

# 家庭温暖 是少年儿童心理健康的坚实“城墙”

——访大同现代脑科医院失眠抑郁科主任王晔

本报记者 王瑞芳

少年儿童是人生中朝气蓬勃的一个阶段,这时候孩子们迅速成长,也慢慢有了自己的想法。不过在这个阶段的孩子,他们的生理、心理发育还没有完全成熟,而且面临着学习、生活甚至社会等多重压力和挑战。如果他们发生心理问题,没有及时地预防、干预,很有可能产生不良的后果。这时候,家庭就是他们最好的靠山,一个温暖的家庭,则是孩子们心理健康的坚实城墙。



近年来,少年儿童抑郁症低龄化趋势越发明显,少年儿童的心理问题已不容忽视。当孩子被发现心理健康有问题时,个别家长认为是孩子学习压力大,或者是交了不好的朋友,其实,家庭原因也是其中之一。

大同现代脑科医院失眠抑郁科主任王晔表示,她在门诊中碰到好多孩子,他们生病的原因各种各样,其中最常见的一个原因就是家庭环境,包括家庭氛围、亲子关系、父母教养方式等。如果一个家里的氛围长期不好的话,那么可能对孩子的成长心理环境造

成很大的影响。

家庭是孩子成长的地方,到了少年儿童时期,学习成为他们重中之重,很多家长会将孩子的学习成绩放在首位,除了学习,对孩子其他的事情都不是很重视,以至于一些孩子在外很开朗,回到家就不愿跟父母交流,甚至将自己锁在屋里。

王晔介绍,在心理学上有一个金字塔的结构,叫马斯洛的心理需求,心理学家把这个马斯洛的心理需求简化分为三层结构,第一层结构是孩子的家庭,第二层结构是亲子关系,第三层结构是孩子的学习。在人们的日常生活中最常见的是孩子回家之后,很多家长最先关心的是孩子今天的学习情况怎么样,这恰恰是把金字塔的结构颠倒了。

当心理上的金字塔结构颠倒了,那么心理还能健康吗?一部分孩子常年在家长的压力下学习,从而导致心理出现问题。对此,王晔表示,父母要从自身做起,建立良好的家风,营造和谐安全的家庭环境,对孩子的心理健康是有很大的帮助的。其实就是要尊重孩子

的一些选择,要尽可能地多肯定孩子,如果说一个孩子经常受到打击的话,那他的心理方面可能在后面需要更长的时间去弥补他这种心理上的创伤。预防少年儿童出现心理问题,父母不仅要注重家庭温暖,还要懂得跟孩子保持良好的关系,比如要懂得放下姿态,和孩子平等地沟通交流,多给予其积极向上的鼓励。只有家长和孩子共同成长,才能把青春叛逆的负效应降到最低。

保护少年儿童的心理,还要学会给孩子松绑,除了学习和兴趣班,体育锻炼、娱乐休闲以及户外活动都不能少。体育运动在青少年的成长期有着不可或缺的意义,在孩子的身心健康发育方面有着激发其内在自尊、自信、有担当的心理修炼作用,不可忽视。在此,王晔建议家长应和孩子共同行动起来。有了父母的陪伴,有了家庭的和谐融洽,让孩子更有自信,也更相信家庭、信任父母。当孩子以后真正遇到困难的时候,他不会觉得没有人能帮助他,会觉得父母还是自己的坚强后盾。

## 糖尿病患者 吃了这些食物血糖会飙升



糖尿病患者不能吃什么?大同现代医院内分泌科张民成大夫提醒,带这10种字的食物,对血糖影响大,尽量少吃。

- 糯**  
如糯米、糯玉米、糯高粱、糯米糕、糯米鸡、糯米饭……带“糯”字的杂粮或糯米做的食物,淀粉含量高,容易升血糖。
- 黏**  
如黏小米、黏豆包、黏米饭、黏(粘)团子……带“黏”字的食物,黏糊糊的,糊化速度快,升血糖能力强。
- 酥**  
小酥肉、盐酥鸡、酥油饼、凤梨酥、榴莲酥……名字里带“酥”的食品大都需要加入很多油脂,往往还含有大量糖分,以达到酥脆口感,对血糖和血管伤害很大。
- 脆**  
干脆面、炒脆角、脆多多、果蔬脆片……名字里带“脆”的食物往往需要添加大量油脂,才能实现香脆的口感,吃多了不利于血糖、体重的控制。
- 味**  
芒果味、草莓味、香草味……带“味”的食物很可能是用食用香精调出来的,往往加了很多糖,不利于血糖控制。
- 派**  
蛋黄派、巧克力派、苹果派……

“派”可以理解成美式馅饼,市面上带“派”的食物甜的居多,大多含有糖、脂肪、香精和多种食品添加剂,不利于血糖和体重控制。

**炸**  
炸丸子、炸茄盒、炸香椿鱼、炸香菇、炸藕盒……油炸食物营养流失严重,且会吸附大量油脂,还会生成多环芳烃类和杂环胺类致癌物,不仅会导致血脂升高,还有一定的致癌风险。

**煸**  
干煸豆角、干煸鳊鱼……“煸”的意思是把菜肴放在热油里炒到半熟,以备再加佐料烹熟,用油量很大。经常吃会增加长胖风险,并且对血管伤害很大,糖尿病患者尤其要注意。

**糖醋**  
糖醋里脊、糖醋鱼、糖醋排骨……糖是这类菜的主要调料,油炸是必备工序,所以这类菜往往需要添加大量油脂,非常不利于控制血糖、血脂、血压。

**鱼香**  
鱼香茄条、鱼香肉丝、鱼香豆腐……这类菜往往需要比较多的糖、油、盐,是典型高油、高糖、高盐菜,糖尿病患者一定要少吃。想要血糖达标,远离并发症,应避免带有以上10种字眼的食物。(武珍珍)

## 市五医院成功实施经导管主动脉瓣置换术

近日,大同市第五人民医院心胸外科成功为一名65岁重度主动脉瓣关闭不全男性患者实施了主动脉瓣置换术,患者术后恢复良好。

该患者术前出现反复头晕、胸闷症状,近来发作更为频繁,行心脏彩超提示:主动脉瓣重度关闭不全。主治医生建议其进行手术治疗。

据了解,主动脉瓣膜本身病变或主动脉根部疾病可致主动脉瓣关闭不

全,主要表现为:疲劳、乏力、体位性头晕、活动后气促、端坐呼吸、夜间阵发性呼吸困难,部分患者还可有头部、胸部强烈的搏动感,重度主动脉反流可引起晕厥甚至猝死,且极易反复发生心衰。

经导管主动脉瓣置换术,也称为经导管主动脉瓣介入术。这项技术是由法国医生Alain Cribier在2002年率先实施的新手术。这一手术方式的

发明,为严重主动脉瓣狭窄且外科手术高危的患者,开启了新的生命之旅。目前,该手术已经纳入医保报销,为患有重度主动脉瓣病变的患者保驾护航。

据介绍,该手术是一种微创手术,以股动脉为入路血管,把人工心脏主动脉瓣膜经导管送到主动脉瓣环处,然后运用球囊将压缩在导管内的主动脉瓣安装在病变瓣膜位置,从而

结束手术。相比传统开胸体外循环手术,该手术无需开胸、不需要体外循环和心脏停跳,创伤小、术后恢复快、住院时间短。手术可以治疗其主动脉瓣狭窄的情况,用崭新的瓣膜替换老化或者损坏的瓣膜,瓣膜通畅后,患者心脏功能可明显改善,从而提高患者的生活质量,减少患者痛苦,减轻患者的医疗负担。

(市五医院)

## 足疗程服药很重要



精神疾病患者情绪起伏不受控制,敏感多疑,出现幻觉、妄想等症状,与遗传、环境、神经发育、神经生化、心理社会等因素有关,但是确切的病因并不明确。患者应积极配合治疗,好好服药,出院以后也坚持服药,减少疾病的复发。

药物起什么作用?

精神科治疗主要有三大法宝——药物治疗、物理治疗、心理治疗。其中药物治疗是最主要的治疗方式,也是另外两种治疗的基础。药物经过胃肠道的分解吸收,到达血液以后,药物就相当于协调员,协调大脑众多神经细胞之间的信息活动,让大脑恢复正常的秩序。如果患者每天按时吃药,大部分的幻觉、妄想等症状都能减轻,甚至消失,情绪和思维也都能得到改善,这都要归功于药物的作用。因为病因不明,吃药只是对症治疗。

足疗程服药的重要性?

足是足够的意义,药物治疗分为3个时期,急性期、巩固期和维持期。疗程以首发精神分裂症为例,急性期需要4~6周,这段时间需要住院治疗,巩固期3~6

个月,以门诊复查为主,维持期需要2~3年,所以整个疗程需要3年时间。足疗程服药的意思就是在这3年甚至更长的时间里,每天就像住院治疗一样规律地进行服药。

为什么要服药这么长时间呢?

因为精神疾病不像是牙齿发炎,吃消炎药过几天牙齿就不痛了,也不像流行感冒吃感冒药1~2周就好了,因为这些疾病的病因明确,针对病因明确的疾病,通过用药把病毒杀死,药到病除,疾病痊愈后可以停药。然而像高血压、糖尿病、精神疾病这种多因素、病因不明的疾病,用药只是对症治疗,症状缓解后,仍需继续维持用药。

有研究证明,足疗程坚持用药患者的复发率比停药患者的复发率降低3~4倍,临床中也发现坚持服药的患者即使疾病复发也更容易得到控制。

(市六医院)

大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传

## 环境与饮食对儿童性早熟的影响

随着社会的发展,人们的生活水平得到全面的提高,生活居住环境和饮食结构发生了重大变化,我国儿童青春期发育年龄已明显提前。

儿童性早熟是一种生长发育异常疾病,主要指女孩在8周岁前、男孩在9周岁前出现第二性征,或女孩在10周岁前出现月经初潮的一种现象。调查显示,女孩青春期发育启动年龄平均为9.2岁,比30年前的12.5岁提前了3.3岁,男孩的青春期也提前到12岁。近年来,医院门诊确诊的儿童性早熟患者大

约比10年前增加了3~4倍,但由于性早熟症状进展迅速,发现或确诊时往往错过了干预或治疗的最佳时机。

儿童性早熟会诱发生理、心理等各种疾病及远期危害等,严重影响儿童的正常生长发育、成年时的身高、社会适应性和情感障碍。同时,体内持续的激素水平异常,将会导致儿童内分泌疾病,甚至大大增加癌症的风险。性早熟的发生不仅是儿童自身因素所致,环境、社会、家庭、食品、污染等也是诱发性早熟的重要因素。性早熟儿童的治疗费用昂贵,疗程长,会造成儿童自身压力和家庭社会负担加重,促使形成一些社会问题。因此,儿童性早熟的发生越来越受到学者和社会的广泛关注。

性早熟儿童当前的身高与一般儿童没有明显差别,但胸围、体重明显增加,当体内的营养状态能满足生殖需要时,瘦素启动触发青春期的开始,脂肪细胞分泌的瘦素可通过血液循环作用于中枢和外周,不仅可以参与机体能量代谢,而且调节体内内分泌变化,与肥胖、性发育及生殖功能有密切相关性。我国通过对全国学生体质调研以及各地区青春期发育调查,数据分析后进一步验证女童初潮年龄早、男童遗精的发生与其身体形态发育有相关性,包括身

高、体重、胸围、腰围和臀围等。

性早熟的病因可能与特定的环境有关,比如疾病(肿瘤、组织细胞增生症、脑畸形、感染)、辐射暴露、伤害或环境内分泌干扰物的暴露等。儿童性早熟的相关影响因素,包括环境因素,饮食行为习惯,社会心理因素,父母认知,激素保健品接触史及遗传方面。近几年来,环境污染日趋加剧,环境内分泌干扰物(environmental endocrine disruptors, EED)被广泛研究关注。EED是一类作用于人体内分泌系统并对其产生内分泌紊乱的外源性化学物质的统称,包括环境激素类物质、农药以及工业化学污染物等。国内外研究证实,儿童性早熟的发生与EED相关,儿童居住区域如有化学性工厂长期释放废水、废气等类激素物质极有可能会诱发性早熟。EED具有雌激素样的作用,进入人体后与雌激素受体结合,作用于人体的内分泌轴使其激素分泌增加,通常积累在体内的脂肪组织中,其中较大部分不易被中和或失活,在体内有可能持续较长时间,进而对人体发育及生殖造成有害影响。其次,长期接触装修环境及经常接触辐射电器对儿童性早熟有一定影响。

在饮食方面有调查显示,儿童在食用一些含有激素类较高的肉制品后,会

作用于儿童内分泌系统分泌较高的性激素,从而引起儿童性早熟。引发早熟的因素之一为饮食习惯中经常吃含有激素的食物,如洋快餐、食用鳕鱼等。由于洋快餐使用的食材、人工饲料喂养的鱼类、鸡及反季节果蔬等往往含有激素。其次,儿童性早熟与经常食用高热量、高蛋白、油炸食品、膨化食品导致肥胖有关。摄入经油炸的食品会造成营养过剩、脂肪细胞增生,进而增加瘦素等多种脂肪细胞因子的产生,促进性腺成熟。低脂食品经过油炸也可变成高热量食品,使体内脂肪堆积,促进肥胖的发生,导致性早熟。国外报道一例幼年雌性恒河猴的研究,给予其喂养含高热量饮食可促进其月经初潮的提前出现,经常食用高热量的油炸类食品,导致其体内的营养过剩、脂肪堆积,使体内的瘦素分泌增多,从而导致FSH(促卵泡激素)分泌增多,导致性早熟。其次,有报道称,金属易拉罐装碳酸饮料存在双酚A暴露风险,儿童经常饮用易拉罐装的碳酸饮料可能会导致儿童性早熟。

环境保护从我做起,加强食品卫生监督,保障食品安全,避免诱发儿童性早熟,让我们共同为祖国花朵的健康成长保驾护航。

(大同市第五人民医院 秦佳怡)

