

视觉中国

## 3000万青少年有情绪障碍

## 帮孩子破除心灵的藩篱

本报记者 付丽丽

“这孩子以前是话痨,最近却突然不爱说话了,睡觉也不是太好……”在出门诊时,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林经常会遇到这样的情况。这让家长很苦闷,百思不得其解,他们不知道的是,孩子可能已经存在情绪问题了。

## 羞于承认,家长担心孩子受歧视

“青少年精神健康问题被忽视的原因有很多,一方面是家长、学校甚至社会更看重孩子的学习成绩,对孩子的性格、心理健康及人格培养认识不够;再就是孩子出现如多动症、抑郁症、自闭症这样的问题时,即使认识到了,也不愿意承认,担心受到歧视,被另眼看待,甚至劝退等。”陆林说。

确实,海南大学经济与管理学院心理学系副教授、中国心理学会人格心理学专业委员会委员傅安国也表示,出现这种现象的原因首先是,家庭和学校对儿童青少年的评价理念落后。不管是家庭还是学校,最为关注的还是孩子的智力因素,看重孩子的学业成绩,对健全人格、意志品质等非智力因素远不够重视。其次,家长对心理健康问题的认识有待提高。家长对孩子身体发育好不好、营养状况怎么样比较关心,较少关心他们的心理健康及人格发展。

“再就是与生理上的疾病容易接受不一样,家长普遍对孩子的心理疾病感到羞耻,不好意思向人提及。”傅安国说,家长总认为孩子是“自我”的一部分,孩子有心理疾病,家长会特别担心别人指责自己可能有心理问题或教养技能不够。其实,心理与生理一样,心理亚健康或患病,也是人体的正常现象。

像这样的孩子还不在于少数,《中国青年发展报告》显示,我国17岁以下儿童青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。相关数据同时表明,我国10%~15%的儿童存在焦虑抑郁、行为障碍等心理卫生问题,留守儿童群体内甚至高达30%,而就诊率却不到三分之一。

什么原因导致青少年精神健康问题被忽视,又该如何帮助他们走出困境呢?

那么,生活中家长该如何发现孩子是否有精神问题?陆林介绍,有一些比较简单的方法可以学习和观察。一是纵向观察孩子的日常生活习惯,包括饮食、睡眠、学习等。如果孩子以前一切正常,近期突然出现食欲下降、失眠、做噩梦、学习注意力不集中、成绩下降等现象,可能是抑郁等精神心理问题的早期表现,需要家长和老师引起重视。二是横向比较同龄孩子的行为,包括日常学习方式、学习进度、社交态度、体育运动状况等。如果他们的行为明显不符合常态,做事懒散,社交退缩或疑心很大,都需要引起重视,寻求相关专家帮助。

“需要说明的是,孩子出现这种状态一定要持续两周以上,不是说偶尔几天情绪低落,就要去看医生。”陆林强调。

次于心血管疾病和癌症,为第三大疾病负担源,我国由精神疾病导致的疾病负担占非传染性疾病总负担的13%。与之相对的是,就诊率却很低。

陆林指出,除了很多家长不愿意正视孩子的情绪问题,非到出现严重的精神障碍,才会选择去看医生外,很难找到好医生也是重要原因。我国儿童精神科医生极度匮乏,全国仅有500人。更为尴尬的是,一方面社会对心理医生的需求催生出大量的“心理赤脚医生”,另外一方面,培养专业心理人才的教育机构不重视心理咨询和辅导的专业培训,即使发现孩子有问题,也很难得到正确的救治。

“很多人忌讳吃药治疗。”傅安国说。对于不少被诊断为严重心理障碍的青少年而言,单纯的药物治疗虽有效,但速度非常慢,长期使用药物还会带来注意力难以集中、记忆力下降、体重增加等副作用,这也正是家长和孩子本人非常忌讳的。但若从精神科医生的角度

## 多管齐下,让青少年走出心理困境

“很多成人精神心理问题起始于在儿童青少年阶段,如能早期发现早期干预将会获得较好效果,即早发现、早治疗、早恢复。”陆林说,但实际情况是,社会、学校、家长常常忽视或不懂得识别,病人往往发展为慢性,变得难于诊治。

青少年心理健康问题,需要引起全社会的重视,陆林表示,具体来讲,学校应引导学生树立正确的价值观和人生观,要把心理健康教育、挫折教育与知识教育纳入同等地位,要鼓励青少年积极参与文体活动和社会实践活动。除了学习之外,同伴之间的沟通和交流,对青少年的成长也非常有帮助。有些青少年的精神疾患因为没有得到及时的心理疏导,导致自伤、自杀的悲剧发生,所以学校的课程体系需要调整,应将挫折教育和心理疏导作为常规的教育项目,设计成学校的课程。同时,做

来看,不得不承认目前最经济的治疗方式还是药物治疗,甚至对于大部分病情不稳定的孩子而言,药物治疗是必须的。

傅安国表示,虽然很多轻度的抑郁或情绪障碍,通过健康生活方式的调整、适当的体育运动、良好的社会支持、充足的睡眠,患者也能自行康复。但是,普通家长并不能辨别心理疾病的严重程度,他们往往倾向于认为自己的孩子自己了解,不会有什么大问题,自我调整一下就过去了。殊不知,许多孩子因此延误了病情。

尤为值得一提的是,傅安国指出,国外研究发现,在有精神疾患的家庭中成长的孩子,因其受到基因和不良心理社会环境的双重影响,在情绪和行为方面出现疾病的风险更高,亦即表现出心理疾病的代际传递。因此,对家庭成员的精神疾患,需要寻求专业的精神科医生与心理咨询师的建议后,再进行应对。

好青少年心理健康服务,配备专业的心理医生,减少青少年不良行为和心理问题的发生。

专家认为,目前,心理咨询和心理治疗资格国家标准尚未出台,可借鉴西方国家的心理治疗师制度,将心理辅导员纳入校园常规教育体系。就抑郁症而言,其表现多样,需要精神科医生、内科医生、心理咨询师等不同领域的专业人员共同参与,形成协作模式,做好患者转介,提高诊疗效率。比如有些孩子处于疾病前期,并不想去医院问诊,学校、社会的心理咨询机构就可以提供时间相对充足的心理疏导服务,做好疾病前的早期干预;若情况严重,就转给医疗机构,等情况好转,需要心理疏导时,医疗机构再转介给咨询机构。这种模式实际更有可操作性,对患者也更有帮助。当然,这也需要政府制定良好的患者转介机制。

## 愈合伤口长疙瘩,这种皮肤肿瘤可能癌变

## 第二看台

实习记者 于紫月 通讯员 刘晓坤



日常生活中的磕磕碰碰在所难免,皮肤创伤也是家常便饭。人们的皮外伤一般都可以在一定时间内痊愈,但基本是以疤痕的形式愈合。但是,还有一些人的皮肤组织在愈合的过程中“卖力”过度,出现了高于正常皮肤且形状不一、色红质硬的疙瘩。

可别小瞧这些疙瘩,医学上称之为“瘢痕疙瘩”。相信经历过这种“疙瘩”的人都会对那种难以忍受的瘙痒和刺痛记忆犹新。瘢痕疙瘩病因不明,治疗难度大且易复发,一直是整形外科领域中的难题。

近日,2018年中华医学科技奖揭晓,中国科学院北京协和医学院整形外科中心主任王晓军团队获得三等奖,该团队致力于瘢痕疙瘩综合诊疗体系的建立以及基础研究到临床应用的转化。瘢痕疙瘩的临床表现有哪些?放任不管有何种危害?病因可能涉及哪些方面?我们在日常生活中还应注意什么?科技日报记者带着这些问题,采访了王晓军。

## 又痛又痒,还有可能癌变

“瘢痕疙瘩是一种瘢痕组织过度增生的皮肤疾病。简单来说,就是皮肤损伤以后,愈合过程不停滞,瘢痕组织向周围正常组织浸润性生长。”王晓军表示,瘢痕疙瘩是整形外科常见的皮肤良性肿瘤。

千万别因为“良性”二字而忽视瘢痕疙瘩的危害。良性肿瘤虽说绝大多数不会恶变,

生长缓慢,对机体影响较小。但这并不是说,良性肿瘤没有危险。相反,有些良性肿瘤对人体危害很大,必须密切关注。瘢痕疙瘩就是其中一种。

“瘢痕疙瘩组织又痒又痛,严重时对人的正常工作和生活影响很大。此外,它还易发感染、破溃,当皮肤溃疡反复发作时,易发生恶变,若不及时治疗,可能发展为癌瘤。”王晓军告诉科技日报记者,瘢痕疙瘩也可隐匿发病,并非只有大的伤口愈合时才会引发,如毛囊炎这种常见炎症也具有诱发瘢痕疙瘩的风险。

## 手术为主,放疗化疗为辅

“瘢痕疙瘩好发于前胸、后背、耳垂、四肢等部位。”王晓军介绍,现有的治疗方法一般有手术、放疗、药物注射等手段。

手术切除是治疗瘢痕疙瘩的主要方式,但单纯切除复发率很高,可达到90%以上,因此通常会联合应用其他方式治疗,如放疗、药物注射等。普遍来讲,手术与放疗相结合的治疗方式对瘢痕疙瘩的治疗效果较好。众所周知,放疗是恶性肿瘤的常规方法,由于瘢痕疙瘩的肿瘤特性,人们尝试用放疗配合手术治疗,事实证明,放疗可减少瘢痕疙瘩复发。现阶段北京协和医学院整形外科多采用此种方式,患者的瘢痕疙瘩复发率可以控制在10%以下。

药物治疗方面,临床多采用5-FU、糖皮质激素等药物单独注射或联合应用来治疗瘢痕疙瘩。

“注射对瘢痕疙瘩具有一定的治疗效果,曾被国际广泛认可,但近些年来发现,注射药物虽然可以让患者避免手术所带来的创伤,也可以在短期内取得较为满意的疗效,但是长期的复发率依然高于手术配合放射治疗。”王晓军说。

## 病因复杂,预防大于治疗

瘢痕疙瘩十分“顽固”,医学界做了大量的基础研究,对其进行探索。

“瘢痕疙瘩发病原因复杂,包括遗传因素、内分泌因素、感染、局部高张力以及过度炎症反应等因素。”王晓军说。记者了解到,除了上述可能涉及的因素之外,学界还有内皮细胞功能失调学说、机体免疫学说等。

王晓军团队也在探究其发病机制的过程中,首次证实瘢痕疙瘩组织中上皮细胞-间质转化(EMT)现象的存在,发现瘢痕疙瘩角质化上皮细胞处于乏氧微环境下,易导致瘢痕疙瘩侵袭周围正常组织,这一发现指导了临床治疗手段,可以进行高压氧的治疗介入。目前已有上千例患者接受这种新型治疗方式,瘢痕疙瘩术后的复发率大大降低。

复发率的降低固然可喜,但一分预防大于十分治疗。王晓军建议,有瘢痕疙瘩家族史的人应当引起高度重视;外伤术后处理不当,自身组织细胞在与伤口处的病菌不断斗争的过程中,引发的炎症会大大增加瘢痕疙瘩的发病率,因此受到外伤一定要及时就医处理。

## 医疗界

## 传统蒙药开出“创新之花”

铝塑、装盒、电子监管赋码……一盒盒蒙药在生产线上飞快地移动,统一装箱后,它们将被送往内蒙古自治区兴安盟的各大医院和药店。千百年来,游牧的蒙古族在与自然和疾病斗争的长期实践中,创造和积累了独具一格的蒙医药文化。如今在现代科技等因素助力下,古老的民族医药正开出“创新之花”。

“就拿剂型来说,过去很多蒙药都是散剂和汤剂,患者服用很不方便,现在制作工艺先进了,很多蒙药改成了颗粒剂、胶囊等,服用方便,剂量也更精准。”兴安盟蒙医院副院长齐海军说。

近几年,内蒙古各地不断涌现一批批现代化蒙药厂,将传统蒙药生产工艺与现代科技结合,促进蒙药产业化发展。在内蒙古奥特奇蒙药股份有限公司,科研人员正在对赤芍进行基因测序。公司总经理向公伟表示,过去对传统蒙药的使用主要依据流传下来的秘方、古方,而今越来越多的蒙药拥有了“基因身份证”,为蒙药的新药研发、质量把控等插上现代科技的翅膀,让蒙药真正从经验走向科学。

“企业以古方为基础,辅现代科学手段,将药效进一步提高,目前已经研发出珍珠通络丸、安神补心六味丸等多个蒙药大品种,市场认可度很高。”向公伟说,公司牵头联合多家蒙医院、学院合作,共同创建了蒙药研发中心,不断创新品类,提高药性。

(据新华社)

## 宁夏有了首家黄疸日间病房

宁夏黄痘宝福音驾到。近日,宁夏首家新生儿科黄疸日间病房落户银川市第一人民医院。达到光疗指征的患儿每天接受8—12个小时的治疗后即可回家与母亲团聚,改变了以往一周只能见一面的状态。

“新生儿黄疸是新生儿中最常见的临床问题,80%的新生儿都会出现,它是一种由于胆红素代谢异常引起血中胆红素水平升高,出现皮肤、黏膜及巩膜黄染为特征的病症。”该院新生儿科主任陈彦香介绍,“十个宝宝九个黄”,大部分黄疸是正常生理现象,不需要治疗,但约10%是病理性黄疸,需要光疗促进黄疸消退。若不及时处理,宝宝可能发生胆红素脑病,造成智力低下、听力损伤、运动障碍等严重的神经系统后遗症。

4月8日,笔者来到日间病房一探究竟,首先映入眼帘的是一排排覆盖着深蓝色围帘的蓝光箱。凑近一看,患儿们正头戴眼罩,在医护人员的指引下接受光疗。黄疸日间病房采用了最新型的光疗设备和防护措施,防止蓝光对患儿眼睛及生殖器产生损伤,而深色围帘能起到保护周边患儿不受光刺激的作用,同时能保护家属及工作人员的眼睛。为保证日间病房顺利运行,医院配备了最新型的黄疸光疗设备和经验丰富的医护人员,24小时实时监测患儿的治疗情况。

据了解,以往治疗黄疸,患儿必须住院,而新生儿病房均无陪护病房,母婴不得不暂时分开,最顺利的情况下住院都得7—10天。其间,母亲一周只能探视一次患儿,这往往让他们情绪焦虑甚至抑郁,影响母乳喂养。为了体现人文关怀,让更多母亲能尽快见到宝宝,银川市第一人民医院新生儿科在医疗条件具备的前提下开设了黄疸日间病房。

陈彦香称,从目前情况看,日间病房每天至少能满足10—15个患儿的光疗需求。同时,由于治疗时间比传统病房短,日间病房可提高病床的利用率,一定程度上也缓解了“住院难”问题。

(王迎霞)

## 湖南宜章推进分级诊疗落地

因行走困难,邓高国近日在湖南省郴州市宜章县人民医院接受了“右膝人工关节置换术”。术后第二天就能下地走路,邓高国感叹,“这样的手术以前只能在市里大医院做,现在能在县里做,真的是太方便了”。

这是宜章县通过引进人才、强化培训等,不断增强基层医院软实力的一个缩影。

宜章县卫生健康局局长曾红斌介绍,宜章县委县政府出台文件,规定对取得高级职称的医疗卫生技术人员采取直接考核的方式招聘入编;对在乡镇卫生院工作满10年且取得中级职称的医疗卫生技术人员,进行公开招聘,符合条件的可调入市直单位;对县级医院引进的高级职称或高学历人才,给予10万元奖励、5万元至15万元不等的安家补助。

为确保人才留得住,宜章县对基层医务人员实行多劳多得、优绩优效,奖励性绩效超过绩效总额的60%。在核定年度绩效工资总量基础上,基层医院可提取50%的收支结余,按规审批后,作为当年福利和奖励发放给职工。

为不断提高基层医疗服务水平,宜章县人民医院、县中医院分别与5个乡镇中心卫生院建立紧密型“医共体”,县医院派专家常驻卫生院指导,实行医疗质量同质化管理;5个乡镇中心卫生院“牵手”23个乡镇卫生院组建“医联体”,23个乡镇卫生院对村级卫生室进行业务指导;全县1175名医生组建成的195个家庭医生服务团队,通过上门服务等方式,对县域内246个村(居委会)的重点人群实施网格化管理和服务,全县贫困人口和“糖尿病、高血压、肺结核和重性精神病”4类慢性病患者100%签约到位。

2018年,宜章县县域内就诊率达到93.7%。湖南省卫健委基层卫生处副处长龙飞说,宜章县初步构建了布局合理、上下联动、功能完善、优质高效的医疗卫生服务新体系,基本实现“小病、常见病不出乡,大病不出县”的目标,形成了分级诊疗就医格局,为当地群众就医带来了极大便利。

(据新华社)

(本版图片除标注外来源于网络)

扫一扫  
欢迎关注  
唠唠健康  
微信公众号