

2021年发布的首个“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”数据显示，全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%，其中，注意缺陷多动障碍占6.4%。全国人大代表胡梅英建议——

加强“医教养”结合，推进儿童多动症早期筛查

□ 科普时报记者 罗朝淑

多动症又称注意缺陷多动障碍(ADHD)，是儿童时期最常见的一种心理行为问题，会在很大程度上影响儿童大脑认知和执行功能，以注意力不集中、容易分心、多动、冲动为主要特征。

2021年发布的首个“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”数据显示，全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%，其中，注意缺陷多动障碍占6.4%。据此推算，我国有多动症患儿2300万人。多动症男孩发病率是女孩的3-5倍，其中60%-80%患儿的病情还可持续到青春期，甚至还有30%-50%的患儿病情持续到成年期。

多动症导致的儿童心理健康问题，引起了全国人大代表胡梅英的关注。作为江西省儿童医院护理队伍中的一员，胡梅英对多动症患儿有着特殊的感情。她说：“儿童青少年心理行为问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升，已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题。因此，儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容。”

多动症就诊率不足10%

胡梅英认为，公众对多动症认知度差导致就诊率低。据调查，目前儿童多动症的就诊率不足10%。

胡梅英认为，这是由于一方面公众对多动症认知有误解，以为多动症就等同于多动，甚至家长或老师也常将多动症误解

为淘气。另一方面，也因为多动症这个俗称流传太广，人们往往忽略了还有一半的多动症患儿没有多动症状而仅有注意力缺陷。而且对注意力缺陷型的多动症患儿，家长或老师会认为这类孩子的学习困难是学习能力问题，容易给患儿贴上诸如没耐心、不听话、懒惰、意志薄弱等负面标签。还有很多家长误以为孩子的这些症状会随着年龄增长而逐渐消失，但其实有50%左右的孩子，其症状会伴随至成年期。

此外，家长对多动症心理疾病不认同导致依从性差。调查显示，将近50%的家长将多动症归结为天性和态度。确诊后仅有三分之一的患儿接受规范治疗。有些家长一听到孩子被诊断为多动症，误以为孩子的一生会就此毁掉，担心影响孩子的前程，会极力回避或不承认诊断。其实多动症并不可怕，只要尽早识别、早期诊断和早期干预，将早发现关口前移至幼儿园甚至更早阶段，孩子依然可以健康快乐成长。

多动症分级诊疗机制尚未建立

除了认知方面，胡梅英认为，专科医生缺乏也导致多动症诊断率低。多动症本身是一种很容易诊断的疾病，但是由于专业的临床医生短缺，而且大部分家长一开始不会带着孩子去精神专科医院寻求专业的帮助，加上全科医生缺乏相应的多动症知识系统培训，分级诊疗机制尚未完全建立，导致多动症诊断率存在普遍偏低的现象。

另外，治疗多动症的可达性也有待完善。一方面，在大多数成人医院没有治疗多动症的相关药品，成人在儿童医院也无法挂号和开药；另一方面，患儿或家属对使用中枢神经兴奋性药物心存顾虑，要么不接受治疗，要么稍有好转即自行停药，加上行为干预需要专业支持和专门培训，需要教育系统和家庭的共同参与，其可用性也存在挑战。

“医教养”结合推进系统性筛查及诊治

对此，胡梅英建议，一方面要加强对多动症的科普宣教工作，提高公众认知率，另一方面也要加强基层服务能力建设，但更重要的是要采用“医教养”结合模式推进多动症的系统性筛查及诊治。

在胡梅英看来，最可怕的不是儿童多动症本身，而是社会公众的无知、误解和漠视，这些都会贻误疾病的最佳治疗时期。因此，可以利用多种形式加强公众对多动症的教育，提高公众对多动症的认知程度和知晓率，消除儿童及家长对多动症的病耻感；让专业医生走进校园，对教育系统内的关键人员如班主任和心理老师等进行儿童多动症心理健康科普教育，提高老师对多动症的认知程度和知晓率。通过省市、省县共建，医联体等多种形式加强基层服务能力建设，尤其是儿童神经、心理行为等专业的建设，基层服务能力中增加包括多动症在内的儿童心理行为



(视觉中国供图)

疾病的培训，增强对多动症儿童的识别能力。

“更重要的是，多动症需要药物和行为学的联合治疗。家长和老师是儿童最亲密的照护者，对儿童的行为观察至关重要。建议教育部和国家卫健委共同推进在重点城市“医教养”结合模式试点工作，学校成立“学习发展中心”或心理卫生室，通过培训采用规范量表对儿童进行筛查，同时对有特殊需求或筛查阳性的儿童及家庭，转介至专业的医疗机构，由专业医疗

机构的医生辅助学校进行专业干预。通过家庭、老师和医师的共同合作，建立通过家校医联动机制，为家长提供多动症治疗的专家专业指导，帮助家长正确对待多动症儿童。针对学龄儿童的学习问题，需要老师、医生和家长根据心理教育评估共同制定个性化教育计划。”胡梅英说。

胡梅英认为，通过“医教养”结合模式促进多动症儿童的有效规范治疗，能够支持多动症孩子健康成长，获得美好的未来。

除了避免运动过量，预防跟腱炎还要做到这些

□ 邹荣琪

近日，一家电视台健康生活体验节目中讲述了这样一个真实的故事，一个重庆妹子为了减肥，每天上午和中午快走30-60分钟，晚上再进行1小时长跑，坚持较长一段时间后竟然患上了跟腱炎，并且持续疼痛，严重影响日常生活。

跟腱炎是什么？导致跟腱炎的原因有哪些？在运动中如何降低跟腱炎发生的风险？

七成由过量运动所致

跟腱是位于小腿后方的一条肌腱，由连接小腿后方肌群与跟骨的带状肌腱纤维组成，下方连接跟骨，是人行走、跑步等运动不可或缺的组织。

跟腱的主要作用是将肌肉收缩产生的力传递至足，使足发生跖屈(脚踮)动作。由于跟腱的横断面与肌肉组织的横断面约在1:60左右，故而跟腱组织负担的单位张力远高于肌肉。行走时，跟腱所承受的负荷可达体重的3倍，跑步时则可达体重的7倍。

跟腱炎是跟腱最常见的损伤，一般是慢性劳损后形成的无菌性炎症。比如在运动过程中，小腿腓肠肌和跟腱承受了反复过度的牵张力，或者突然增加运动的强度或频率，都会导致跟腱炎的发生。跟腱炎急性期表现为走路、跑步等运动时跟腱处疼痛、肿胀、皮肤发红、发热；慢性期表现为跟腱疼痛或者僵硬，多发于清晨，走路尤其是爬山及上楼时会感觉跟腱疼痛加重，且疼痛长期持续存在。

引起跟腱炎的原因主要包括自身因素如体重和足弓形态，外界因素如运动项目、运动负荷和运动装备。调查显示，运动中有70%左右的跟腱炎是因为过量运动所致，仅有不到10%的跟腱炎是因为技术动作不合理所致。



(视觉中国供图)

做好五大方面，降低跟腱炎发生风险

日常生活中如何降低跟腱炎发生的风险呢？

首先是要保持健康的体重。额外的体重会增加跟腱的压力，可能导致严重的伤害。适当的锻炼和饮食可以帮助摆脱多余的体重，在锻炼和日常活动中减少对跟腱的压力，增加身体的灵活性。可以试着每周3-5天进行至少30分钟中等强度的有氧运动，以帮助保持身体健康。运动可以包括跑步、散步、游泳、健身课程或任何可以提高心率的活动。平常要均衡饮食，以蔬菜和水果为主，摄入足够的蛋白质，如肉类或植物蛋白；尽量将简单的碳水化合物和精制糖保持在最低水平，以保持健康的体重。

其次要坚持做伸展运动。如果小腿肌肉紧张、僵硬，运动时则有可能增加跟腱

损伤的风险。伸展运动可以缓解肌肉紧张，促进血液循环。比如可以采取类似弓步的姿势，也可以使用坐式思考者姿势，即一条腿单膝跪地，然后臀部坐到单膝跪地的脚后跟上，将另一只脚放在跪膝的旁边，保持脚后跟着地，维持10-30秒(注意坐在脚后跟上的力气不要太大，并用双臂保持身体平衡)。此外，伸展运动还适用于疼痛或炎症不严重的急性跟腱炎，以及慢性跟腱炎的治疗。

三是要选择合适的鞋子和鞋垫。对于跑步爱好者，在运动中穿一双合适的鞋子很重要。这不仅能确保你从运动中得到最大的收获，还能避免对跟腱造成的伤害。不合适的鞋子，无论是太大还是太小，都可能导致跟腱受伤。运动爱好者可多准备几双不同类型的运动鞋，以满足不同运动的需要。例如，对于既喜欢跑步又喜欢举重的运动爱好者，可试着准备一双耐用的跑鞋和一双鞋底有良好抓地力的训练鞋。

此外，对于那些足弓和脚后跟有问题的人，可尝试做一个矫形鞋垫，以减轻对跟腱的作用力。矫形鞋垫根据个人情况，可以每天都穿戴，也可以只在锻炼时穿戴。

四是建议适当安排交叉训练。所谓交叉训练就是在原本单一的运动中穿插其他的运动项目或锻炼方式，主要是对本运动项目的补充，其优点是能有效降低运动受伤的风险。任何需要用到腿和脚的运动都可能导致跟腱受伤。为了降低跑步对跟腱产生的损伤，跑步爱好者可以安排游泳、骑行、滑雪等作为交叉训练。有很多世界顶级跑步选手都通过交叉训练来预防运动损伤，比如美国男子马拉松选手阿尔伯特·萨拉扎尔用游泳与自行车来交叉训练，女子马拉松的前世界纪录保持者——挪威的英格丽特·克里斯蒂安森用越野滑雪来进行交叉训练。建议在每周4-5天的跑步训练中插入1-2天的交叉训练最为合适。

五是要倾听你的身体反馈的信息。当发现跟腱及其周围区域有任何疼痛，应立即停止活动，让你的脚部得到充分休息，或者选择一些低冲击运动，比如水中慢跑运动和骑自行车。如果发现自己经常因为某些活动而感到疼痛，就需要咨询运动医学专家，他们将会根据伤势的严重程度，给出一些可行的建议或推荐一些治疗方法，比如改进日常锻炼方式、进行物理治疗或手术等。

(作者系国家体育总局运动医学研究所运动创伤防治与康复研究中心副主任)



思维反刍：抑郁发出的呼救信号

□ 曹大刚

博奥同学：你好！

感谢你的信任。你的来信老师认真读了两遍，我能感受到你是内心细腻，对自己要求有些完美，同时也很善良的学生。信中提到，在校门口遇见了很欣赏你的老师，你主动上前打招呼，这说明你很有礼貌，尊敬老师，有主动沟通表达的欲望，老师首先要为你点个赞。其次，根据你的描述，我觉得，你可能误会老师了。

我也遇到过一件类似的事情。我曾经教过的一个学生在地铁里和我打招呼，当时可能由于人多，我急于上地铁没有听见。后来这个学生在我学校见到我，跟我说：“刚叔，我上周六在地铁看到你和我儿子了，我跟你打招呼您没理我，是不是没有听见呀？”我告诉他我当时确实没有注意到，同时也向他表达了谢意和歉意。他听了我的解释后很开心地去做自己的事情了。你看，这个学生遇到误会后及时沟通，然后消除误解的处理方式是不是也值得你借鉴呢？

面对一件不确定的事情，我们不妨直接去确认一下，不要让自己陷入了“思维反

刍”中。“思维反刍”是心理学上的一种行为，包括“强迫思考”和“反省深思”，但区别是前者被动地担忧多虑，对当前状况和不能实现的目标之间的差距反复地确认，后者是有目的的，通过向内的方式来解决认知问题。

如果长时间陷入其中，会让我们出现心理内耗，不仅会耗费大量的时间陷入巨大的苦恼中，沉浸在这种无解的循环中，而且还会产生大量的负面情绪。

老师建议你不妨这样试试，如果自己对这件事情一直耿耿于怀，放不下来，可以想一想是什么样的想法导致了你的情绪变化。

首先安静下来，把想法写出来，然后分析这些想法的形成原因，理智分析困扰情绪的根源是什么。逐步学会对问题的独立分析。

其次，坚持每天阅读一些阳光而积极的文章，慢慢增加我们心中的正能量。

最后，如果“思维反刍”不能立刻停下来，试试插入一些其他你感兴趣的事情，来打断“反刍”的节奏，比如给朋友打一个电话，或者出门逛一逛，用积极和让你感到兴

奋的事件取代“思维反刍”。老师希望你早日解开心中，继续做一个阳光、善良、有礼貌的好孩子！

大耳叔叔

案例反思

研究发现，习惯性“思维反刍”的人，患抑郁的几率是其他人群的4倍。这类人群会更倾向于对痛苦的经历和悲伤的体验进行“反刍”。过度思考负面、无解的问题和“思维反刍”是引起抑郁的重要原因。“思维反刍”会使个体将注意力聚焦在自己的负面情绪上，使其将自己孤立起来，同时也会使抑郁情绪加重，通常可以作为出现抑郁症状的信号。

(作者系心理高级教师、国家卫健委心理治疗师，从事心理工作近20余年)



大耳叔叔您好！

这段时间我的心情很低落。开学时，我在校门口遇到一个很欣赏我的数学老师，我鼓起勇气从侧面走上去跟他轻声打了个招呼，结果老师头也没抬，就径直走了过去，把我当成了空气。回来后，我反复想了很久，越想越沮丧，早知就不去跟他打招呼了，这样搞得我自讨没趣。当时那个场面，老师无视的眼神，我打招呼时的每一个场景我至今都能清晰地记得。我现在沉浸在这种思考无解的循环中，认为自己毫无价值，觉得平时老师欣赏我可能是为了敷衍我，甚至对这门学科逐步失去了兴趣。而且现在，因为自己的一点问题，我就会指责别人，搞得同学关系也很紧张。大耳叔叔，我该怎么办呢？

博奥(化名)

建立「国家中医药交叉创新中心」

□ 程京

赋能中医药发展

想要推动中医药的持续发展，仅仅依靠中医、中药领域的专业人员难以实现，一定要借助其他学科的力量，比如生物信息技术、人工智能技术、合成生物学技术、化工、材料科学技术等等。为此，我建议，尽快建立一个针对中医药发展的“国家中医药交叉创新中心/实验室”，借助现代化医学手段推动中医药走向世界。

中医的诊断和治疗如果想要更加准确，人工智能等学科必须加入进来，如果让人工智能技术来赋能中医的诊断，就可以避免一个病人站在10个中医面前，得出10种诊断结果的情况。

中医的发展不能永远停留在千百年以来依靠医生的眼睛、手等器官作为“诊断传感器”的时代。如果中医药做不到数字化，就谈不上标准化，更难以国际化。

全球的西医都在应用现代科学和工程技术知识，中医想要得到国际社会的全面认可，现代科学和工程技术的利用是避不开的。中药也一样，如果中药的药物作用机制解释不清楚，国际社会就很难接受。

去年我所在的团队做过一个尝试，将包括国家制定的“三药三方”在内的、我国抗击新冠肺炎疫情所使用的125个中药药方，通过基因以及生物信息学技术全部进行了解析。在此基础上，对免疫力差和免疫力强的两类人群进行排序，用得分的方式对所有方剂作出数字化评价，然后用现代生命科学的理论，如转录因子如何实现调控，哪些蛋白被激活，信号通路如何打通等对方剂逐一进行解释。相关研究成果发表后，引起了国际同行的热烈反响，让对中国医药缺乏了解的外国医学专家也能够借此理解中医药的“抗疫”机制。

我也提议有关部门推出“振兴中医药研究”计划。中医药创新审批办法，应积极吸纳研究人员和企业的建议，使制定出的政策更好地服务中医药发展。

此外，在中医药的大学本科教育中也应加强现代生命科学和生物信息学等学科的相关教育。这样培养出来的中医药专业的学生，很容易架设好与国际沟通和接轨的桥梁，从而将中医药更好地推向世界。中医药研发以及中医诊断救治也可以告别凭经验用药的时代，真正走入用理论指导用药，实现精准治疗的新时代。

(作者系十三届全国人大代表、中国科学院院士、清华大学医学院讲席教授、生物芯片北京国家工程研究中心主任、博奥生物集团总裁)