或听着弹响。

3、关节功能障碍

由于软骨破坏、骨赘形成、滑膜增生,导致膝关节不能完全伸直,屈曲也不完全,不能下蹲和持重,甚至坐便都困难。随着病程进展,膝关节变粗大,出现关节畸形,如“O”型腿等。

4、有弹响、摩擦音

当人们受到该病的侵袭后,正常的活动状态下,膝关节就会出现弹响、摩擦音,部分

患者关节肿胀,日久可见关节畸形。膝关节活动受限,甚则跛行。极少数患者可出现交锁现象或膝关节积液。

5、绞锁

是指在行走等运动过程中,膝关节突然被锁在某一位置上不能运动,像有东西将关节“卡住”一样,常需要试探着将关节摇摆屈伸,往往在感到“咯噔”响后,关节才恢复原先的活动。关节软骨剥脱形成的游离体及破裂的半月板是引起关节绞锁的常见原因。

得了膝关节炎该怎么办?

1、物理治疗:物理治疗是利用冷敷、热疗和运动等方式减轻患处疼痛,同时增强关节周围肌肉的力量及扩大运动范围,来增加关节的活动度,恢复关节功能。

2、药物治疗:目前治疗关节炎的第一线药物是“非类固醇抗炎止痛药(NSAIDs)”,但是许多患者在服用该类药时常有胃肠不适等症发生,甚至出现胃溃疡、出血或穿孔。

3、手术治疗:骨关节炎症状十分严重、药物治疗无效的,且影响病人的日常生活的,就应该考虑手术干预。对膝关节骨关节炎,行关节镜下关节清扫术对有些病人,术后近期有一定的疗效,但远期效果则不能肯定。膝关节表面置换手术对于大多数骨关节炎、类风湿性关节炎病人,在缓解疼痛、恢



复关节功能方面具有显著效果。

5、关节镜手术:镜下对退变的关节软骨、半月板、滑膜等进行清理、修复,取出关节内游离体等。手术创伤小,恢复快,术后数日即可下地活动。适用于关节畸形不重、以轻度退变为主的膝关节退行性关节炎。

6、人工关节置换手术:大致分为单髁置换和全膝关节置换两种。其中单髁置换主

要针对畸形不重的胫-股关节内侧面间隙病变患者;而全膝关节置换为最后的挽救性手术,目前的手术技术和假体设计等已经可以达到较为满意的治疗效果,但创伤较大,手术要求高,恢复时间相对较长,费用高昂,一旦失败后果严峻,对患者及家庭的经济和精神等方面都是严重的考验,非到不得已而不为。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任医师
3项国家专利, 8部中医专著
30年行医经验

1. 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症
2. 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用
4. 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等
5. 针灸美容, 减肥

中西结合, 标本兼治
天人合一, 综合治疗
www.wholelifeherb.com

接受保险及车祸工伤

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850
地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
● 原 Mercy-Mayo 和 阿阿华大学附属家庭全科住院医师
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

徐唯 医师 Wei Xu MD
周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

预约电话: 240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094