

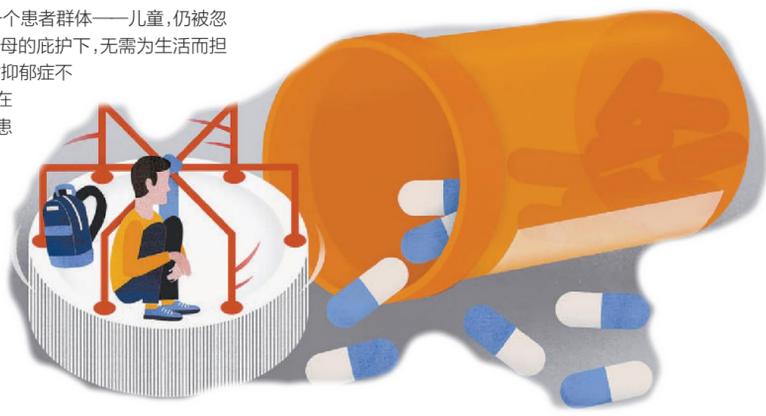
不要忽视儿童“心灵感冒”

如今,随着抑郁症知识的普及,越来越多的人认识到这种疾病,但有一个患者群体——儿童,仍被忽视。因为在大众的认知中,儿童期是人生中最无忧无虑的时期,他们在父母的庇护下,无需为生活而担忧,他们的世界是单纯的、美好的。但是,抑郁症是复杂的、痛苦的,儿童对抑郁症不存在免疫一说。大量研究和临床数据表明,儿童患抑郁症的比率并不低:在澳洲为12.1%、瑞典为11.4%、法国为10%。整体而言,儿童心理异常总患病率不乐观。

抑郁症常被称作“心灵感冒”,儿童的“心灵感冒”也跟成人一样有迹可循吗?家长在孩子出现异常表现时,能做什么?

病例

那是一个普通的专家门诊工作日,正在读小学四年级的安琪极不情愿地被父亲拉着,走进儿童心理诊室。经过咨询和评估,医生告知安琪的父亲,孩子可能患有抑郁症,需要进一步检查。父亲一脸惊愕,不敢相信年幼的女儿会得抑郁症。旁边的安琪却并不感到意外:原来自己是真的病了,而不是父母认为的偷懒、矫情。



3 家长的爱与支持不能缺席

一些符合抑郁症诊断标准的轻症儿童,尤其是那些由明显压力源而引发症状的儿童,在撤除压力源后症状往往能够得到明显缓解,有的可在数周内自愈。而一些有明显抑郁症状且持续2周以上的儿童,则需要干预治疗,常用的有抗抑郁药物治疗、心理治疗、物理治疗等。除了上述由专科医院所进行的诊疗外,家长可以从以下几个方面帮助儿童预防抑郁症。

避免过早分离

儿童3岁前最好能与父母一起生活,若条件不允许,尽量做到由母亲照顾,若父母双方都无法照料,一定要保证儿童的抚养人和抚养环境是稳定可靠的。

给予成长自由

家长教育儿童的首要目标应该是让其成为一个健康、快乐的人,而不是自己想象中的完美孩子。儿童不是家长的附属品,更不是他们完成梦想的“工具人”,他们有自己的思想和人生轨迹,应该给予他们足够的自由去成为想成为的人,而不是家长希望他们成为的人。过重的压力只会导致他们的情绪崩溃,或成为无法正常表达情感的人。

不能随意打骂

家长要尽可能让儿童时刻感受到爱,即便因客观原因无法亲自照料,也要确保爱不缺席。家长有时间时要多陪伴儿童,哪怕只是在他们玩耍的时候默默看着,也会给予他们莫大的安全感与自信。不能随意打骂孩子,当孩子情绪不好时给予拥抱,鼓励他们宣泄内心的不良情绪,并陪伴他们一起解决。在儿童迷茫、无助时给予温暖,比如告诉他们:“无论你考多少分,爸爸妈妈都爱你!”

父母情绪要稳定

孩子的世界只有父母和自己组成的三元关系,孩子性格的底色是抑郁还是阳光取决于孩子与父母关系的质量,也取决于父母情绪的稳定性。如果父母能关注孩子的需要,对他们的要求及时回应,孩子就能建立安全的依恋关系。我们观察过一些父母,他们对孩子的培养方式是“给钱+骂”,经济上给最好的,但动不动就说“我给你吃,给你穿,就不能说谢谢了?”这是最糟糕的教育方式。还有一些父母总是不停数落、唠叨孩子,其实这是一种精神虐待,是一种对人的否定,倘若由孩子认为最亲近的父母施加,对他们的伤害可想而知。

其实,许多抑郁患儿在成年后都发出过这样的感叹:“如果时光可以倒流,我好想回到过去,去拥抱那个弱小、无助的自己。”可见,来自家庭及社会的误解,在很多患儿幼小的心灵中留下了伤痕。我们希望,家长们别等将来,就趁现在,给自己的孩子一个温暖的拥抱,无论他们是成功还是失败,是快乐还是悲伤,都让他们知道自己一直被深深爱着。(本报综合)

1 诱因可能源自三方面

到目前为止,抑郁症的确切病因仍不明晰,不过可以肯定的是,抑郁症的产生不是单一因素所致,而是遗传和环境因素等交互作用的结果。主流观点认为,儿童抑郁症的产生可能源自以下三方面:

遗传因素:父母家族两系三代中有患病者

研究表明,抑郁症是一种受遗传因素影响的疾病。父母双方家族两系三代中有心理障碍患者,子女患病的概率为15%—25%,比一般人群高2—4倍。血缘关系越近,患病的概率越高,其中同卵双生子的同病率最高可达93%。

生物化学因素:大脑神经递质紊乱

人的情绪是由大脑中的电活动和化学物质操纵的,由于脑内神经递质紊乱,5-羟色胺和去甲肾上腺素被释

放它们的神经再摄取,使得神经递质的正常工作失衡,从而导致抑郁症。

心理社会因素:性格内向或受过情感创伤

性格内向、孤僻、不爱交际、适应性差、挫败感强的儿童容易陷入抑郁状态。生活中的负性事件也会导致儿童抑郁症,特别是经历过忽视、虐待、早年分离、抚养者频繁更换、家庭及校园暴力/欺凌、学业受挫、亲人亡故、突遭事故等创伤性事件的儿童,他们普遍缺乏安全感,自卑、敏感、自我效能感较低,容易萌发出自己没有价值、不重要、令人讨厌的想法,陷入负性情绪难以自拔。因此,相较于其他儿童,他们的抑郁症患病风险较高。

此外,儿童时代得到父母高质量的陪伴和欣赏,是孩子能否发展正常人际关系的关键。

2 这些异常表现需重点关注

不同于成年人对自己身体及情绪的症状存在一定自知力,儿童由于生理及心理的发育尚不成熟,难以对自己的身心感受有准确的认知,更难以用言语准确表达感受,这导致儿童抑郁症的识别率较低,诊断难度较大。

但是,存在抑郁症状或患有抑郁症的儿童,通常会生活中表现出相应的情绪波动及行为表现。我们在门诊中发现,有些确诊抑郁症的孩子在一两年前就告诉过父母自己不开心、脑子慢、注意力不集中,父母往往不以为意。因此,家长在日常生活中要关注儿童的心理状况,在出现下列情况时给予重视,必要时到专科医院进行鉴别诊断,尽可能对抑郁症状或抑郁症做到早发现、早干预、早治疗。

情绪波动

当儿童尤其是本来性格温和的儿童,表现出易激惹、频繁发脾气,因为一些小事而冲动或展现出暴力倾向时,家长需要格外关注。还有一些儿童会出现长时间的情绪低落,以及容易悲伤、哭泣等抑郁症状。

兴趣减弱

当儿童对一些娱乐活动,特别是过去喜欢的玩具、游戏等明显失去兴趣时,家长要及时注意到这种转变。有的儿童会表现出对同伴活动兴趣的减弱,开始逃避社交或在与朋友的游戏注意力涣散、精力下降;也有的

儿童会表现出过重的得失心,在同伴游戏中频频自责,或因自己的失败而出现破坏性行为,如损坏玩具、攻击同伴、自残等,甚至会出现突然的、无法抑制的情绪崩溃。

身体不适

儿童由于不能很好地表达自己的内心感受,可能会导致负面情绪的压抑,最终转化为躯体症状,通常表现为不明原因的腹痛、头痛等身体不适。此时,家长切忌武断地将其归结为儿童为逃避上学而找的借口。

在校表现异常

儿童的学习成绩大幅度下滑,在课堂上注意力不集中,或无故大喊大叫,表现出较高的攻击性,易怒、焦躁。在学校形单影只,没有好朋友,对同学要求苛刻。严重时有的儿童会拒绝上学或为了逃避上学而离家出走,在校内表现出暴力倾向。

言语表达

随着儿童年龄的增长,他们的自知力开始逐步提升。许多大一点的儿童能够在一定程度上表达自己的感受,用言语表达无助、绝望、无力等负性情绪。例如,有的儿童会表述令自己痛苦、绝望的事情,甚至透露出极端想法。面对诸如此类的自我表露,家长不能无视,更不要批评、贬低、嘲笑。

新冠疫苗“加强针”怎么打?

本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道:我市已启动新冠病毒疫苗加强免疫接种工作,但有不少市民存有疑惑:为什么要开展加强免疫?接种条件是什么?加强针安全吗?对此,市疾控中心有关专家进行了介绍。

为什么要开展加强免疫?

加强免疫是指在完成疫苗接种后,根据抗体消退的情况进行再次接种,保持人体对病毒免疫力的疫苗剂次。加强免疫在其他疫苗接种中也有使用,如脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗。

当前,全球新冠肺炎疫情仍处于大流行阶段,新冠病毒加速变异传播,疫情输入我国的风险仍然较高。近期,国内接连发生本土聚集性疫情,外防输入、内防反弹仍然面临着较大压力。根据国内外研究结果来看,新冠病毒疫苗在预防感染、减少发病方面发挥了很大作用,但在接种一段时间后,存在一些人员免疫力下降、保护效果削弱的情况。加强免疫后,则会使这种下降出现“强势反弹”,产生更高的抗体保护。

加强免疫是否安全?安全。国家疫苗研发专班组织专家进行了充分的研究和论证,相关企业也报告了加强免疫后临床试验的研究结果。研究结果显示,加强免疫没有严重的不良反应发生,而且中和抗体快速增长或反弹。

开展加强免疫的目标人群有哪些?

根据疫情防控需要,全程接种2剂次新冠灭活疫苗满6个月的18岁及以上人群,可在咸宁实施加强免疫接种。首先在新冠肺炎感染高风险人群和保障社会基本运行的关键岗位人员中开展加强免疫,包括口岸直接接触入境人员、货物的各类人员,与口岸相关联的进口货物储存、运输、加工企业中直接接触进口货物的工作人员,直接在一线从事货运和客运服务的国际和国内交通运输从业人员,因公、因私出国工作、学习人员,发热门诊(诊室)和新冠肺炎定点医院所有工作人员,其他医疗机构(急)诊、感染性疾病科、呼吸内科、重症医学科工作人员,政府机关、公安、武警、消防、基层社区、公用事业(水、电、暖、煤、气)、交通、物流、养老、环卫、殡葬、通讯等单位在一线为公众服务的工

作人员等。

在做好重点人群和易感人群加强免疫接种的基础上,对其他符合条件且有接种需要的人群提供加强免疫接种服务。

需要提醒的是,加强免疫与全程免疫间隔时间至少6个月,即在全程免疫后至至少需要6个月,才能再进行加强免疫剂次的接种。

进行加强免疫有哪些注意事项?

当前我市可用于实施加强免疫接种的疫苗有国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司的灭活疫苗。

接种前,记得带好身份证和接种凭证前往接种门诊。接种时,要认真签署《新冠病毒疫苗接种知情同意书》,严格避免禁忌症,如果之前接种新冠病毒疫苗,出现了过敏反应,不管是第一针还是第二针,作为禁忌对象后就不能再接种加强针。同时,配合接种人员做好“三查七对一验证”。

接种完成后,受种者应在接种现场留观至少30分钟,无不适方可离开。

酸味收肺气 谨防“老寒腿”

——二十四节气之霜降养生

洞中不动不食,垂下头来进入冬眠状态。“霜降始霜”反映的是黄河流域的气候特征。霜降节气含有天气渐冷、开始降霜的意思。纬度偏南的南方地区,平均气温多在16℃左右,离初霜日期还有三个节气。在华南南部河谷地带,则要到隆冬时节,才能见霜。当然,即使在纬度相同的地方,由于海拔高度和地形不同,贴地层空气的温度和湿度有差异,初霜期和霜日数也就不一样了。

三、霜降如何养生?

起居养生。霜降时昼夜温差加大,要做好保暖工作。除了要适时添加衣服之外,应格外重视腿脚部位的保暖。霜降时气温下降明显,风、寒、湿邪侵袭腰府,造成腰部经脉受阻,气血不畅而发生腰痛。而腿部的膝关节

也是易受寒邪侵袭的部位之一,我们平常所说的“老寒腿”就与感受风寒之邪有着密切关系。霜降时因天气日益寒冷,老年人极易患上此病。因此,霜降后人们应根据天气变化及时增添衣服,尤其应注意腰腿部的保暖。

饮食养生。民间有句谚语,“补冬不如补霜降”,认为比起冬天的进补,霜降时节的秋补会更有效果。《素问·脏气法时论》曰:“肺主秋……肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋季宜收不宜散。因此,应少吃一些辛辣的食物,如姜、葱、蒜、辣椒等,特别是辛辣火锅、烧烤食物要少吃,以防“上火”;水果可以吃柿子、葡萄、柚子、山楂、石榴、梨等。食材可以选择山药、南瓜、萝卜、百合、鸭肉等。

运动养生。霜降一般在农历九月,一片秋高气爽的景象,此时肺金主事,运动量可适当加大,可选择登高、踢球等运动。登高既可使肺的功能得到舒畅,同时登至高处极目远眺,心旷神怡,可舒缓心情。也可选择广播体操、健美操、太极拳、太极剑、球类运动等。霜降开始,气温越来越低,最好等太阳出来或比较暖和的时候出门锻炼,每次运动前,一定要做好充分的准备活动,注意动与静的合理安排,不宜过度劳累,更不可经常大汗淋漓,使阳气外泄,伤耗阴津,削弱机体的抵抗力。

情志养生。霜降是秋季的最后一个节气,即将进入冬季,自然界一片肃杀的镜像,人的心情也容易出现忧思悲伤的感觉。《黄帝内经·素问·举痛论》中说:“悲则心系急,肺布

叶举,而上焦不通,营卫不散,热气在中,故气消矣。”日子久了,娇弱怕受风寒。肺为娇脏,秋季干燥,肺脏虚弱,悲伤会让情况雪上加霜,所以要用积极乐观的情绪取而代之。古人认为秋季的精神养生要做到“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应。”也就是说,以一颗平常心看待自然界的变化,或外出秋游,登高赏,令心旷神怡;或静练气功,收敛心神,保持内心宁静;或多接受阳光照射,转移低落情绪。保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心,是养生保健不可缺少的内容之一。要经常参加一些对身体有益的娱乐活动,比如唱歌、跳舞、登山、旅行等,在这些活动中,多与他人交流沟通。



人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。



我市召开电视电话会议 推进清廉医院建设工作

本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道:18日,全市推进清廉医院建设工作电视电话会议在市卫健委召开,进一步统一思想,凝聚共识,坚定不移的将清廉医院建设不断向纵深推进。

市医保局、市市场监管局有关负责人就下一步要开展的重点工作进行了部署,市中心医院、通城县人民医院、赤壁赵李桥镇卫生院有关负责人作了表态发言。

市卫健委有关负责人表示,要学深悟透、弄懂做实,准确把握清廉医院建设的深刻内涵,始终坚持公立医院的公益性、公益性、服务性。要系统思维、整体推进,高质量推进清廉医院建设落地见效,把握关键少数、关键领域、关键时刻,持续深化公立医院改革、医保制度改革、药品耗材采购改革,处理好“防与治”的关系,“远与近”的关系,“罚与教”的关系。要守土有责、守土尽责,压紧压实清廉医院建设各方责任,强化履职尽责,部门联动、引导督导。

生活顾问

如何预防青少年近视?

本报讯 记者刘念报道:近日家住咸安区金桂社区的周女士咨询,除了眼保健操,还有什么方法可以预防青少年近视?

市青少年视力低下防控中心有关医务人员介绍,条件允许的情况下,增加户外活动时间。家长多带孩子到户外走走,户外活动越多,发展成近视眼的可能性越小。

定期为孩子做视力筛查,建立眼健康管理档案。儿童、青少年阶段,视力处于一个动态发育的过程中,筛查监测可以早期发现问题,及时干预治疗,促进视力功能的良好发育。

保持正确的读写姿势。如果经常过近距离看书、写字会使眼睛的调节异常紧张,从而形成近视。预防近视要培养孩子正确的读写姿势,做到“三个一”,即:眼离书本一尺,手离笔尖一寸,身离桌边一拳。

科学锻炼眼睛,让眼睛想看就看。在进行眼保健操的同时,做标准、智能的视功能训练能帮助眼睛得到更科学、系统、全面的锻炼。

如何预防急性胰腺炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区温泉社区的张女士咨询,日常生活中,应该如何避免急性胰腺炎的发生呢?

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍,急性胰腺炎发作时,患者会出现急性上腹痛、恶心、呕吐、发热等症状。

对于存在胆囊多发结石或泥沙样结石的人群,应尽早至肝胆外科就诊,避免引发急性胰腺炎甚至胆囊癌等危及生命的严重并发症。

平时应清淡饮食,避免暴饮暴食,控制饮酒,以免让胰腺负担过重。通过调节饮食、锻炼等方法,将血脂和体重控制在正常水平,避免因高血脂和超重导致急性胰腺炎、高血压、冠心病、糖尿病等各种疾病的发生。

晚餐怎么吃才正确?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的王女士咨询,晚餐怎么吃才正确?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,不宜吃得过饱。健康的晚餐不宜吃得过多,应尽量少吃,吃得过饱、过多,摄入的能量超标易引发肥胖,从而引起其他相关病症。

应以清淡为主。晚餐应该少吃,但不能不吃,并且应以清淡的食物为主。如果晚餐吃得太油腻,热量过高,多余的油脂摄入会引起血脂升高,进而导致动脉硬化和冠心病,对肝肾疾病的人也非常有害。

应当吃主食。有些人晚餐只吃蔬菜和水果,但是,蔬菜和水果中的营养较单一,为了满足饱腹感反而会吃得更多,最终导致营养失衡。任何一餐健康的饮食都不能没有主食,晚餐的主食可以以稀食为主。



胡红 主治医师
咸宁麻塘中医医院病区主任

一、霜降的由来

霜降,是二十四节气的第18个节气,是秋季的最后一个节气。太阳到达黄经210度,于每年公历10月23日—24日交节。《月令七十二候集解》关于霜降说:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”此时,中国黄河流域已出现白霜,千里沃野上,一片银色冰晶熠熠闪光。霜是一种特殊的水汽凝结而成的,寒霜出现于秋天晴朗的月夜。秋天的夜晚地面散热很多,当温度骤然下降到0℃以下,空气中的水蒸气在地面或植物上直接凝结形成细密的冰针,有的成为六角形的霜花,色白且结构疏松,这种白色结晶就是“霜”。一般来说,白天太阳越好,温度越高,夜里结的霜就越多,所以霜降前后早晚温差更大。霜只能在晴天形成,人们说“浓霜猛太阳”就是这个道理。

二、霜降节气的气候特点

我国古代将霜降分为三候:“一候豺乃祭霜;二候草木黄落;三候雉始鸣。”意思是说,霜降节气时豺狼将捕获的猎物先陈列后再食用;大地上的树叶枯黄掉落;蜩虫也全在