

关注抑郁症低龄化 远离“少年的烦恼”

根据中科院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁为7.4%。尤其是新冠病毒疫情以来,青少年情绪问题更加突出,国外的一项研究发现,新冠病毒疫情期间患有焦虑和抑郁的青少年增加了一倍多。《2022国民抑郁症蓝皮书》指出,青少年抑郁症77.39%与人际关系有关,69.57%与家庭关系有关。青少年抑郁症是青少年轻生的主要原因。

青少年抑郁症如何尽早识别

家长一旦发现孩子出现了下述的表现,应有所警惕,必要时尽早带其就诊,避免问题进一步加重。

如闷闷不乐、烦躁、易发脾气;学习效率下降、作业拖拉、学习成绩明显下降、厌学;言语减少、人际交流互动减少;网络使用时间明显增加或者沉迷网络;失眠,或者作息紊乱;反复出现伤害自己的行为,如割伤手腕、手臂内侧等较为隐秘的部位;各种身体不适,如:头痛、胃痛等。

预防青少年抑郁症

预防青少年发生抑郁症,需要家庭、学校、社会多方面努力。

家庭 尽量营造温馨、和谐的家庭环境;改变不良的教育方式,避免打骂、讽刺、挖苦,多予以鼓励,帮助青少年树立自信心;多与青少年进行交流沟通,不要忽略青少年的感受和情绪,尝试站在青少年的角度思考问题。

学校 学校是青少年的第二个“家”,老师除了关心青少年的学习之外,还要多关心青少年的其他方面,如

人际交往情况,及时发现隐患。定期对青少年和家长开展心理健康讲座,有助于心理问题的早期识别和干预。

社会 社会要以包容开放的态度去看青少年抑郁症。抑郁症不是懦弱,不是心理素质差,更不代表失败。放下偏见、歧视和指责,营造良好的社会环境,让深陷其中的青少年和家人获得温暖。

如何寻求帮助

对于青少年来说,一旦发现自己情绪不良时该如何寻求心理帮助呢?

建议可以做以下这些事。

与值得信赖的成年人谈谈你的感受,例如父母或监护人、老师或学校辅导员;向医生询问获得专业的帮助。抑郁症可以通过心理治疗(也称为“谈话疗法”)、药物或药物和谈话疗法的组合来治疗;尝试与朋友或家人共度时光,即使不想这样做,保持活跃和锻炼,即使只是去散步。身体活动会在大脑中释放化学物质,如内啡肽,可以帮助你感觉更好;尽量保持规律的作息与健康饮食。

上海市第十人民医院精神心理科 王美娟 徐轶虹

市北医院急诊室故事：“病人”抢救病人

“高医生,今天是正月十五元宵,给您和您的家人拜个晚年!是您给了我第二次生命,您的大恩大德,我们铭记于心……”2月5日,上海市静安区市北医院急诊科副主任高新海收到患者张阿姨一条微信祝福,露出了欣慰的笑容。

众所周知,急诊科是医院最忙碌的地方,也是接触病种最多、重症患者最集中、抢救和管理任务最重的科室之一。

前不久,急诊副主任高新海感染

上新冠病毒,在家仅休息了2天就着急回到岗位。

在抢救室复苏室里,高新海发现有位肺部严重感染、66岁的张阿姨突然呼吸窘迫,血压偏低,血氧饱和度降到70%左右。高新海立即给老人面罩吸氧,但是无效。随后,他迅速给患者使用气管插管等措施。在他的积极抢救下,张阿姨的血氧饱和度和血压很快得到明显改善。

此时,旁边的两位肺部大面积感染的危重老年患者也出现了情况。当

时,高新海自己也高烧到40度,他偷偷服用了解热镇痛药物后,继续抢救这两位患者。很快,3名重症患者转危为安。忙完这一切,高新海已汗流浹背、呼吸急促,累得瘫坐在椅子上。

“为了全力救治危重症患者,我们的急诊医务人员真的好拼!”市北医院党总支书记张鹤说道,在新冠病毒感染高峰期,市北医院急诊医护人员处于“白+黑、5+2”的工作状态,每天都在与死神赛跑,在其他科室



高新海副主任(左)正在抢救危重病人

医务人员积极配合和支援下,从死亡线上拯救了一个又一个生命,换来万家团圆。 通讯员 喻文龙

美味火锅,「糖友」不必望而却步

寒冷季节,热气腾腾的火锅成为最受欢迎的饮食之一。但是,不少糖尿病患者却不敢吃。实际上,科学吃火锅并不会升高血糖。

要选择清汤锅底,最好仅放葱、姜、花椒或少许辣椒,可以加少许西红柿、菌类和骨头汤。菜品的选择上,多选蔬菜,以绿叶菜为主,如菠菜、茼蒿、萝卜等,这类蔬菜富含纤维素,热量低,不易升血糖,且饱腹感明显。

豆腐、豆皮、豆芽菜可以适量食用,但伴有尿蛋白或肾功能不全的糖尿病患者慎用。

肉类可选择牛肉、羊肉、鸡肉、鱼、虾等,尽量避免食用动物内脏,尤其是伴有高尿酸血症及痛风者。

值得注意的是,糖尿病患者有讲究,先菜后肉,最后再吃少量主食。这样吃到的肉类及主食会减少,有助于控制血糖。 张鹏



图片来源于 IC photo

读者来信:

谢女士:我家孩子不爱吃饭,是不是缺乏某种微量元素?需要做微量元素检测吗?

上海市儿童医院肖海荣:孩子是不需要做微量元素检测的,孩子不爱吃饭与微量元素缺乏并无直接联系,国家也规定,不得将微量元素检测作为体检普查项目。只有当孩子出现严重厌食、挑食偏食、重度营养不良等现象,临床评估可能存在微量元素缺乏时,才会考虑该项检查,且检查结果只能作为参考,医生需要结合孩子的具体喂养情况和临床表现综合分析。

眼皮长黑痣 当心恶性肿瘤

眼皮上长黑痣或者“偷针眼”都很常见,但如果“黑痣”越长越大,或者“偷针眼”反复发作经久不愈,甚至溃烂,要当心有可能是眼睑恶性肿瘤。常见眼睑的恶性肿瘤有基底细胞癌、皮脂腺癌和鳞状细胞癌。

皮肤颜色浅、年龄大、长期阳光照射、做过放疗,或者长期局部慢性炎症、溃疡、烧伤、瘢痕,处于免疫缺陷状态,这些都是眼睑恶性肿瘤的危险因素。

眼睑恶性肿瘤可向周围侵犯,比

如向眼球、泪道、眼眶生长。也可转移至区域淋巴结,还可转移到肝、肺、骨、脑等远处器官。

怀疑眼睑恶性肿瘤需要做哪些检查?

眼科检查。详细检查肿瘤位置、大

眼镜与健康

视网膜脱离是一种常见眼病。人眼由眼球壁和眼内容物构成,视网膜是眼球壁最内的一层膜,主要负责视觉的感光功能,它就好比是照相用的胶卷。视网膜如果从眼球壁上脱离开即是视网膜脱离。视网膜脱离有多种类型,其中与近视眼相关的主要及常见的有“孔源性”“牵引性”和“渗出性”等视网膜脱离。脱离后功能将受到严重损害,且可导致失明。大家都知道,近视眼主要表现为眼球前后径(即眼轴)延长,近视度数越高,眼轴就越长。例如孔源性视网膜脱离,原因是近视眼的眼轴延长,使被迫牵拉的视网膜容易出现病理变化,从而产生视网

近视眼会引起视网膜脱离吗?

膜裂孔。在裂孔的基础上,玻璃体内的液体经裂孔进入到视网膜下,使视网膜发生脱离。

视网膜脱离是近视眼的主要并发症,也是引发近视眼失明的常见原因之一。视网膜脱离多见于中高度近视眼(500度~800度)。统计发现,视网膜脱离这种情况近视眼是其他人群的8倍或10倍,患病率在近视眼中占1%,在原发性或孔源性视网膜脱离者中近视眼占50%~60%或更高。不管这些比例数字是否准确,近视眼特别是眼轴明显变长的病理性近视眼,比眼轴正常的眼球,更容易发生视网膜脱离是客观事实。

视网膜脱离的临床表现,早期可能出现飞蚊症,或眼前有闪光感等现象,视力降低及视野缺损(比如遮盖一眼,病眼所见视野范围明显缺损一块)等,时间一久,视力逐渐丧失。在发病过程中,眼球受到的各种外力作用往往是发病的诱因。比如眼球受到的各种意外冲击、特殊职业(跳水运动、拳击选手等)所造成的外力,以及目前十分热门的近视眼激光手术,有时需要对眼球进行的负压吸引等,都可能诱发视网膜脱离。

那么我们应该如何采取正确的应对措施呢?我们建议所有的近视眼患者,特别是病理性近视眼患者,都应该尽量做

按摩双耳 补肾养肝

中医认为“肾开窍于耳”,耳与肾脏关系密切。我们常说肝有病,需补肾。所以,按摩双耳,除了通经活络、调理脏腑,还可以补肾养肝。

揉拉上耳尖:以双手指、拇指提拉揉捏耳尖,由轻到重,以耳尖充血发红为宜,牵拉的力量以不感觉疼痛为限,每次30下,此法有镇静、清脑、益肾、明目、止痛的效果。

揉捏双耳轮:以双手指、拇指夹住耳轮由上向下按压和揉搓至耳垂,使耳轮充血发热。注意不要太用力,每次30下,只要长期坚持,可强健肢体、健脑补肾,并可防治头痛、头晕、尿频、腰痛等病症。

耳道加压:将食指指尖塞进耳道缓缓左右旋转,再骤然拔出,使两耳鼓膜轻度振动,以达到益肾明目之效。 戴宇

小、厚度、形态、血管、有无色素并记录拍照。瘤体触诊有助于感受肿物质地及侵犯程度。

影像检查。眼眶CT和增强MRI检查用于判断肿瘤侵犯邻近区域的范围。怀疑淋巴结转移的患者行区域淋巴结B超。必要时行PET-CT检查了解全身转移情况。 宋欣

茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

一次全面的眼科检查以便了解情况,及时发现问题,有针对性地采取有效预防或矫治措施,平时尽量避免会产生剧烈震动的活动,不宜从事的职业和体育活动。一些从事视网膜脱离易发的特殊工作者,平时一旦眼前出现异常现象,特别是已有前期症状的近视眼患者(如飞蚊症、眼闪光感、视野缩小或视力下降等),应立即去医院检查,而不是简单地配一副眼镜了事。如果发生了视网膜脱离,也不要紧张,通过仔细检查,及时处理(如手术等),效果及预后多数还是很好的。关键还是要足够重视才行。