

健康服务

# 如何提高青少年的“心理免疫力”

——全国学生心理健康宣传教育月记者专访自治区脑科医院医生

●本报实习记者 若谷

近日,教育部决定自今年起将每年5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”,旨在通过形式多样的宣传教育活动,营造良好社会氛围,提升师生和家长心理健康知识水平和素养。那么,如何判断孩子是否受到心理问题困扰?作为家长,又该如何提高孩子的“心理免疫力”?为此,记者采访了内蒙古自治区脑科医院(第三医院)儿童青少年心理卫生医疗中心副主任任瑞。

任瑞表示,青少年常见的心理问题主要是情绪问题,情绪不稳定时容易产生焦虑,严重时还可能患上焦虑症、抑郁症。“家长应从以下两个方面来判断孩子是否受到心理问题的困扰,一是关注孩子的情绪变化,要注意孩子是否出现持续性焦

虑、心情抑郁或易怒等负面情绪。二是从行为表现方面判断,如出现多梦、睡眠不安、夜惊等睡眠问题;过分挑食、偏食,无法安静地坐着;总是不停地动来动去,咬指甲、吮吮手指;出现故意损坏物品、打翻东西,偷窃、说谎、打人、骂人等暴力行为;在无特殊原因的情况下,表现得特别胆小、害怕,不愿与人交往,进入陌生环境就退缩;对外界事物反应敏感,过度焦虑;对愤怒或不满以爆发性情感来表达,如尖叫、挥动手臂、用力踢脚;注意力不集中、容易分心等。”任瑞说。

作为家长,该如何提高孩子的“心理免疫力”?任瑞建议,第一,要建立开放、包容的家庭氛围,鼓励孩子坦诚地表达自己的想法和感受,

尊重他的个性和观点。第二,要积极倾听与沟通,与孩子建立开放、诚实和互信的沟通渠道。当孩子分享自己的想法和感受时,家长应给予充分的时间和关注,认真倾听,避免打断或指责。同时,家长也要主动分享自己的感受和经历,增进亲子之间的理解和信任。第三,家长应留意孩子的日常行为和情绪变化,其中包括是否出现突然的情绪波动和不寻常的行为举动等。第四,当孩子面临压力和困难时,家长要提供情感支持,及时表达对孩子的爱、理解和关心,让他们知道自己不孤单。第五,教育孩子培养良好的心理健康习惯,如积极应对压力、管理情绪、良好的自我照顾和与他人建立良好的关系。同时要帮助他养成

饮食健康、规律睡眠、适度锻炼等规律习惯。第六,如果家长观察到孩子出现了严重的心理问题,如自闭、自残、轻生等,要及时带孩子到正规医院的心理科进行咨询,通过专业的诊断和治疗帮助孩子恢复健康的心理状态。

“此外,青少年自己也应积极调节和应对。首先要明白自己有任何情绪都是正常的,不要试图压抑或否认自己的感受,要学会接受和理解。其次,要多与家人、朋友或老师分享自己的感受,要培养积极的生活习惯,保持规律的作息、饮食和运动习惯,尝试参加一些课外活动,如阅读、绘画或音乐等。最后,要建立自信,可以通过设定小目标并努力实现来增强自信。”任瑞说。



健康养生

## 花粉季过敏 防护很关键

本报讯(记者 梁婧)日前,就花粉过敏问题,记者采访了市第一医院变态反应中心主任医师蔡惠娟。

“在春季和夏末秋初,我市过敏患者会明显增多,而且症状比较重。3月到5月,春季花粉过敏人群较多,如杨树、柳树、柏树、松树、桦树等花粉都可能导致过敏人群出现过敏症状。7月到9月,过敏的患者比春天更多一些,大多是对蒿草、葎草、藜科植物、玉米、向日葵等植物花粉过敏。”蔡惠娟说。

针对过敏反应要如何应对呢?蔡惠娟表示:“如果出现过敏症状超过十天,最好到医院做一个过敏原的相关检测,比如皮肤点刺试验或者抽血查特异性IgE,根据结果进行针对性的防护和治疗。花粉季,过敏患者一定要注意防护,在花粉浓度高的日子尽量减少外出,如果需要外出,需要佩戴口罩、防花粉的眼镜、穿长袖长裤等减少吸入花粉量,可以对症用一些鼻喷药物和口服抗过敏药物。饮食方面,要

尽量均衡,避免吃过敏食物,多吃富含维生素的蔬菜和水果。起居方面,要保持洁净的居室环境,保持室内清洁、通风,经常晾晒被褥和床单,注意作息规律。运动方面,要适量锻炼,调节情志,坚持运动,提高机体免疫力可有效改善过敏体质,提倡进行一些缓和的有氧运动,比如慢跑、瑜伽等,但过敏性鼻炎患者切忌进行高强度、运动量大的运动,同时尽量在室内进行体育锻炼。”

同时,蔡惠娟提醒:“目前,市面上抗过敏药物种类繁多,患者的选择余地很大。但是病人自行购买抗过敏药物时需谨慎,有时自行选用的药物虽然能够起到一定治疗效果,但也可能出现自行用药不对症,不仅无法治愈疾病,还可能会引起不良反应。另外,过敏性鼻炎患者要尽早治疗,避免发展成为过敏性哮喘。如果您是过敏患者,一定要来正规医院就诊后,按医嘱用药,不要自行用药。”

虽然尚无确切方法逆转听力老化

健康关注

## 产后抑郁症可不是无病呻吟

本报讯(实习记者 若谷)“生孩子的痛你都受得住,怎么带孩子的苦就受不了呢?”“熬一下就好了,大家都是这样过来的!”长期以来,大家对于产后抑郁有着很多的误解,根据《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示,每5个产妇中就有1个患有抑郁症,而这种抑郁需要医生、家人和患者共同面对。近日,记者采访了市妇幼保健院临床心理科心理治疗师赵婉廷,了解了产后抑郁及相关预防措施。

“产后抑郁是女性在分娩后可能发生的一种抑郁障碍,属于抑郁症的一种,患者会感到情绪低落、兴趣减退、不愿活动,感到绝望没有价值,可能无法照顾婴儿并建立亲子关系。”赵婉廷表示,产后抑郁不是“产后情绪低落”,“产后情绪低落”通常在几周内就会消失,而产后抑郁的症状可能会持续数月。

赵婉廷告诉记者,产后抑郁发病的病因及发病机制比较复杂,目前尚未完全阐明,可能是遗传因素、生物因素、心理因素和社会环境因素共同作用的结果。“首先是激素水平波动的原因。从激素分泌的角度来看,孕妇在整个孕期以及产后,孕酮水平会发生巨大变化,这种变化会间接作用于孕妇的神经系统,使之无法适应这种激素的巨大变化,导致情感失调。

其次是生理方面的原因,如产后精力下降、身材臃肿、伤口痛、喂奶痛、奶水不足、照顾新生儿等,都会给新手妈妈带来压力,造成皮质醇激素的大量分泌,引起相关激素的分泌异常,增加抑郁的易感性。另一方面是社会和心理方面的原因,睡眠不足、育儿压力、工作问题、经济压力、个人价值以及家庭因素等各种应激事件,导致产妇受到一种或多种压力源刺激,容易发生后产抑郁。”赵婉廷说。

“产后抑郁具体表现为情绪低落、兴趣减退、焦虑不安、急躁、反应迟钝、注意力不集中、睡眠差、记忆力减退、胃口差、食欲不振、有内疚感、厌世等情绪出现。可以参考爱丁堡产后抑郁量表进行测试,如果得分≥9分,可能是产后抑郁,建议积极观察,必要时咨询医生。得分≥13分时,极有可能是产后抑郁,须咨询医生,进一步诊断治疗。需要注意的是,如果‘自伤’这一项的得分不是0分,或者有自杀及其他奇怪的想法或行为,须立刻前往正规医院的心理或精神专科门诊就诊。”赵婉廷解释。

“产后抑郁的治疗时间非常关键。对于已经发现产妇出现产后抑郁症状的,家人应尽早带产妇接受正规的诊断和治疗,及时进行心理干预。因为产后抑郁一开始可能只是

因为产后激素水平不稳定,产妇不能很好地调试自己的情绪,如果在这个时候进行心理干预的话,短时间内会逐渐恢复。但是如果情绪问题已经持续了一段时间,这个时候再干预会比较辛苦,情况也会较为复杂。”赵婉廷说。

就如何预防产后抑郁的发生,赵婉廷建议:“其实孕妇从备孕、怀孕、分娩到产后,会有一系列的情绪问题。产后抑郁对母亲、家庭、孩子都会有长期的不良后果,因此更需要重视产妇的心理健康,及时预防。第一,家人和伴侣要帮助产妇减轻生活、育儿压力,如关心鼓励患者,共同学习和参与新生儿合理喂养的知识等。第二,产妇要适度地抽离妈妈的角色,可以在产后参与一些与兴趣相关的活动,如插花、画画等,关注于自己内心,及时回归社会。第三,产妇需要良好的运动,否则会造成功能不好、失眠,导致整体状态不佳,很容

易累积成为抑郁症。最后,如果以上方法还是无法缓解内心的情绪问题的话,建议到正规医院积极寻求心理医生和精神科医生的帮助。”



贴心呵护

## 中风患者跌倒风险高

正确训练不受伤

●东梅 苏玉珂

中风患者发生意外跌倒的概率很高,跌倒地点频率最高的依次是卫生间、病房、走廊、楼梯。天津中医一附院针灸部医生苑丽敏表示,中风患者跌倒后极易造成继发性损伤,如脑外伤、骨折等,也容易使患者对站立、步行等活动产生恐惧心理,从而影响到进一步康复治疗。她提醒中风患者及其家属,中风后遗症限制了患者四肢的活动能力,恰当的功能锻炼对促进患者恢复至关重要。同时,确保周围环境安全对预防包括跌倒在内的意外伤害非常重要。

正确的体位转移及平衡训练 中风患者跌倒多在体位转移时发生,因此应循序渐进地进行翻身、坐、立、行的训练。先是注重平卧位与侧卧位、患侧位的转移训练,再是卧位到坐位的

训练,床上坐位,逐渐过渡到坐于床沿,然后站立位,平衡训练等,最后迈步行走。

**支具的合理使用** 患者能下地行走后可在康复治疗师的指导下适当配备拐杖。拐杖连同双脚所构成的三点支撑比仅靠两脚支撑要稳得多。

**合适安全的穿戴** 当患者能够独立行走时,衣服要简单利索,鞋子要合脚,避免穿拖鞋,最好穿不系鞋带的运动鞋,以免鞋带太松被踩到,导致摔倒。另外,患者弯腰绑带也很危险。

**安全的活动环境** 去除活动范围内的障碍,避免跨越障碍物和 unnecessary 的碰撞。保证充足的照明,尤其夜间能清楚地看清前方路况。

(据《天津日报》)

## 早发现早防治 听力老化可延缓

●陈雯婧

老年性耳聋,是指伴随人体机能退化而出现的听力损害。典型表现为双耳出现对称性、进行性的听力下降,且最先听不清的是高频,即高调的声音。耳聋在不同人群的进展速度、发病年龄、起病原因及发病形式亦不相同,具有明显的个体差异,遗传异质性为老年性耳聋个体差异的主要原因。

如何及早发现此类问题?老年性听力障碍除了表现为听不到,往往还表现为听不清,子女应主动关心父母的听力健康问题,并在生活细节中仔细观察是否有如下表现:答非所问,对声音有反应,却听不清内容,交流时常答非所问,或故作沉默;侧耳倾听,习惯将头转向声源一侧,同时为了能够听清而倾斜身体;重复发问,经常要求别人重复刚说过的话;大嗓门,老年人听觉敏感度下降,会误以为别人与自己一样听不到细小声音,因此不自觉地提高说话音量;看电视或手机时音量过大等等。

虽然尚无确切方法逆转听力老化

的进展,但可以早发现、早防治。如果能在日常生活中注意预防保健,可大大延缓听力老化的进程。

1. 养成健康规律的生活习惯。老年人要注意营养均衡,补充锌、铁、钙等微量元素。

2. 保持情绪稳定。老年人血管弹性差,情绪激动容易导致耳内血管痉挛,如同时伴有高血压,则会加剧耳内的缺血缺氧问题,造成听力下降。

3. 尽量避免长期的噪声刺激。遇到突发性噪声时,要尽快远离,以减少噪声对双耳的冲击和伤害;减少耳机的使用时长,尽量不在吵闹的场所使用耳机。

4. 戒烟戒酒。尼古丁和酒精会直接损伤听神经,长期大量吸烟、饮酒还会导致心脑血管疾病的发生,致内耳供血不足而影响听力。

5. 适度加强体育锻炼。运动可促进全身血液循环,内耳的血液供应也会随之得到改善。

(据《光明日报》)

慢病防治

## 预防脑出血 这些措施莫忽视

●高玲玲

近年来,随着生活方式的改变,脑出血的发病率逐渐上升,给许多家庭带来了巨大的痛苦。

要预防脑出血,首先要了解它的高危因素。高血压是脑出血最主要的高危因素。长期高血压会使血管壁承受过大的压力,逐渐变得脆弱,容易破裂出血。其次,动脉硬化也是脑出血一个重要的原因。动脉血管壁因脂质沉积而变硬、变厚、弹性减弱,容易发生破裂。此外,糖尿病、高血脂、吸烟、酗酒、肥胖以及高龄等因素都会增加脑出血的风险。

同时,脑出血可能伴发以下先兆信号:突发剧烈头痛、恶心呕吐、肢体无力或麻木、言语不清、视力障碍等。**应对脑出血的紧急措施** 立即拨打急救电话寻求专业医疗救助,并且告知患者的基本情况和症状表现,以便医护人员做出初步判断并准备相应的救治措施。

在等待急救人员到来的过程中,应尽量保持患者的安静和舒适,避免剧烈搬动或摇晃患者,以免造成二次伤害而加重病情。可以将患者的头部稍微抬高,这样有助于减轻脑水肿症状,但切忌过度抬高或转动患者头部,以免加重脑出血或损伤颈椎等器官组织。

避免给患者喂食或饮水,以防呛咳导致误吸或窒息等危险情况发生。如果患者出现呕吐症状,应及时清理呕吐物并保持呼吸道通畅,以免发生窒息危险。

**预防脑出血的关键措施**

1. 控制血压 对于高血压患者来说,定期监测血压是必不可少。同时,要合理饮食,减少盐摄入量,多吃富含钾的食物,如香蕉、土豆等。适当运动也有助于降低血压。如果血压持续偏高,就需要按医嘱服用降压药物。

2. 改善生活习惯 戒烟限酒是预防脑出血的重要措施。烟草中的尼古丁和酒精都会刺激血管收缩,升高血压。同时,要保持充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

3. 均衡饮食 饮食要低盐低脂低糖,多摄入新鲜的蔬菜水果和全谷类食物,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。这样,不仅可以降低血压和血脂水平,还能保持血管的弹性。

4. 适量运动 选择适合自己的运动方式并坚持下去,比如散步、游泳、太极拳等有氧运动都是不错的选择。运动可以帮助我们消耗多余的热量和脂肪,保持健康的体重和身材;同时可以促进血液循环和新陈代谢,增强心肺功能和免疫力;更重要的是运动可以帮助我们释放压力和负面情绪,改善睡眠质量和提高精神状态。

5. 定期体检 定期体检可以及时发现并控制潜在的健康问题,如高血压、高血脂等。同时还可以根据医生的建议进行针对性的治疗和管理,以及调整生活方式和饮食习惯等,从而有效地降低脑出血的风险和危害。

(据《家庭医生》)