

新生入学 如何做好心理调适？

本报记者 李 莹

家长要引导孩子正确处理新的人际关系

16岁的小米(化名)今年刚升高一,开学后不久频繁让家人帮她请假。孩子在学校状态不佳,遇到一些小问题就有自残行为,特别是人际交往给小米造成了很大困惑,老师或同学不经意的话语都会对小米造成伤害。

“我们分析孩子的状态首先从家庭入手。”接诊后,谢莎莎了解到,小米父亲事业有成,对孩子要求严格,从小到大小米在学校表现都很好,自我要求也很高,从学习、生活都要求自己做到完美。

但自从父母生二胎后,减少了对小米关注度,孩子心里感到落差,出现焦虑、抑郁的情绪。从升学到高中,叠加大人际交往关系和学业的双重压力,这种抑郁情绪显现,严重到孩子出现自残行为。

谢莎莎在对小米开展心理咨询时,从情绪问题的成因着手分析,针对小米对自身期望值过高的问题,建议家长降低期望值,并对小米学业上的优异成绩表示充分肯定,告诉她不要把目标定得太高,希望她能够定一些小目标逐个实现。针对许多高一新生都会遇到新的人际关系问题,建议家长扮演朋友的角色,让孩子充分表达自己的想法,在沟通时保持平等,做到充分尊重,培养与孩子之间的信任,帮助建立人生目标,通过鼓励支持引导孩子将注意力放到学业和未来发展上。

新学期开学近一个月,学生们重返课堂,再次启动“学习模式”,特别是初一、高一新生,面对新环境、人际关系和学业压力,如何度过心理适应期?近日,记者采访了银川市心理咨询师协会秘书长谢莎莎。

将初高中新生作为心理健康重点关注对象

谢莎莎对记者说,开学后,青少年心理问诊量明显增加,各年龄段新生会出现明显不适应症状,特别是初一和高一学生学业压力增大,许多学生在小学或是初中阶段成绩好,入学后发现不能做到保持之前这种状态,容易出现学习滑坡等现象,让孩子感到十分焦虑,心理健康问题在女生中表现明显。

焦虑情绪的产生表现为情

绪低落、不愿去学校、沉迷于手机等。面对“开学综合征”,家长需要及时关注,可以着重从孩子的睡眠状况、吃饭的胃口、情绪波动等加以观察,以乐观的态度、鼓励的话语正面引导孩子收心。

“初高中入学新生处于心理敏感脆弱的年纪,如果家长发现孩子情绪异常,应做到早发现、早治疗。”谢莎莎说,切不可用语言暴力将孩子推向无尽的深渊,

家长应成为孩子坚实的后盾,在孩子需要时给予情感关怀和高质量陪伴。

对于学习上遇到的困难,家长应与孩子共同成长,比如可以通过拟定学习计划,在商讨中完成从假期到开学的转换,把学习内容一项一项通过学习计划表列出,帮助孩子设立小目标逐个突破,走出假期综合征,逐步适应新学期的学习任务。

超过半年总觉得累

最好及时就医

这可能是得了慢性疲劳综合征 医生支招如何预防和应对

如果总是感到太累,睡不醒,全身没劲儿,可别以为这只是简单的犯懒,有可能是患上了慢性疲劳综合征。超过6个月持续或反复觉得累,且检查没有器质性病变,最常见的原因就是慢性疲劳综合征。如果不把慢性疲劳综合征当回事儿,任其发展,还可能因此患上更严重的疾病,甚至引发“过劳死”。

案例

心慌疲劳工作效率低
充分休息后仍未缓解

32岁的小黄是一名办公室文员,最近经常觉得胸闷气短、心慌疲劳,注意力不集中,工作效率低下,容易紧张,于是到医院就诊。厦门中医院治未病科主任李劲松在排除小黄存在肝功能、心肌酶、甲状腺功能等异常的情况下,认为小黄是一种亚健康状态,当疲劳持续时间超过6个月、在充分休息后仍得不到缓解,可能就发展成慢性疲劳综合征。

案例

持续四年头痛恶心疲劳
颈椎消化系统均无异常

今年45岁的赵军(化名)总觉得头晕且痛,有时还会恶心。每天都感到很疲惫,还经常失眠,坐着再起身时会头晕。同时记忆力出现减退,原来可以轻松完成的工作,现在感到比较吃力。这种状况持续了四年,他去医院做过头部磁共振,没有发现异常,也排除了颈椎问题和消化系统疾病。

分析

可伴随各种身体不适 根据个人体质情况调理

在当今快节奏、高压力的生活中,人们容易出现疲惫状态,且有逐年增多的趋势,损害人们的身心健康。李劲松从中医角度分析,这主要与气虚、湿阻、阴虚、血虚等有关,可能与内分泌神经免疫系统功能的调节障碍有关,治疗的话,需根据每个人的体质情况进行调理。对于小黄,李劲松使用补气、化湿、养阴的药物进行健脾调理,一段时间后,小黄的症状逐渐消失,生活回归正轨。

李劲松介绍,除了药物调整,

部分患者可以用刮痧、针灸等方式,具体需遵医嘱。

以疲劳为主要症状的慢性疲劳状态,属于中医学的“虚劳”“五劳”“郁证”“不寐”“脏躁”等病症范畴。是由于过度劳累、生活不规律以及社会环境影响所致的心理压力过重引起肝气郁结、心火偏亢,日久致脏腑功能衰减,脾肾之阴阳失衡。据悉,此症可伴随心血管系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、免疫系统等各种不适,甚至皮肤、甲状腺等出现异常。

分析

长期过度疲劳消耗机体 会产生不可逆的损害

厦门大学附属中山医院神经内科朱仁敬博士说,赵军是典型的慢性疲劳综合征,身体确实有病,却说不出到底是什么问题。患者长期过度疲劳、消耗机体,产生了不可逆的损害,身体就像弹簧长时间处于极度的拉伸状态,放松之后没有办法还原成原来的状态,也出现了一些功能损害。

朱仁敬指出,慢性疲劳综合征

应对

无法根治会反复发作 要学会调整生活节奏

朱仁敬说,慢性疲劳这一病症无法彻底治愈,无法恢复到发病前的状态,会反反复复发作,只能通过药物控制,因此预防尤为重要。

要规律作息、饮食均衡、戒烟酒,特别现在青壮年压力比以前大很多,要学会调整生活节奏,适当休息,避免长时间高强度工作。心理健康也很重要,平常听一些轻音乐,多看绿色的植物,或者培养养花、养鱼等业余爱好,都有助于减压。此外经过一段高强度的工作后可以出去旅游,放松心情。

李劲松提醒,一旦出现疲劳症状,就是身体在提醒我们,需要关注身体健康了。在出现持续疲劳等症状时,应及时就医,进行详

细检查和诊断。他表示,夏天容易出现气虚、湿气重的症状,经常在外面跑、喜欢冷饮的人群,更要多注意,还有就是大病初愈后也容易表现出气虚湿阻。

李劲松建议,一方面是生活方式的调整,包括保证充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动。饮食上多吃新鲜果蔬,少喝冰饮、奶制品,化浊化湿。患者应尽量避免过度劳累,减少压力,保持心情愉悦。另外,心理疏导可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪,有助于病情的恢复。

(据《生命时报》《厦门晚报》)

我区前列腺癌治疗 达到国内先进水平

本报讯(记者 李 莹) 近日,宁夏医科大学总医院成功实施我区首例前列腺癌高频不可逆电穿孔术。此项技术的成功实施,填补了区内该项技术领域空白,标志着宁夏前列腺癌治疗达到国内先进水平。

患者为77岁男性,因诊断为早期前列腺癌到宁夏医科大学总医院泌尿外科就诊,医生决定为患者实施高频不可逆电穿孔术。术中,经会阴依次植入4根电极针,完成布针后即精准测量各针间距,对应设定消融参数依次消融,患者病灶被完全消除。术后患者恢复良好,并于48小时后出院。

高频不可逆电穿孔术是一项前列腺局灶治疗技术,利用高压电场使肿瘤细胞膜发生不可逆穿孔,从而使细胞内外酸碱平衡打破,诱发肿瘤细胞死亡或凋亡。研究表明,高频不可逆电穿孔术可局部消融治疗前列腺癌,并且具有组织选择性,在消融肿瘤的同时,对治疗区域的神经、血管、尿道不造成损伤。

第三届浆细胞性乳腺炎综合诊疗宁夏论坛暨乳腺炎微创技术培训班举行

本报讯(记者 李 莹) 日前,第三届浆细胞性乳腺炎综合诊疗宁夏论坛暨乳腺炎微创技术培训班在自治区人民医院举办,以进一步推广由该院研发的“微创真空清洗联合中医药调理保乳治疗浆细胞肉芽肿性乳腺炎治疗技术”,惠及全国各地浆细胞肉芽肿性乳腺炎患者。

开幕式启动了2023年自治区重大科技成果转化项目《微创真空清洗联合中药保乳治疗浆细胞、肉芽肿性乳腺炎技术示范及转化应用》。开幕式结束后,医院组织以学员为中心,紧扣项目微创外治中医内调,传统与创新、理论与临床相结合的理论讲座环节,多名专家开展理论讲座,将乳腺炎性疾病的基础研究、中西医结合诊疗方法以及精准微创灌注保乳术等最前沿的研究成果和理论知识分享给学员,帮助年轻学员们更好开展临床工作。

会后组织实操环节,让学员掌握微创清洗技术。在治疗环节,医院将现有实时病例展示给学员,让学员对各型、各期辨別、各种清洗方式技术了然于心,学员们对适应症、诊疗操作要领以及超声判断有了进一步认知。

一例超声内镜辅助下食管胃底 静脉曲张精准断流术成功实施

本报讯(记者 李 莹) 近日,53岁的郑先生因呕血、黑便到自治区人民医院就诊,其于今年2月被明确诊断为肝硬化失代偿期,食管胃底静脉曲张,肝性脑病。面对复杂病情,医生成功为其实施超声内镜辅助下食管胃底静脉曲张精准断流术。

郑先生入住消化内科后,医生给予制酸、降低门静脉压力、补液等对症治疗,待生命体征平稳后,紧急进行门静脉CTA,显示肝硬化、门静脉高压、胃肾分流。结果出来后,主管医生看到,门静脉高压合并胃肾分流,内镜下止血治疗中异位栓塞风险很高,如果不进行止血,患者出血问题又解决不了,患者生命危在旦夕。医生商议后决定仍采用内镜下止血方式。

术前准备完善后,经胃镜检查显示胃底可见一巨大孤立的结节样静脉曲张,局部溃疡形成,周边渗血,在进行止血栓塞术前,必须处理分流问题,否则栓塞剂进入血管后会形成异位栓塞,这将给患者后续治疗带来不可估量的后果。经超声内镜评估曲张静脉血流方向和具体分流道所在的位置后,医生使用微创和谱夹夹闭胃底后壁曲张静脉来源支和去路,以防止发生异位栓塞,夹闭血管后在隆起的曲张静脉团内进行精准胃底静脉曲张组织胶栓塞治疗术,术后患者返回病房。

健康提示

牙齿变黑不一定是蛀牙

孩子天天刷牙,牙齿上还有黑色的东西。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生提醒,除了大家熟知的龋齿,色素沉着也是宝宝牙齿变黑的常见原因。

色素沉着的部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方,例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处。这些色素非常影响牙齿美观,进而影响孩子社交。如果色素沉着比较多,日常刷牙已经不能改善,建议带宝宝去医院做牙齿清洁。(据《天津日报》)

熬夜比早起更易导致糖尿病

新华社北京9月17日电 那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现,晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险,相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡晚起的人更有可能出现不规则的睡眠模式。相关结果已在美国《内科学纪事》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据,包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史,并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型,约35%的参与者表示具有早睡早起习惯,其余参与者被标记为“中间型”。结果发现,在考虑其他生活方式因素之前,相较于“早睡早起”型,“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%;加入其他生活方式因素后,患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现,有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟,并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来,研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠时间模式以及心血管疾病和糖尿病的影响,并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。

补气健脾试试糖枣荔圆



食材:大枣、桂圆、荔枝各50克,三七粉5克,食糖适量。

做法:将大枣放入砂锅中,加适量水,烧开后小火煨5分钟,再加入食糖以外的食材煮沸,用小火煨10分钟,加食糖调匀即可。

用法:每日1次,温热适量食之。(据《大河健康报》)

