

Health Weekly

康健园



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 790 期 | 2020 年 5 月 4 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

莘莘学子请收好返校心理锦囊

初三高三学生已经回到久别的课堂。在漫长的宅家网课模式之后,作为第一批复课的学子,需要为返校备考做好哪些心理准备呢?在此,送上心理疏导小锦囊,帮助学生和家长顺利回归正轨,迎接即将到来的人生考验。

锦囊一

立学先修身,节奏共调整

居家网课生活 and 在学校学习的节奏大为不同,习惯了宅家学习的悠闲模式,会慢慢忘记在学校学习的紧张节奏。要重返高效的学习节奏也许并非想象的那么容易,有些学生出现“水土不服”,轻者影响学习状态,重者可能出现“适应障碍”,表现在情绪、行为或者躯体等方面。疫情后重返校园的毕业生更要提防返校后的适应问题。现在要调节好作息节律和生活习惯,尽快重新适应校园。

这时需要家长的支持和监督。建议家长从两方面入手,一方面通过家庭整体状态的调整来影响孩子,帮助其调整生活节律和行为习惯。如果要求孩子早睡早起,其他家庭成员也需要做到作息健康有规律;告诉孩子不能贪玩打游戏,



其他家庭成员也应该放下手机。父母可以通过家庭会议的方式,和孩子一起针对返校、备考等调整家庭的生活计划,而不是仅仅要求孩子做出改变。家长以身作则,传递榜样的示范效应。

另一方面,多与孩子和老师沟通,及时了解返校后的表现,防止因为新的应激和压力造成的适应问题。回学校前家长可以给孩子打好“预防针”,共同探讨返校后可能出现的困难,减少孩子因与预期不符而产生的情绪失调。如果出现适

应不良的状况时,家长应给予充分的理解和包容,让孩子充分表达自己的压力和烦恼。当孩子感受到来自周围环境的温暖和接纳时,就会慢慢放松,逐渐调整好自己的状态。

锦囊二

备考忌自扰 心态贵平常

毕业班的孩子面临着巨大的升学压力,加上受到新冠肺炎疫情的影响,被迫在家复习迎考,让学

生和家长都觉得茫然无措,从而产生巨大的焦虑。此时,保持清醒的头脑和平常心尤为可贵。家长要引导孩子客观地看待问题,不妨先放下焦虑,换个角度想一想。

首先要理性看待现状。新冠疫情带来了全国性的停课,所有的学生都无差别地在家上网课。而中考和高考是选拔性的考试,选拔的标准是在一群人里选出更优秀的人,而不是固定的分数。所以在同样的学习环境中,只要学生不断提高学业水平,即使考分不好也不会影响自己在本届毕业生群体里的位置,所以不必纠结于考分。

其次要保持平常心,避免自乱阵脚。改变是世界的常态,与其不满现实不如主动调整适应变化。如果人只能在一成不变的环境中才能取得成功,那么在现实的生活中其实是走不远的。与其忧思复读,不如积极应对:根据变化制订新的学习计划、积极摸索提升学习效率、向老师同学请教掌握更好的学习方法等,这些对于迎接考试才更有帮助。

中考、高考,是人生之路上的一个个起点,它们带给我们的是面对高压时的坚持、自律和勇气,相信莘莘学子能够应战磨砺,走出困境——正如当下这个时刻,坚持、自律和勇气支持着人们战胜疫情、战胜考验。

李黎(上海市精神卫生中心心理治疗师)

为你搭脉

中医针灸带状疱疹独树一帜

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。带状疱疹的中医辨证以肝胆火盛型多见。皮疹大部或全部消退后,局部仍疼痛不止者,多属气滞血瘀;而老年患者疼痛日久常常伴有气血虚弱。治疗主要以清热利湿、行气止痛为宜,结合外治。对于体虚者,以扶正祛邪与通络止痛并用。

中医针灸治疗带状疱疹独树一帜,除普通针刺外,还有中医刺络放血拔罐疗法、皮损局部围刺、梅花针叩刺、灸疗等特色疗法,应用于带状疱疹的初期以及发作期的治疗,收效良好,并且对带状疱疹后遗症如后遗神经痛、局部皮肤异样感等,也有一定的效用。

周建华(上海市第八人民医院中医科主任医师)

戴口罩防范到位可减少哮喘急性发作

专家点拨

今年 5 月 5 日是第 22 个世界哮喘日,主题是“控制哮喘,珍爱生命”。哮喘是一种慢性病,任何年龄都可发病。哮喘具有反复发作的特点,并常常急性发作,程度逐渐加重,如果不能进行及时有效的治疗,会严重影响患者的工作、学习和生活。反复急诊对患者及其家庭造成了沉重的经济负担,而严重发作则可导致死亡。上海首批援鄂医疗队医师组组长、上海市第一人民医院呼吸与重症医学科学科带头人周新教授日前指出,老百姓对哮喘要有正确的认知,哮喘患者要有终身防控的意识,日常做好防控措施,减少或杜绝哮喘急性发作。

过敏性疾病无法根治,控制哮喘需要像控制糖尿病、高血压一样长期用药。哮喘患者之间的病情差异很大,有些病情较轻的患者一年之中仅一两天有些许不适症状,往往不需要终身用药,可以减量乃至停药;有些病情较重的患者运用吸入制剂仍控制不佳,还需要用到其

他药物,这就不得不做好终身用药的心理准备。为此,周新教授忠告患者,病友间不宜互相比较用药方案,既不推荐自己的药物给其他病友,也不要轻信“别人的药就是灵药”。

那些吸入制剂控制不佳的哮喘被称为难治性哮喘或者重症哮喘,哮喘患者群体的大约 10% 属于难治性哮喘。中重度哮喘患者除了使用强的松等糖皮质激素类药物之外,哮喘靶向治疗显示出良好的临床获益。这类单抗抗体已被国家药品监督管理局批准用于治疗青少年和成人(12 岁以上),以及儿童(6 岁-12 岁)经吸入激素合并长效 β_2 -肾上腺素受体激动剂治疗后仍控制不佳的中度至重度过敏性哮喘患者。

在过敏性哮喘患者群体中,有相当多的患者查血会发现嗜酸性粒细胞高、IgE 抗体高,如果通过吸入糖皮质激素仍症状控制不良,可以考虑使用哮喘靶向治疗药物,药理机制是靶向结合循环中的游离 IgE,减少炎症细胞的激活和多种炎性介质释放,阻断诱发过敏性哮喘发作的级联反应,有效控制哮喘的症状和发作。复旦大学附属中山医院、上海交



通大学医学院附属瑞金医院及上海交通大学医学院附属仁济医院西院等多家医院均已开展抗 IgE 治疗。

任何再高明的药物都远不及预防到位收效良多。周新教授提出预防哮喘的两大良策,即远离过敏原和防范病毒感染。疫情期间,大家养成了在户外戴口罩、在公共场合戴口罩的习惯,戴口罩能够预防春季花粉吸入,在隔绝过敏原方面对哮喘患者确实有好处。此外,患者根据病情严重程度坚持使用吸入剂型哮喘治疗药物,过敏高发季节尤其不能停药,避免急性发作。病毒会对气管黏膜造成损害,病毒感染会诱发哮喘的发作,这里的病毒不单指新冠病毒,呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒等,都属于容易引起感冒的病毒,只要一感冒哮喘就容易发作。故而预防病毒感染等同于切断哮喘发作的通道。虞睿 本版图片 TP

前沿新探

生物制剂治疗中重度银屑病减缓病情进展

银屑病俗称牛皮癣,患者常常要忍受由红斑、鳞屑、皮肤发炎而引起的身体疼痛。由于银屑病慢性、终身性的特点,以及容易并发糖尿病、心脏病等,患者需要长期治疗,却经常担心由于药物失效而带来的疾病复发问题,中重度银屑病患者需要提供能长期维持的治疗方案,以长期保持皮损的清除效果。

北京协和医院皮肤科晋红中教授介绍,IL-23 是银屑病致病通路核心调控因子,通过靶向抑制 IL-23,对银屑病发病进行整体调控,能够实现长效持久的皮损清除效果。全球首个获批的白介素 23 (IL-23) 抑制剂古塞奇尤单抗注射液,可以靶向抑制 IL-23 这种在银屑病中起到关键性作用的细胞因子,现已在中国上市,用于适合系统性治疗的中重度斑块状银屑病成人患者。乔闯