



立秋以来,北京回龙观医院精神科就诊人数明显增多,较前增加了20%左右。医生提醒,秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时段,公众要注意识别不良情绪,警惕“悲秋综合征”发生。

“我这段时间我睡眠特别差,白天没精神,心情也不好。”三十多岁的王女士顶着“缺觉”的黑眼圈,来到精神科门诊寻求帮助。王女士从事财务工作,临近年底汇总任务重,近来她入睡困难、清晨早醒,睡眠质量很差,令她十分苦恼。

“过去,深秋是精神科最繁忙的时段,近两年峰期有所提前,立秋后接诊人数就开始‘抬头’了。”北京回龙观医院精神科副主任医师陈红梅说,秋季是抑郁症等“情绪病”的高发季节,因而此时情绪问题引发的一系列健康问题又有“悲秋综合征”的说法。

那么,这段时间该如何照顾好我们的情绪呢?陈红梅医生建议做到以下几点: 1.增加户外活动时间,在天气晴好的时候,多出去走走。

# 知名演员患喉癌去世 有吸烟史人群风险是普通人9倍

近日,曾参演过《雪豹》《人世间》等热播剧的知名演员马卫军因喉癌离世,享年67岁。最近热映的好莱坞电影《奥本海默》,通过荧幕重现了“原子弹之父”奥本海默的传奇一生,但现实中的奥本海默烟酒不离口,据说每天吸烟达100支,62岁时便因喉癌去世。

## 喉癌与诸多不良用嗓习惯有关

“喉癌,顾名思义就是发生于喉部的癌症,是头颈部常见的恶性肿瘤之一。”重庆大学附属肿瘤医院头颈外科主任医师吴剑告诉记者,喉癌发病率约占全身肿瘤的1%~5%,在头颈部肿瘤中发病率虽然不高,但恶性程度并不低。

在我国,喉癌发病呈现出北方地区较高、男性患者较多、空气污染严重的地区较高等特点。“喉癌没有明确病因,可能与HPV病毒感染、吸烟、饮酒、不良用嗓习惯等因素有关。临床上发现,长期吸烟、饮酒,生活在空气污染地区或长期接触粉尘的人发病率较高。”

临床上,喉癌的早期表现为声音嘶哑、咽部不适等,晚期甚至可出现呼吸及吞咽困难等。从发病类型看,喉癌分原发性和继发性两种。原发性喉癌指原发部位在喉部的肿瘤,常见鳞状细胞癌;继发性喉癌指从其他部位转移至喉部的恶性肿瘤,临床较为少见。

## 声门上型 多原发于会厌舌面及喉面根部等,早期可能无任何症状

“声门上型”多原发于会厌舌面及喉面根部等,早期可能无任何症状,或仅有咽痒、异物感等轻微不适。此类肿瘤恶性程度较高,进展快,易转移,出现淋巴结转移、颈部肿块时通常是中晚期。

## 声门型 原发于声带水平面,患者早期会出现发音疲倦、声音嘶哑

“声门型”原发于声带水平面,患者早期会出现发音疲倦、声音嘶哑等改变,可能被误认为是感冒或咽喉炎。40岁以上、声嘶超过2周者,最好进行喉镜检查。

## 日常保护咽喉请参考以下方法

- 1.保持健康生活习惯,均衡饮食、足量饮水、坚持锻炼、戒烟戒酒; 2.定期体检,留意胸部CT、颈部彩超等检查结果,必要时可做喉镜检查声带等部位是否存在异常; 3.及时就医,一旦发现疼痛、声音嘶哑、咯血等症状,到医院检查鉴别是喉部还是肺部问题。

## 世界镇痛日 新桥医院向市民宣传疼痛防治护理知识

自2004年起,国际疼痛学会将每年10月的第三个周一确定为“世界镇痛日”,今年的世界镇痛日是10月16日。2023年世界镇痛日的主题是“提高疼痛的综合治疗能力”。

陆军军医大学新桥医院疼痛与康复医学科主任刘勇教授介绍,疼痛是一种与实际或潜在的组织损伤相关的不愉快的感觉和情绪体验,或与此相似的经历。

许多疼痛本身就是一种疾病,如三叉神经痛、坐骨神经痛、肩周炎等。尤其是神经源性疼痛,不及时诊治,还会发展为慢性疼痛,严重影响患者身心功能,造成睡眠障碍、情绪低落甚至抑郁,严重影响日常生活。

行政决定履行催告书, 巴南区烟草专卖局行政处罚公告, 拍卖公告, 遗失声明, 通知, 行政决定履行催告书, 巴南区烟草专卖局行政处罚公告, 拍卖公告, 遗失声明, 通知, 行政决定履行催告书, 巴南区烟草专卖局行政处罚公告, 拍卖公告, 遗失声明, 通知...

重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告, 重庆各区公告...