

# 10 October



## 精神健康与冠心病

### Mental Health and coronary heart disease

澳洲心脏协会最近研究发现，和吸烟、高胆固醇、高血压等更为传统的危险因素一样，抑郁、社会孤立、缺乏有力社会支持与冠心病存在密切关系。

#### 何为抑郁、社会孤立、有力社会支持？

一个人可能患有抑郁症，如果他超过两个星期感觉忧伤、痛苦，情绪低落，对平常喜欢的事情失去了兴趣，同时出现三个或以上下列症状：

- 身体 – 总是感觉疲劳、无法入睡
- 行为 – 足不出户，无法完成工作，依赖酒精和镇静剂
- 思想 – 认为“好事情从没我的份”、“我没用”
- 感觉 – 内疚、不开心、失望、无自信心

社会孤立是指一个人觉得孤独。然而，如果一个人觉得从一部分社会关系中获得友情、爱心和生活意义；同时也获得一种归属感。那么这样的社会关系对他们的精神和身体健康产生很大影响。从不同文化与语言背景来的人更有可能孤立于社会、感觉抑郁，因为他们在一个新的国家，社会圈子比较狭窄。从不同文化与语言背景来的老年人孤立与抑郁现象更严重，在有些民族中，他们的自杀率也更高。这主要是因为他们极度孤立，缺乏社会支持，存在语言障碍，健康和福利设施不恰当或无法享受，社会经济地位低下，移民过程中压力不断积累。

#### 精神健康与冠心病的相关信息

- 抑郁、社会孤立、缺乏社会支持是冠心病的重要危险因素。
- 心脏病发作后的十二月内，单单抑郁等心理因素就可能使心脏病复发的危险增为原来的三倍。

- 在澳洲，每年大概有八十万成人、十万儿童患有抑郁症。
- 五分之一的人在一生当中的某一阶段会受抑郁症影响。
- 抑郁症很普遍，但也很容易诊断和治疗。

#### 多元文化与语言背景的社区中，精神健康与冠心病的更多信息

随着移民在澳洲时间的增加，他们的身体健康反在减弱。由于饮食与生活方式的变化，长期居留澳洲的移民死于冠心病的人逐渐增加。冠心病和糖尿病是澳洲多元文化与语言背景的社区中的两大健康问题。例如，在澳洲，来自埃及、印度、德国、马尔他、荷兰、其他欧洲国家的男性和女性；来自意大利的女性；来自希腊的男性死于糖尿病的人数都很高。

#### 欲知更多详情

- 请浏览网站：[www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)，[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)，[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- 或跟您的家庭医生交谈
- 或去咨询服导，请拨打 1300 13 11 14