

儿童、青少年抑郁症重在预防

随着近几年社会对抑郁症关注的提高,越来越多的人意识到,抑郁症不是“矫情”,而是需要正确对待和科学治疗的疾病。儿童、青少年抑郁症问题也逐渐走入公众视野,如何守护好孩子心理健康,成为一道社会必答题。

儿童、青少年比成人更容易患抑郁症

儿童、青少年比成人更容易患抑郁症。这是因为,大脑中负责感知情感的杏仁核在15岁时就发育成熟,而负责控制情感的前额皮质要到25岁左右才会成熟。成熟状态不一致的生理结构,让发育中的儿童、青少年可以像成人一样感知情绪,却无法控制情绪和行为,因此更容易被刺激,同时又不能自主地处理情绪。

青春期还是激素分泌明显发生变化的特殊时期,这也增加了青少年患抑郁

症的风险。女生比男生更容易因激素变化出现抑郁情绪。另外,慢性压力也是抑郁症的诱因。慢性压力会让感知情绪的杏仁核变得更大、更敏感,导致儿童、青少年持续感到焦虑和抑郁。特殊的生理结构,加上躲不开的慢性压力,导致儿童和青少年成为抑郁症的高发群体。然而大多数人对儿童、青少年抑郁症的忽视、误解,让患病的孩子难以得到帮助。

儿童、青少年抑郁症常见表现

儿童、青少年抑郁症的常见表现有6点:

- 1.整天不开心、感觉无聊,对玩耍失去兴趣。
- 2.精力下降,容易疲倦。
- 3.各种躯体不适。心理精神痛苦反映在身体上,会造成身体的不适,医学上称为“躯体化障碍”,如头疼、肚子疼、恶心甚至发热等。
- 4.情绪波动大,易激惹,容易发火。有别于青春期孩子的正常情绪起伏,抑郁症的孩子常感到“无望、无助、无价值”并且社会功能明显受损。
- 5.睡眠障碍,入睡困难、睡眠不深、早醒等。
- 6.食欲不振或暴饮暴食。肠道堪称“第二个大脑”,非常容易被情绪影响。成年人习惯将这些症状理解为“小孩子气”“不听话”“读书累着了”,如果发现儿童、青少年持续出现上述症状,家长们一定要引起警惕,尽早就医进行识别和诊断,接受规范化治疗,医生会根据个

人情况进行综合治疗。

预防抑郁症注意三点

保持大脑基础健康

抑郁症和大脑当中的神经递质失调有关,所以预防抑郁症首先是保持大脑的基础健康,做法是吃好、睡好、运动好。饮食方面要营养均衡,要注意孩子们的蔬菜和水果摄入充足;睡眠方面,小学生、初中生、高中生每日的平均睡眠不少于10小时、9小时和8小时;运动方面,建议中小学生每周至少有三次的户外运动,每次维持40-60分钟。如果能做到吃好、睡好、运动好,就可以让大脑的健康有最基础的保护。

关注孩子日常遇到的压力

孩子日常遇到的压力主要源于三方面,一是学业,二是人际关系,三是家庭关系。在学业方面,家长要注意启发孩子,让孩子更多地感受到学习知识的快乐,而不是被功利性的竞争所压迫。在人际关系方面,家长日常要关注倾听并接纳孩子们在社交方面的困扰,正面引导孩子学习社交技能,这样才能促进孩子健康成长。在家庭关系方面,鼓励营造和谐的家庭关系

氛围,才能让孩子在家有避风港的感觉。

培养孩子的心理弹性

当父母看到孩子处于一个糟糕的情绪状态时,要帮助孩子用语言表达清楚,同时也要教孩子怎么在这种情绪中冷静,可以在运动、绘画、音乐中去调控自己的情绪。其次,从孩子小时候起,家庭当中要增加一些快乐的亲子时光,这些快乐的亲子时光会增加孩子的安全感,也会增加孩子心理免疫能力。此外,还需要从小培养孩子正向积极思维,例如家长们不要只是去批评孩子哪儿做得不够好,而是要多看孩子做得已经不错的地方,提出具体的鼓励和表扬,让孩子相信自己,培养更多的自信心。(本报综合)

多敲敲胳膊有助护心

■王世彪

很多人保护心血管,喜欢用点人参。在中医看来,比这个方法更经济实惠的是敲打心包经。

心包经位于上肢内侧正中,有九个穴位,依循行线路依次为天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲,中医称其为“救命的心包经”,经常按摩可改善心脏功能。

正确的按摩敲打方法是坚持每日按揉整条心包经,寻找敏感点。重点应放在上臂内侧,也就是说要在肘窝的曲泽穴到上臂的天泉穴这一段寻找

阿是穴(即压痛点),阿是穴不是某个固定的穴,哪里最敏感,最痛,哪里就是阿是穴,重点按揉,直至痛感消失,心包经的阻滞情况会大大改善,心脏功能会逐渐好转。胸闷气短时,多揉天泉穴;经常胸闷,有早期心梗、心绞痛时,按心包经的瘀滞点,在天泉穴下面靠近曲泽穴1/3的位置;长期堵闷、急性胃痛、急性胃肠炎时,按揉曲泽穴;上楼气喘、中暑、晕车、口臭等情况时按揉劳宫穴。

烹调食物油温过高对健康不利

■于康

不良烹调方法的“代表”是烹调温度过高,很多人喜欢用大火高温长时间烹调,这样可使好油变坏,坏油更糟。

油温越高,烹调油中的不饱和脂肪酸氧化越快,营养成分流失也越多。不饱和脂肪长时间处于高温的状态下,会产生反式脂肪,而我国居民吃进去的非天然反式脂肪酸里,将近50%都是来自植物油。反式脂肪被称为“恶魔脂肪”,据世卫组织估计,目前每年有50多万例死亡与大量摄入反式脂肪有关。

另外,烹饪温度较高时产生的油烟

含有醛、酮、酸等上百种有害物质,会影响皮肤和肺部健康,增加患癌风险。

此外,被加工的食物也可能会因温度过高,而生成有害物质。例如淀粉在120摄氏度以上时会产生丙烯酰胺,为2A类致癌物;蛋白质在200摄氏度左右时会产生杂环胺类致癌物;胆固醇在高温下可生成胆固醇氧化物,可促进心血管疾病的发生风险……

因此,建议大家控制烹饪温度,不要把油放在锅中久烧,不要等油冒烟了再放菜,尽量不用高温煎炸食物。日常多用蒸煮等烹调方式,水煮的温度最高也就100摄氏度。

服用优甲乐要注意3点

■张新

优甲乐是最常用的补充甲状腺激素药物,可用于甲状腺功能减退症(甲减)的替代治疗、甲状腺癌术后的抑制治疗等。由于其药效受到多种因素影响,如与餐食间隔时间,与含铁、钙药物间隔时间等。因此,掌握正确的服药规则及规律复查,对于稳定甲功水平、控制病情很重要。

早餐前60分钟服用最佳

最好的服用时间依次是:早餐前60分钟、晚餐后3小时(睡前)、早餐前30分钟。这三种服用时间都是可以的,只不过效果依次降低、吸收效率依次降低,因此临床上多建议病友们晨起空腹,早餐前60分钟服用优甲乐。而对于晨起规律服用优甲乐有困难的人,也可选择晚餐后3小时(睡前)服用。

与食物及药物间隔一段时间

与食物同服可能会影响优甲乐的吸收,因此,建议服用优甲乐时最好与下面几种食物及药物错开一段时间:与维生素和补品间隔1小时,与含铁含钙药物间隔2小时,与奶类和

豆制品间隔4小时,与降脂药物间隔12小时。

有补钙补铁需求的人,可选择中午及晚上补充相应药物;牛奶及豆浆类饮品可以选择中午之后饮用。如果早餐偶尔不小心吃了豆制品,也不用过于紧张,尽管会对药物效果有些许影响,但不会让药物完全无效化。

不要私自增减药量

优甲乐服用剂量到底够不够,应该以最终的查血为准,不能私自增减药量。对于刚开始吃优甲乐的人来说,可能会偶尔忘记吃,这种情况,千万不要想着把昨天分量补回来,而在第二天把药加成两倍剂量。偶尔漏吃,对甲功影响不大。不过,如果经常漏吃,可能会影响治疗效果,还是应该在医生的指导下规范用药。

优甲乐与人体分泌的甲状腺素成分相同,绝大部分患者能耐受。极少数患者出现诸如头痛、心悸、焦虑、失眠等症状,如果出现副作用请及时就诊,请医生调整用药。

