

心灵解码

少年抑郁的烦恼

杨继云

发生在诊室的真实事情：

这个16岁少年在我的诊室整整哭泣了50分钟。两年前他跑遍了城区的药店，想买安眠药自杀，可是没有人卖给他。回家翻出了妈妈失眠的药全吃了，写好了遗书放在抽屉里。“命大，我还是醒来了，我把遗书撕了”少年苦笑了一下……

小溪第一次来我诊室是初二的时候，她的胳膊从手腕到肘关节，一道一道，反复重叠的伤痕让人触目惊心。小溪说每次很难过的时候就会用刀划，仿佛只有这样才能解脱，最严重的时候站在教学楼顶想往下跳……

目前青少年抑郁的现状：

人们往往认为孩子理应活泼快乐，所谓少年不识愁滋味，哪有什么不良情绪，哪有那么娇情的问题。其实不然，青少年抑郁正呈上升趋势，是孩子们致病和致残的首要原因。我国一项针对中学生的流行病学调查研究发现，中学生中抑郁症状的检出率为23.7%—54.4%，其中重度抑郁症状检出率为3.3%—9.68%，城市地区低于农村或城郊地区。

除了遗传因素（如果父母双方均患

有抑郁，孩子患抑郁的可能性接近50%）和神经递质学说（低五羟胺水平会导致躁狂或抑郁），其他因素与家庭有很大关系。青少年处于生长发育的第二个加速期，我们称之为青春期，并且随着营养等因素，青春期的年龄段较之前有所降低。由于生理发展、性成熟的加速和心理发展相对缓慢，使得青少年处在个体发展非平衡的状态，这些矛盾会使情绪和心境失衡而出现烦恼、孤独、压力等消极情绪。加之，从社会因素来讲，青少年面临着交友、升学、环境变化等诸多压力，都较易诱发抑郁症。

青少年抑郁的主要临床表现：

青少年抑郁的临床表现主要包括情感障碍、行为障碍和躯体症状三个方面。

1.情感障碍：主要表现为情绪低落、缺乏愉快感、悲伤、低自尊、哭闹、易激惹、好发脾气、对玩耍不感兴趣、自责、自暴自弃、自残和自杀意念及行为。部分青少年会出现个性突变，曾经热情合群的人可能变得少言寡语，常常因为一点小事或一些偏执的想法而悲伤哭泣，或表现为越来越内向，甚至离群索居。

2.行为障碍：主要表现为外化性行为问题，如多动、注意力不集中、成绩下

降、不听话、不守纪律、冲动、反抗、捣乱、逃学、打架、与同伴关系不良或其他违纪行为等。患者可能在童年时对父母的管教言听计从，到青春期或走入社会后，不但不跟父母沟通交流，还出现叛逆或与父母对立的行为，或者表现为孤独、退缩、不与朋友玩耍等内化性行为问题。

3.躯体症状：由于儿童大脑皮层尚未发育完善，因而年龄越小呈现出的躯体症状越多，常见的症状有睡眠障碍、食欲下降或增加、头痛、头昏、胃痛、疲乏、胸闷、气促、遗尿等。青少年抑郁患者常会出现睡眠紊乱、精神紧张，这是抑郁患者早期的明显症状，主要表现为很早醒来或难以入睡、对即将来临的事情过分紧张、焦虑等等。

如何陪伴孩子：

一是要接纳孩子的状态。身体会感冒发烧，情绪也是一样，接纳孩子目前的状态。如果孩子表示累了、学不动了，不要批评指责，尝试着站在孩子的角度理解TA的感受。可以鼓励和陪伴孩子看心理医生，坚持做心理治疗，如果需要服药，督促孩子按时按疗程用药和复诊。尝试着坦诚与孩子讨论关于抑郁或者自杀的问题，因为如果家长隐晦或难以启齿，孩子会内化这种感觉，认为自己“生病”

是件羞耻的事情而增加“自罪感”。父母要切记一点，学生学习是重要的，与孩子相比，学习不是最重要的。

二是多多陪伴孩子。这种陪伴是真正意义上的陪伴而非身在心不在的陪伴。尝试和孩子做朋友，一起讨论或完成TA之前感兴趣的事情；拉着孩子一起打扫卫生、看电影、听音乐、逛街，尽量不要让孩子独处；增加父亲陪伴孩子的时间，尽可能让孩子多获得父亲身上男性力量的支持，可以进行跑步等体育锻炼，有计划地做些能够获得快乐和自信的活动；让孩子的生活保持正常规律，要按时吃饭，按时起居；陪看一些搞笑的小品、相声，通过放松面部肌肉放松心情；如果可能，陪孩子外出旅行……所有的陪伴基于良好的亲子关系，而非生硬的或者对抗式的陪伴。

三是从饮食上做调整，在饮食上，可以多给孩子吃些富含维生素B和蛋白质的食物。B族维生素可以促进大脑神经系统恢复，是治疗抑郁症的神经营养素，例如绿色蔬菜、坚果、南瓜等。另外可以多吃些鱼类、香蕉、葡萄柚含有高量的维生素C，是制造“多巴胺”的原料，蔬菜富含叶酸，而叶酸缺乏会导致抑郁症，还可以多吃全麦面包、樱桃、低脂牛奶、鸡肉等，对于摆脱抑郁症也有裨益。

（文中人物均为化名）

对抗流感防控为先

李培超

病毒的气溶胶传播，也可通过共用物品直接或间接接触传播。潜伏期一般为1-7天，多为2-4天。其主要临床表现为急性起病、发热（部分达39-40℃），伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽等局部症状。

流感防控有妙招：（1）接种流感疫苗是预防流感最有效手段，最佳接种时间

在9月至10月；还未完成接种的莫惊慌，在整个流行季节都可以接种，预防流感同样有效。（2）养成良好个人卫生习惯很重要。做到勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾、纸巾等掩住口鼻，避免飞沫污染他人。（3）每天开窗通风不可少。保持室内空气新鲜，是对室内最好的消毒。（4）增强免疫力，病毒不侵扰。保持健康的生活方式，适量运动，充足睡眠，均衡饮食，营

养充分。（5）尽量减少到人群密集、空气不流动的场所。（6）如出现发热、咳嗽、咽痛等症状时，莫抱侥幸，及时就医，确诊诊断为流感，注意休息治疗，避免上班、上学，在家或外出活动戴口罩，减少疾病传播。（7）学校及托幼机构加强晨午检、因病缺勤追踪落实，发现流感样病例增多时，及时向辖区教体体和卫生部门报告，联防联控保障师生健康。

汉阴县人民医院完成首例椎动脉支架植入术

本报讯（通讯员 吴密 魏春银）日前，汉阴县人民医院神经内科与神经外科、介入手术室密切配合，成功完成该县首例右侧椎动脉狭窄球囊扩张及支架植入术。

患者为64岁的男性，有长期高血压病史，反复头晕、眼花、行走不稳，多次住院治疗效果欠佳，以“头晕一天”为主诉收入县医院神经内科，经过行全脑血管造影术，诊断为右侧椎动脉起始部重度狭窄（约90%），严重影响脑组织供血，若不及时处理，患者极可能因斑块脱落造成脑梗塞，甚至直接危及生命。经会诊讨论，决定为患者行右侧椎动脉球囊扩张及支

架植入术。经过精心的术前准备，县医院神经外科主任石明明和助手将一枚球囊扩张支架经患者股动脉以导引导管送至椎动脉狭窄处，扩张狭窄后安放好支架，整个术程顺利，术后造影证实支架位置良好，狭窄解除，患者狭窄处血管完全通畅。

此类手术难度大、风险高，一直是该领域治疗的难点，由于手术部位险要，病变非常复杂，对操作技术要求极高。此例手术的开展不仅是该县首例，也开创了县级医院该技术领域的先河，同时也标志着汉阴县人民医院卒中微创介入治疗又迈上了一个新的台阶。

安康市中医院参加广州中医药大学教学查房竞赛喜获佳绩

本报讯（通讯员 欧雪梅）近日，广州中医药大学2019年临床教学工作研讨会在深圳召开。安康市中医院眼科寇利玲主任医师团队参加该校举办的非直属附属医院教学查房竞赛，荣获三等奖并受到大会表彰。

广州中医药大学举办的非直属附属医院临床教学查房竞赛分为预赛和决赛两个阶段。预赛由实践教学基地以提交教学查房视频的形式，推选1名教师的参赛作品参加学校选拔。市中医院推选眼科寇利玲主任医师带领贺春香、梁俊、袁明悦三位医师参加教学查房比赛，经过前期认真细致的准备，教学查房视频顺利通过大学预赛选拔，进入决赛。

决赛采用标准化病人模拟临床常见病例的形式进行教学查房。共有24家单位34支队伍参赛，分为内科学组和非内科学组两组竞赛，共评选出一等奖4名，二等奖6名，三等奖10名，优秀奖14名。决赛要求非常严

格，参赛病例非预赛病例，比赛前一天确定参赛病例。准备时间短，而且参赛教师分别来自广州中医药大学深圳医院、广州中西医结合医院、海口市中医医院、佛山市中医院等医院。寇利玲主任医师带领团队加班加点，认真准备，经过紧张激烈的角逐，荣获教学查房竞赛三等奖。

临床教学研讨会交流了临床实践教学工作经验及其与住院医师规范化培训制度相衔接的方式方法；研讨医教协同新形势下如何加强临床实践教学规范化建设及临床教学改革的有效形式，座谈如何促进医院医、教、研协调发展，进一步提高附属医院综合实力。通过参加竞赛及教学交流，学到了临床带教和规培带教工作方面的先进教学理念，同时也清醒地认识到了差距和不足，市中医院将继续强化实践教学环节，促进临床教学规范化，提高教师临床带教水平。

汉滨二院成功开展冠状动脉CTA检查

本报讯（通讯员 王功利）近日，汉滨区第二医院成功开展首例冠状动脉CTA检查，填补了该区业务技术空白。

52岁的女性患者叶某，5天前不慎受凉，轻度体力劳动后出现胸前区隐痛、心悸气短、手足麻木、恶心等症，以“冠心病”入住该院，入院3日后对比心电图，发现其S-T段压低较前明显加深，考虑冠状动脉狭窄、心肌缺血可能性较大，建议其行冠状动脉CTA检查。经影像科人员充分准备，利用GE64排128层螺旋CT，顺利实施了首例冠脉CTA检查，取得了清晰的影像资料，检查显示其冠

状动脉局限性、多发性钙化斑块、管腔中度狭窄。经对症治疗，目前患者已好转出院。

据该院影像科主任曹修军介绍，冠状动脉CTA是一项无创性血管检查技术，经静脉注射含碘造影剂后，通过高端螺旋CT对心脏快速动态扫描，经计算机图像处理，可三维显示心脏血管系统，清晰显示心脏冠脉是否存在狭窄等病变，对冠状动脉斑块、钙化、狭窄等诊断有重要意义。据悉，该院已成功开展冠状动脉CTA、颈动脉CTA、双下肢CTA、颈动脉CTA等检查，取得了良好的效果。

休息好才能不再猝不及防

安康市人民医院心血管内科主任 任雪丽

前不久，年仅35岁的艺人高以翔在录制综艺时猝死引发了大量关注。其实近年来，中青年因熬夜或体力过度透支猝死的病例频频被媒体报道，什么是猝死？它的诱因是什么？

医学上认为，在一小时之内非创伤性的不明原因的突然死亡都属于猝死。最常见的原因是心源性猝死，中老年猝死病例多为冠心病或其他恶性心律失常引起的心脏骤停或急性心衰，年轻人和儿童猝死多为先天性心脏病、肥厚性心肌病、病毒性心肌炎等。

现在发生急性心肌梗塞的年轻冠心病患者在逐渐增加，值得注意的是，虽然年轻人的心脏更强健，但一旦发生心肌梗死，却更为凶险。因为青年人的血管比较光滑，一旦突发急性心肌梗死时，血管会大面积痉挛，导致心肌缺血，其危害性会更大，预后也不太好。

目前公认的5个猝死的不良习惯为：抽烟、酗酒、熬夜、心情焦虑、剧烈运动。统计表明，十大高猝死人群为：广告人、医务工作者、网络店主、IT工程师、媒体人士、警察、一线工人、莘莘学子、运动员、演艺明星。在他们身上往往都能找到上述的诱因，导致不堪重负的心血管突然发难。

在发生猝死的案例中，可以发现，发作前几乎都有连续熬夜加班、过于疲劳、情绪强烈波动、剧烈运动的经历。因此，要承认生命是脆弱的，从自然的角度看，人只是一种生物，面对过度的压力、劳累，人的能量是会耗尽的。因此，人的生命会有被熄灭、枯竭的时刻，这个时刻随时都可能发生。

而睡眠是恢复精力所必需的方式，人处在睡眠状态时，肌肉放松，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢减慢，整个肌体都处于放松状态。长期熬夜则可导致身体严重受损，研究表明，五天不睡觉的人死亡的概率会很大。睡眠从7小时减少至5小时甚至更少的人，其患致死性疾病的风险增加将近一倍。而长期缺乏睡眠，不仅会令人精神疲劳、记忆力不集中，还会导致免疫力下降，造成人体自主神经功能的紊乱，增加患心血管疾病、高血压、中风、糖尿病等各种疾病的风险。同时还会导致慢慢出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等症状。

睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。预防猝死的核心就是要有严格自律的生活方式，早睡早起，作息规律，不要过劳或过逸，严格控制高血压、高血糖、高血脂、尿酸，远离烟酒，清淡饮食，注重饮食营养均衡，适量运动，保持心态平和，定期对心脏进行一次全面的体检，全面的体检包括拍心肺胸片、做心电图、做心脏彩超、抽血检验心脏内部情况，而有条件的还可以做冠状动脉造影。可能早期发现具有发生心脏猝死潜在危险的患者，尤其对那些心脏结构异常或血管瘤、冠脉严重狭窄的非常有意义。

产前筛查和新生儿疾病筛查可凭卡免费检查



本报讯（通讯员 陈妮）“凭卡免费做检查”是近期我市孕妈妈关注的热点话题。据悉，自8月1日起，省、市政府为降低出生缺陷，助力健康扶贫，启动了免费产前筛查和新生儿疾病筛查项目。孕妇可凭免费服务卡在安康市各助产医疗机构享受产前血清学筛查、两次产前常规超声检查、新生儿可享受四项遗传代谢疾病筛查、听力筛查和先天性心脏病筛查，总价值为493元。

为了让这份“大礼包”真正落到实处，让每个家庭都能生育一个健康聪明的宝宝，我市建立起了一套政府主导、部门协作、全社会共同参与的长效工作机制。现已基本形成以市妇幼保健院为全市产前筛查中心、新生儿疾病筛查中心，县区妇幼保健院为管理枢纽，各个助产机构为服务单元，综合医院、残疾人康复机构为后续补充的筛查服务体系，各项宣传、筛查、诊断、治疗、随访工作有序推进。

截止11月30日，全市共免费完成产前血清学筛查5218人，产前超声检查10103人，新生儿疾病筛查8732人，新生儿听力筛查8915人，先天性心脏病筛查7135人。实施好这项民生工程，不但能有效预防出生缺陷，降低婴儿死亡率，提高人均预期寿命，更有利于促进家庭幸福、社会和谐、经济发展，对于预防因病致贫返贫、助力健康扶贫、打赢当前脱贫攻坚战具有重大意义。

十二月防病需注意呼吸道传染病

安康市疾病预防控制中心 原凌云

12月我市进入寒冷的冬季，气温下降，昼夜温差较大。冬季是呼吸道传染病高发季节，天气寒冷，使用燃气和煤炉取暖市民应注意预防煤气中毒。

一、预防流行性感冒

流行性感冒通过飞沫传播，也可通过接触传播。主要表现为高热、头痛、全身疼痛、乏力、流鼻涕、咽痛、咳嗽等症状，大部分患者在1周内可痊愈。儿童、老年人、慢性病患者及妊娠和围产期妇女较易引起并发症，发展为重症病例。

如何预防流感？接种流感疫苗，是预防流感最有效手段；养成良好个人卫生，勤洗手，打喷嚏、咳嗽掩口鼻；注意气温

二、注意防范肺结核

初中、高中学习压力大，体育锻炼少，作息不规律，免疫力下降，容易发生肺结核，家长和学校注意防范。一旦孩子出现咳嗽、咳痰两周以上或痰中带血丝等

可疑症状时，一定到结核病定点医院就诊，切不可轻视。

日常加强体育锻炼，保证充足的睡眠，合理膳食，提高自身免疫力；同时养成良好的个人卫生习惯。学校在新生入学时开展结核病筛查，筛查阳性者在结核病定点医院诊断；如果确诊是肺结核，及时向班主任报告，不隐瞒病情，在结核病定点医院医生指导下，规范、全程治疗，并配合医生定期随访。

三、警惕一氧化碳中毒

天气寒冷，在密闭空间使用煤炉取暖、做饭，煤气管道漏气，煤气开关未拧紧，都容易引起一氧化碳中毒。一氧化碳

中毒主要因缺氧导致，表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、四肢无力、呼吸困难、大小便失禁、瞳孔放大、昏迷不醒等症状，如抢救不及时，还会造成死亡。

煤气中毒易发生在农村、城乡结合部和流动人口较聚集的区域，建议市民定期检查燃气、煤炉及其管道畅通，经常开窗通风，避免一氧化碳中毒。若发生中毒，及时关闭泄露燃气，开窗通风，将中毒人员移至有清洁空气的地方，并立即拨打120急救。

权威发布