

佑护 青少年心理健康 要做到“四早”

本报记者 李 莹

青少年处于人生“拔节孕穗期”，解决好他们成长的烦恼至关重要。面对学业压力、人际交往问题、亲子关系，如何呵护青少年心理健康？为此，记者采访了九三学社文卫支社副主委、宁安医院医务科科员朱黎雯。



B 应对青少年心理健康问题要做到“四早”

“任何一种疾病都要早发现、早诊断、早治疗、早康复，青少年心理健康问题也不例外。心理疾病又具有隐匿性特点，要特别关注孩子日常行为上的变化、情绪上的变化、睡眠的变化，在‘早发现’环节有所判断。”朱黎雯提醒家长要留意孩子身上微小的变化。

她说，比如平常乖巧懂事

的女孩子变得脾气差；或者有的孩子对外界环境及他人行为的认识发生改变，对别人无意识的行为过度反应，认为他人才有意针对自己；或者是孩子开始失眠、有时说些莫名其妙的话，出现这几种表现时要带孩子及时到专科医院就诊。

“其实，心理疾病、精神疾

病治疗效果很好，治愈率也

C 呵护青少年健康成长 需全社会共同努力

“心理问题的消除是一个复杂而艰巨的过程，如果方法不当，不仅无法消除青少年的心理问题，还可能造成新的伤害。”朱黎雯说。

根据多年临床经验，朱黎雯认为，目前学校依然是化解心理问题的责任主体之一，一方面要强化学校心理人才队伍建设，让教师对青少年心理障碍、疾病及成因能够深入分析，并具备相应的干预能力。另一方面，要充分认

识到专业心理教师培养需要一定周期，大部分学校配备专业心理教师存在困难，可引入有资质的社会专业心理机构托管学校心理咨询室，帮助学校开展具体工作，引导学校心理咨询工作向专业化方向发展。

“心理、精神疾病治疗非常重，帮助治愈后的孩子回归社会、重返校园更为重要。有些孩子通过科学系统治疗康复后，如果不能适应

学校及周边环境，内心常会感到孤独、自卑、敏感、病耻感、担心同学孤立、老师排斥等，这可能成为心理疾病复发新的诱因。”朱黎雯表示，呵护敏感脆弱的心灵需要全社会共同努力，要引导家长树立科学养育观念，理性判断孩子成长预期，在社区引入心理咨询工作，为青少年就近提供最直接的心理服务，确保遇到问题随时得到帮助。

A 我区青少年心理健康问题呈上升趋势

青少年时期是身心发育的关键时期，开展儿童青少年心理健康工作，及时预防干预青少年心理健康问题，帮助青少年培养健全的人格、形成自信自强的精神品质、树立理想信念和生活目标，对其个人、家庭、社会都至关重要。

今年5月至6月，按照自治区政协安排，教科卫体委员会围绕青少年心理健康情况和诊疗情况深入学校、医疗机构、患者家庭开展调研，并委托专业机构对全区10580名青少年进行抽样调查，按人口比例在五市小学、初中、高中不同年龄段学生中进行分层抽样，调查区分性别、学段、家庭等因素，探究不同年龄段青少年心理问题的主要类型，分析、归纳问题形成原因，结果显示，青少年心理健康问题严重程度远超想象。

朱黎雯介绍，随着社会经济快速发展、生活节奏加快、竞争压力加剧，我区青少年心理健康问题呈上升趋势，抑郁、焦虑常出现在成长道路上。

青少年心理健康状况呈现一些特点：从年龄因素看，随着年龄增长，小升初、初三、高三年级的压力明显增高；从性别因素看，女生各类心理问题的预警警率高于男生；从家庭孩子数量看，2孩家庭的青少年心理健康水平最好，独生子女家庭孩子缺少陪伴，3孩家庭孩子缺少关注度；从不同照顾者看，父母亲自照顾的青少年心理健康水平更高。

养生有术

不同疾病各有最佳睡姿

对于患有某种疾病的人而言，采取一些保健睡姿，对预防疾病发生或减轻症状都是有益的。

腰背痛——侧卧，并把U型全身枕夹在膝盖间，支撑身体重量，帮助手臂摆放更舒适。

颈椎病、腰间盘突出——平躺仰卧。侧卧会加重椎动脉痉挛，甚至影响脑部供血。

鼻部疾病——鼻中隔偏曲和鼻息肉的患者，应向偏曲的反方向，未长鼻息肉的一侧卧位入睡，能保持口鼻气流通畅，避免晨起头晕、咽干等不适。

冠心病——右侧卧。患有冠心病的人群应右侧卧，减少下腔静脉回流的血液量，利于心脏休息。

脑血栓——仰卧。枕头最好高5厘米，不宜过高或过低。保证颈动脉不受压迫，脑部供血充足。

胃病——左侧卧。有助于减少胃食管反流，利于食物消化。

食管疾病——仰卧。反流性食管炎患者应仰睡，枕头高度为15厘米左右，减轻胃液反流。

静脉曲张——脚抬高。把脚稍微抬高，在水平位置上超过心脏的高度，有助于促进血液循环心脏。

心肌炎、心衰——半躺半坐最好。既能改善肺部血液循环，减少肺部淤血，还可增加氧气吸入量，有利于缓解心悸、胸闷、气喘等不适症状。

高血压——半卧位或侧卧位。特别是老年高血压患者，睡姿应为半卧位或侧卧位。

中耳炎——侧卧。一般脓汁会灌满患侧耳道，为使脓汁引流通畅，可采取患侧卧位，以促使脓液排出。

胸腔/肺部疾病——肺气肿患者应仰卧并垫高枕头，保持呼吸道通畅；哮喘发作时，患者不能平躺，应该半卧，减轻呼吸困难。如有咯血症状，应该侧卧，防止血凝块阻塞气管引起呼吸困难。

(据《生命时报》)



症状不典型的心肌梗死 更凶险！

近年来，常常听到有年轻人在健身房、球场，或者户外跑步时出现健康问题，意外离世。让人惋惜的同时，不禁会想为什么看起来挺健康的人会突然发生猝死。对此，心血管内科专家表示，猝死的原因比较复杂，但大部分都与心血管疾病有关，且在猝死者中不乏平时没有心血管疾病症状的人。因此，我们对症状不典型的心梗，更应提高警惕！

没有明显胸痛的心梗

前段时间王女士感到胸闷，她以为是气压较低的缘故，心想过一会儿就会好的。没想到过了半个多小时，胸闷不但没有缓解反而加剧，头上直冒冷汗，连气都透不过来，情急之下她拨打了120急救电话。

经检查，王女士较大面积心肌梗死。对此，医生在通知家属的同时，对她进行紧急抢救，总算转危为安。家属带着疑问赶到医院——王女士没有心脏病史，也没有出现心脏绞痛，只是右胸部不适，怎么会是心肌梗死？医生介绍，王女士的病是症状不典型的心肌梗死。临床工作中，许多心肌梗死的病人前驱症状不典型，有的病人没有明确的胸痛，特别是有糖尿病的病人。

心梗前的不典型症状

疼痛是急性心肌梗死最常见的起始症状。典型的部位是胸骨后直到咽部，或在心前区，有时向左肩左背放射，疼痛有时在上腹部或剑突下。但是，心肌梗死还有一些不典型的症状，如牙痛、咽痛、下巴疼痛、左上肢及背部麻木酸痛、胸闷、大汗、咳嗽、不能平卧，以及头晕、烦躁、表情淡漠、嗜睡、意识障碍等。

疼痛的性质是压榨感、顿痛或剧痛，有窒息感，有时伴有咽喉部的紧缩感。也有些患者伴有对死亡的恐惧感，持续时间在20分钟以上，含硝酸甘油一般不能完全缓解。

由于症状不典型的心肌梗死的临床表现不明显，患者往往会疏忽，医院有时候也会误、漏诊。这也就是为什么说症状不典型的心肌梗死在一定程度上更加凶险——由于没能及时就诊，往往酿成急性心肌梗死猝死的惨剧。

为此，患者如发生上述不典型心肌梗死症状，应及时去医院心内科就诊，通过医生的专业检查

来确诊是否与心肌梗死有关。

这些都是心梗诱因

老年人多有高血压、糖尿病、高脂血症等代谢相关疾病，是引发猝死的重要危险因素，应特别重视不典型心肌梗死的发生。

对于一些年轻人来说，尽管平时身强力壮，但也应该注意突如其来的心肌梗死造成的猝死。由于年轻人面临的工作压力较大，很多人会超负荷工作，而过度疲劳则是造成猝死的重要因素。过度的精力和体力透支，造成了心力衰竭和体力不支，从而给心肌梗死有了可乘之机。此外，心肌梗死的诱因还有暴饮暴食、酗酒抽烟、情绪激动等。

鉴于此，年轻人尤其是有心脑血管家族史者，应注意避免过度疲劳，纠正不良饮食习惯，做到戒烟限酒，情绪上别大起大落，少激动、不悲哀。

(据《北京青年报》)



这些是心梗诱因

胸腔镜“打孔”行内固定手术 救治肋骨骨折患者

本报讯(记者 李 莹) 近日，银川市第一人民医院急诊科接诊了一名高空坠落伤患者，病情危重，医生通过胸腔镜“打孔”行内固定手术，使患者得到成功救治。

接诊后，医生完善相关检查提示左侧多根多段肋骨骨折、断端移位明显，伴有血气胸、肺挫裂伤，经现场会诊完成床旁胸腔闭式引流后收入院。

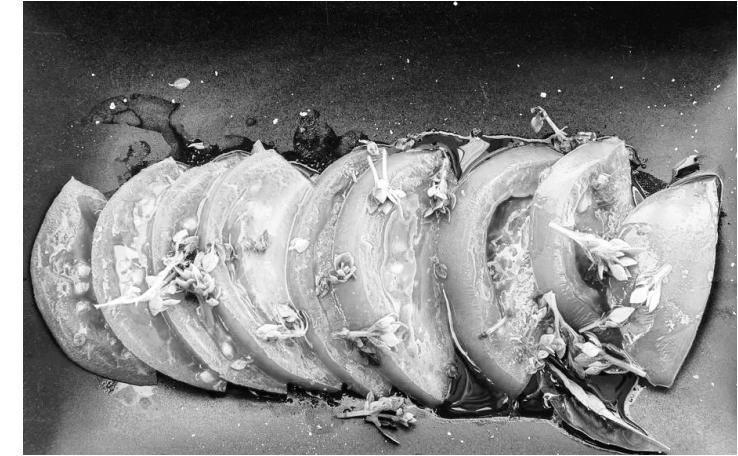
传统肋骨骨折手术切口大，神经、血管损伤较为严重。全胸腔镜下肋骨骨折内固定术是治疗该疾病

最新手术方式，相较于传统手术虽有创伤小、术后疼痛轻、皮肤神经损伤少、术后恢复快、并发症少等优势，但同时也对术者提出了更多挑战，操作上更具难度，也需相关科室的密切协同配合。

为了取得更好的治疗效果，心胸外科团队术前多次讨论及准备，制定了详细的手术方案。在与家属充分沟通后，决定通过一个小孔放入胸腔镜，行微创肋骨骨折复位内固定术。手术过程顺利，切口仅有4厘米，术后患者病情平稳，恢复良好。

健康提示

西红柿熟吃更营养



与生吃相比，食用煮熟的西红柿更能提高血中番茄红素等抗氧化剂的浓度。一方面是因为高温破坏了西红柿的细胞壁，增加了番茄红素等抗氧化剂的释放；另一方面是西红柿在烹调的过程中，常会用到植物油，可帮助将番茄红素等脂溶性抗氧化剂释放出来。虽然，加热后的西红柿维生素C会受到损失，但总体营养价值还是得到了提高。

(据《家庭医生报》)

虾仁中的“保水剂”有害吗



很多人担心速冻虾中的“保水剂”，说是给虾仁加了复合磷酸盐“保水剂”后，虾仁变得肥大、Q弹，但也久煮不烂，口味也不鲜了。

磷酸盐是食品允许的添加剂，各国均在使用。它能让虾仁变得更有弹性，不仅如此，其他食品中也到处可见磷酸盐的身影。在肉制品、鱼糜产品、米面食品、调味品、饮料、零食的配料表中都能找到磷酸盐。其实，只要不过量摄入，就不必担心。对以新鲜食物为主的多数人来说，从食品添加剂中获得的磷酸盐总量并不大，无须担心；但如果你严重依赖加工食品，磷酸盐摄入可能超标。因此，最根本的办法是以新鲜天然食物为主，少吃加工食品。

(据《快乐老人报》)

尿酸高宜吃三种食物

磷酸盐是食品允许的添加剂，各国均在使用。它能让虾仁变得更有弹性，不仅如此，其他食品中也到处可见磷酸盐的身影。在肉制品、鱼糜产品、米面食品、调味品、饮料、零食的配料表中都能找到磷酸盐。其实，只要不过量摄入，就不必担心。对以新鲜食物为主的多数人来说，从食品添加剂中获得的磷酸盐总量并不大，无须担心；但如果你严重依赖加工食品，磷酸盐摄入可能超标。因此，最根本的办法是以新鲜天然食物为主，少吃加工食品。

牛奶

美国一项为期12年的研究发现，每天喝两杯以上(300毫升至400毫升)的鲜牛奶，痛风的发病率可以降低50%。特别是低脂奶，还能降低尿酸水平。牛奶富含优质蛋白质，营养成分很全面，还容易被人体吸收，又兼能补钙。因此，建议痛风患者每天喝300毫升至500毫升低脂奶或脱脂奶，有乳糖不耐症的人可喝酸奶。

禽蛋

鸡蛋、鸭蛋等禽蛋是营养价值很高的食物，几乎不含嘌呤，建议高尿酸血症与痛风患者每天吃1至2枚。

(据《家庭医生报》)

适量喝咖啡不会导致贫血

“贫血的原因可能和咖啡有关”的话题日前登上微博热搜，不少网友因此感叹：“要戒咖啡了。”不过，也有部分网友提出质疑，自己不喝咖啡也贫血，又是为什么？那么，常年喝咖啡真会导致贫血吗？

专家表示，适量喝咖啡(每天1杯至2杯)对铁的吸收影响不大，不会导致贫血。如果实在担心影响铁的吸收，最简单的解决方法就是不要随餐喝，选择餐前、餐后1~2小时喝即可，并在吃饭时多吃几口肉，多吃几口鱼。

“咖啡虽健康，但也要喝对方

法。”专家提醒，咖啡的品种最好选择黑咖啡，速溶咖啡最好不要喝。此外，咖啡的最好搭配是牛奶或奶粉，“常喝添加糖和奶精的咖啡不利于心血管健康，而添加牛奶的咖啡会增加钙和镁的量，有利于控制血压。”尤其需要提醒的是，咖啡的咖啡因、鞣质等成分会干扰蛋白质代谢，与许多药物产生不良反应，喝咖啡前后2小时之内服用药物，都可能影响药效。具体来说，这些药物包括镇静催眠药、解热镇痛药、利尿剂、抗骨质疏松药、B族维生素等。

(据《侨乡科技报》)