

家长如何敏锐发现青少年的抑郁迹象

方 薇

在当今社会,青少年面临着各种各样的压力和挑战,心理健康问题日益凸显,其中抑郁成为一个不容忽视的问题。抑郁情绪在青少年中越来越常见,对于家长朋友们来说,敏锐地发现青少年的抑郁迹象,及时给予支持和帮助,愈发显得至关重要。

一、抑郁的迹象

- 1、情绪变化
抑郁的情绪变化包括以下几个方面。
长时间的沮丧、哀伤或绝望;青少年可能会感到情绪低落,无法摆脱这种情绪,这可能持续数周甚至数月。
易怒;青少年可能变得容易生气,对小事感到愤怒或烦躁,情绪不稳定。
疲倦和消极;抑郁症常伴随着极度的疲劳感,青少年可能感到精力减退,无法完成日常学习及生活任务,同时对事物持有消极的看法。
- 2、社交隔离
社交隔离主要表现为以下几个方面。
不愿意与朋友交往;青少年可能会避免与朋友见面或参加社交活动,选择独处。
减少与家人互动;他们也可能减少与家人之间的交流和互动,使得家庭中的亲密关系受到影响。
感到孤独和孤立;抑郁症患者可能会感到与周围世界疏远,无法与他人建立深层次的连接。
- 3、兴趣下降

- 学业和兴趣下降的迹象包括以下两点。
学业成绩下降;青少年可能由于无法集中注意力、缺乏动力或学习困难而在学业上表现不佳。
兴趣丧失;他们可能对之前热衷的兴趣或活动失去兴趣,不再积极参与,感到对生活失去了热情。
- 4、身体症状
抑郁症还可以导致一系列身体症状。
心慌、胸闷、心悸;青少年可能因为正在经历不良情绪而出现频繁的心慌、胸闷、心悸等不适症状。
- 头痛;抑郁可能引发频繁的头痛或偏头痛。
胃肠不适;青少年可能经历胃痛、恶心或便秘、腹泻等肠胃不适症状。
肌肉疼痛;抑郁情绪可能导致全身肌肉疼痛或肌肉紧张。
这些身体症状通常没有明显的生理原因,但却与抑郁情绪有关。
- 5、自我负罪感
抑郁患者常常经历自我负罪感,表现为以下两个方面。
认为自己是无用的;青少年可能感到自己没有价值,无法对社会或家庭作出贡献。
有罪感;他们可能过度自责,感到自己是问题的根源,无法原谅自己过去的错误。
了解这些抑郁的迹象对于父母和朋友来说至关重要,因为这可以帮助他们及早察

- 觉抑郁症的存在,并提供必要的支持和帮助,以帮助青少年解决这一困扰。
- 二、如何敏锐发现抑郁症
- 1、倾听和关注
父母和朋友应该积极倾听青少年的情感 and 感受。不要轻视他们的感受,而是尊重他们的情感体验。提供一个开放的对话环境,鼓励他们分享内心的困扰和忧虑。
- 2、注意情绪波动
对于孩子突然的情绪爆发或长时间的情绪低落要有敏感度,当青少年面对挫折时,观察他们的应对方式和情绪恢复的时间。
- 3、观察行为变化
注意青少年的行为变化,特别是以下方面的变化。
社交行为:如果青少年突然变得更加孤独、不再愿意参加社交活动,或与朋友和家人交往减少,这可能是抑郁的迹象。
学业表现:关注他们的学业表现是否下降,是否出现了学习上的问题,缺乏动力或无法集中注意力。
兴趣和活动:如果他们对之前热衷的兴趣或活动失去了兴趣,或者没有积极参与社交、体育或娱乐活动,这也可能是警示信号。
- 三、应对策略
- 1、及时沟通
以平和、理解的方式与青少年交流,让他们知道家长关心他们的感受,鼓励他们表

- 达内心的想法和情绪,给予充分的倾听和回应。
- 2、提供支持和鼓励
让青少年知道他们可以依赖家长并向家长寻求支持。建立一个安全的沟通环境,鼓励他们分享他们的感受和思绪,而不会感到被评判或负面对待。提供情感支持,让他们感到被理解 and 接受。
- 3、寻求专业帮助
如果家长观察到明显的抑郁情绪或认为青少年可能有抑郁情绪,不要犹豫,应当及时寻求专业帮助。心理医生、心理治疗师或精神健康专家可以进行专业评估,并提供适当的治疗选项,如心理治疗或药物治疗,早期干预可以提高康复的机会。
- 4、陪伴和理解
值得注意的是,陪伴和理解是帮助青少年克服抑郁的关键。不要斥责或指责他们,而是表现出关心和支持。尝试理解他们的痛苦,并鼓励他们积极参与治疗和康复过程,家长的支持和关爱对他们的康复至关重要。
- 总之,敏锐发现青少年的抑郁迹象,需要家长朋友们的细心观察、用心倾听和真心关爱。只有及时察觉并采取有效的措施,才能帮助青少年走出抑郁的阴霾,重新拥抱阳光和快乐。让我们共同努力,为青少年的心理健康保驾护航。

(作者单位系安庆市第六人民医院)

宝宝的肺部保卫战:小儿肺炎护理知识科普

李 然

宝爸宝妈们都知道,孩子是家里的“心头肉”,一点小病小痛都能让人急得团团转。而说到小儿肺炎,这可不是普通的“小感冒”,它来势汹汹,处理不好可能会对孩子的健康造成很大影响。所以,本文咱们来聊聊如何科学应对小儿肺炎,带上这份“秘籍”,为宝贝的肺部健康保驾护航。

一、小儿肺炎是怎么回事?

肺炎这个词听起来吓人,但如果早发现、早治疗,大多数孩子是可以完全康复的。肺炎说白了,就是孩子的肺部感染了病菌。可能是细菌、病毒,甚至是一些“外来入侵者”比如霉菌。而感染后,孩子的肺部会发炎,就像一场小型“战争”在肺里打响了。在这场战争里,肺部充血、水肿、痰液增多,导致孩子咳嗽、发烧、呼吸困难。宝宝的免疫系统没有发育完善,遇到这些“病原体”时,可能就抵挡不住了。再加上天气变化、空气污染或者宝宝感冒没治好,都可能让肺炎有机可乘。有些小朋友可能表现得很明显,比如高烧不退、喘不上气,甚至嘴唇发紫。但也有些情况比较“狡猾”,宝宝可能只是咳嗽加重,或者精神状态不太好,吃得少、玩得少。这就是为什么家长一定要细心观察,因为肺炎早期症状有时候和感冒差不多,很容易被忽视。

二、肺炎会有哪些症状? 如何做到早期发现?

说到肺炎的“信号”,不少家长会第一时

间想到发烧。没错,发烧确实是肺炎的一大症状,但它并不是唯一的症状。以下这些表现,也要格外注意。

持续咳嗽:干咳或者带痰,咳得厉害的时候,孩子甚至会哭闹、拒绝吃东西。

呼吸加快:这是肺炎的“重要信号”之一,如果孩子的呼吸频率明显比平时快,或者呼吸时肚子起伏很大,很可能就是肺炎。

发烧不退:一般感冒发烧两三天就缓解了,但如果高烧持续不退,就要考虑肺炎的可能性。

食欲差:宝宝不愿吃奶、吃饭,甚至有呕吐的情况,也可能是肺炎在作祟。

嘴唇发青:这个要特别小心,如果宝宝嘴唇或者指甲发青,说明可能缺氧了,务必尽快就医。

家长需要注意的是,肺炎不像普通感冒,发展速度很快。如果发现宝宝有以上症状,一定要及时带孩子去医院,让医生通过听诊、拍片等方式确诊。

三、得了肺炎怎么办? 科学护理是关键

1、保证呼吸通畅

肺炎的宝宝呼吸困难是常见的,所以一定要注意让孩子的鼻子“畅通无阻”。如果鼻涕多,可以用生理盐水清洗鼻腔;鼻塞严重时,可以让宝宝适当吸入蒸气(比如热水盆旁边吸入水蒸气),帮助缓解鼻塞。

2、让宝宝多喝水

多喝水可以稀释痰液,帮助宝宝更容易

咳出痰来。母乳喂养的宝宝可以增加喂奶次数,稍大的孩子可以给白开水或者温热的果汁。

3、注意充分休息

宝宝得肺炎时,身体处于“战斗状态”,需要大量能量来对抗病菌。家长一定要让孩子多休息,保证充足的睡眠。

4、控制环境温度

空气太干燥会让宝宝的喉咙更不舒服,所以建议家里备个加湿器,保持空气湿润(湿度控制在50%至60%)。但注意加湿器要每天清洗,避免滋生细菌。

5、坚持按时用药

如果医生开了抗生素,一定要按照规定用完疗程,千万别觉得孩子好了就停药,否则病菌可能没被彻底杀死,病情容易反复。

四、如何预防肺炎? 家长需做这几件事

俗话说,“预防胜于治疗”,小儿肺炎也是如此。宝爸宝妈们平时做好以下几点,可以有效降低宝宝得肺炎的风险。

1、接种疫苗

疫苗是预防肺炎最有效的手段之一。比如肺炎球菌疫苗、流感疫苗,都能帮助宝宝减少感染肺炎的机会。特别是肺炎球菌疫苗,建议根据宝宝的年龄按时接种。

2、增强免疫力

平时注意均衡饮食,让孩子多吃新鲜蔬果、富含蛋白质的食物。还可以通过适量运动和保证睡眠,提高宝宝的免疫力。

3、避免交叉感染

宝宝的抵抗力较弱,尽量避免去人多密集的地方,比如商场、游乐场等。如果家里有人感冒了,尽量和宝宝保持距离,勤洗手,避免传染。

4、保持室内空气清新

家里的空气质量对宝宝的肺部健康影响很大。经常开窗通风,避免空气污染。如果家里有人抽烟,一定要改掉这个习惯,因为二手烟对宝宝的危害非常大。

五、护理肺炎宝宝,家长要保持平常心

小儿肺炎虽然看着吓人,但也没必要过度紧张。家长保持良好的心态,对宝宝的恢复尤其重要。孩子生病时,他们其实更需要的是家长的关爱和安抚。你的一句“没事,宝贝很快就会好”,往往比药物更能给他们力量。不要过度“捂”孩子,一些家长怕宝宝着凉,总是里三层、外三层地穿衣服,但这样可能让孩子不舒服,甚至影响体温调节。正确的做法是,摸摸孩子后背或者颈部,感觉温暖即可,不必捂得太严。

总而言之,小儿肺炎虽然是常见病,但它也不是“不可战胜”的敌人。只要家长们掌握了科学的护理和预防方法,就能让宝宝少生病、少受罪。希望这份保卫肺部“秘籍”,能为你的育儿之路增添一点信心和力量。愿每一个宝贝都能健康成长,快乐呼吸每一天。

〔作者单位系安徽医科大学附属医院宿州医院(宿州市立医院)〕

普拉德·威利综合征的概念、病因及治疗方式解读

张文化

在很多人眼里,“吃不饱”似乎只是形容一种贪吃的状态,但对于患有普拉德·威利综合征的人来说,这却是一种无法摆脱的“饥饿囚笼”。普拉德·威利综合征是一种罕见的基因疾病,患者终生都在与“无法满足的饥饿感”作斗争。本文来聊聊这种特殊的病症,探讨它的病因以及目前医学上如何应对这种疾病。

一、普拉德·威利综合征概况: 天生的“饥饿感”

普拉德·威利综合征俗称小胖威利综合征,是一种罕见的遗传性疾病。换句话说,这种病一出生就存在,只是症状会随着年龄增长逐渐显现。普拉德·威利综合征的一个典型特征是,患者在幼年时期就表现出食欲异常旺盛,对食物几乎是“欲罢不能”。普通人饿了会吃,吃饱了就停止,但普拉德·威利综合征患者的大脑控制食欲的区域出了问题,饱腹感的信号传递不正常,于是他们总觉得饿,一直想吃东西。

二、普拉德·威利综合征病因: 大脑“开了个玩笑”

那么,普拉德·威利综合征究竟是怎么回事呢? 简单来说,这是一种由基因缺陷引起的疾病。它与我们体内的第15号染色体有关。科学家发现,如果15号染色体上的某些关键基因丢失或发生异常,大脑的下丘脑

(负责控制食欲、激素分泌和能量代谢)功能就会受到影响。下丘脑就像身体的“中央调度员”,它负责告诉我们“饿了”或“吃饱了”。而普拉德·威利综合征患者的下丘脑无法正确传递“饱了”的信号,结果就是吃再多也觉得饿。

这种基因缺陷通常是随机发生的,也就是说,大部分患者并不是从父母那里遗传来的,而是在胚胎发育过程中无意间出现了问题。这也解释了为什么普拉德·威利综合征是一种罕见的疾病,全球每1万到3万名新生儿中才会有1人患上此种疾病。

三、普拉德·威利综合征有哪些症状表现?

1. 婴儿期: 低肌张力和喂养困难。患者在出生时通常表现为肌肉无力(低肌张力),这使得他们的动作看起来很“软”,甚至连吮吮母乳或奶瓶的力气都不足,因此喂养困难是这个阶段的主要问题,许多家长往往会因为孩子“吃得太少”而焦虑。

2. 幼儿期至学龄期: 食欲失控与发育迟缓。随着患者逐渐长大,食欲问题开始显现。孩子可能会表现出对食物的极度渴望,并且很难控制进食量。这种对食物的过度关注,通常从2岁至6岁开始,并会持续终生。患者的身高、体重发育可能明显低于同龄人,青春期的性发育也会明显迟缓甚至停止。

3. 成年期: 肥胖和伴随疾病。如果不加控制,患者的暴饮暴食会导致严重肥胖,并引发高血压、糖尿病、呼吸问题和心血管疾病等一系列并发症。患者可能会伴随认知障碍、语言发育迟缓以及社交行为异常,这些问题可能对患者的日常生活造成极大困扰。

四、普拉德·威利综合征治疗: 多学科“保驾护航”

尽管目前尚无法彻底治愈普拉德·威利综合征的方法,但科学家和医生已经开发出一套多学科的综合治疗方案,帮助患者提高生活质量。

1. 饮食管理: 由于普拉德·威利综合征患者无法控制自己的食欲,家庭需要为他们设定严格的饮食计划,避免过量进食。通常建议患者高蛋白、低脂肪、低热量饮食,并严格锁住食物储存的地方,防止偷吃。

2. 药物干预: 近年来,一些药物被用于帮助患者控制食欲和情绪。例如,某些激素药物(如生长激素)可以帮助患者改善身材矮小、肌肉无力等问题,同时促进新陈代谢,降低肥胖风险。

3. 心理支持: 普拉德·威利综合征患者往往存在认知和情绪障碍,因此心理咨询和行为干预是治疗中不可或缺的一环。专业的心理医生会帮助患者学会情绪管理,缓解他们对食物的过度执着。

4. 手术干预: 对于肥胖引发的严重并发症,比如心脏问题或糖尿病,某些患者可能需要接受手术治疗来控制病情。

5. 家庭支持: 普拉德·威利综合征的治疗需要家庭的全力支持,同时也需要社会的包容。家长需要学习如何与患者相处,而社会环境也需要对这种疾病有更多了解,提供更好的包容性。

五、普拉德·威利综合征防治的未来展望: 科学能否攻克难关?

虽然普拉德·威利综合征目前无法治愈,但随着基因编辑技术的发展,科学家对这种疾病的研究进展迅速。例如,基因治疗或干预下丘脑信号传递的药物正在实验中。如果这些新技术能够成功应用于临床,普拉德·威利综合征患者的生活将有望被彻底改变。

总而言之,普拉德·威利综合征虽然罕见,但它带给患者和家庭的困扰却是巨大的。患者的“吃不饱”并不是一种懒惰或贪吃,而是一种无法抗拒的身体本能。通过科学的治疗和社会的理解,我们可以帮助普拉德·威利综合征患者走出“饥饿囚笼”,让他们的生活更加幸福。希望这篇文章能让你对这种疾病有更多了解,也为普拉德·威利综合征患者群体带来更多关注和支持。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

膝关节是人体最复杂、最重要的关节之一,它承担着身体大部分重量,还参与日常行走、跑步、跳跃等多种活动,所以说,膝关节健康直接关系着我们每个人的生活质量。随着年龄增长及外伤等原因,膝关节很容易出现疼痛和其他问题,了解膝盖疼痛的原因以及保养膝关节的方法,对于膝关节疾病防治具有重要意义。本文就和大家聊一聊膝关节疾病的相关知识,并介绍几种实用的保养招式,希望对保护您及家人的膝关节健康有所帮助。

一、膝盖疼痛的多样性及其预示意义

膝盖疼痛的原因多种多样,包括从急性创伤到慢性退行性改变的各类疾病,不同的疼痛位置及特点,通常也预示着不同的疾病。为此,了解膝盖疼痛的不同表现形式,有助于我们更准确地判断病因,从而采取针对性的治疗措施。

1. 上方疼痛病因

膝关节上方疼痛,多是与髌骨及其周围结构有关,如髌骨软化症、髌骨脱位或半脱位,以及髌上囊的炎症,都可能引发膝盖上方疼痛。此外,股四头肌的劳损或拉伤,也可能导致此类疼痛。患者常伴随着肿胀、活动受限等症状,这需要通过专业医生的检查和诊断来确定具体病因。

2. 下方疼痛分析

膝关节下方疼痛常见于胫骨结节骨软骨炎,特别是青少年患者,因活动量大、发育不完全等因素,胫骨结节处容易发生无菌性炎症,从而导致疼痛。此外,髌韧带劳损、鹅足滑囊炎等疾病,也可能诱发膝盖下方的疼痛,一般是在运动后加剧,休息后可得到缓解。

3. 内外侧疼痛探究

如果是膝关节内侧和外侧的疼痛,则可能与韧带、半月板等结构有关。其中,内侧副韧带损伤、外侧副韧带损伤,以及内外侧半月板的撕裂或磨损,都有可能引起相应疼痛,还常伴随着关节的肿胀、弹响、交锁等症状。此外,骨关节炎、类风湿性关节炎等慢性退行性改变,也可能会引起膝关节内外侧的疼痛。

二、分享关于膝关节保养的五个招式

为了维护膝关节健康,预防和治疗膝关节疾病,我们需要掌握一些基本的保养方法,以下是五招保养膝关节的实用建议,分享给大家。

招式1: 控制体重

体重过大是引发膝关节疾病的重要诱因之一,因为过重会增加膝关节的负担,从而加速关节软骨的磨损。为此,通过合理饮食和适量运动控制体重,是保护膝关节的有效手段。建议大家在日常饮食中多摄入富含优质蛋白质、钙质和胶原蛋白的食物,如奶及奶制品、豆及豆制品、鱼虾等,有助于增强膝关节周围肌肉和韧带的力量和弹性。

招式2: 加强肌肉训练

通过增强膝关节周围的肌肉力量,可有效保护膝关节。股四头肌、腓绳肌和小腿三头肌等肌肉群,对于维持膝关节的稳定性非常重要,通过静蹲、直腿抬高训练、腿部伸张运动等锻炼方式,能够锻炼这些肌肉群,提高膝关节的稳定性。建议大家在专业教练的指导下进行锻炼,防止出现运动损伤。

招式3: 选择合适的运动方式

不同的运动方式对膝关节的负担不同,如跑步、爬楼梯等高冲击力的运动,容易对膝关节造成损伤。而游泳、骑自行车等低冲击力的运动,则比较适合膝关节的保养。除此之外,太极拳、瑜伽等运动,也有助于提高膝关节的柔韧性和稳定性。建议大家要根据自身体质和兴趣来选择运动方式,并要注意控制运动强度以及运动时间。

招式4: 佩戴护膝

在天气寒冷或进行剧烈运动时,佩戴护膝可以有效保护膝关节,使用护膝能够加固膝关节周围的稳定性,减少关节的过度活动,有助于降低损伤的风险。此外,护膝还可以起到保暖作用,有助于改善膝关节的血液循环和代谢。建议大家要选择适合自己的护膝产品,并正确使用。

招式5: 定期检查

定期进行膝关节的检查,可以及时发现潜在的问题并采取相应的治疗措施。一旦出现膝关节疼痛、肿胀等不适症状,就要及时就医并遵医嘱进行治疗。通过合理的治疗可以延缓膝关节的退行性改变,有助于提高生活质量。

三、日常生活中保护膝关节的注意事项

除了上述的保养方法外,调整生活习惯也是保护膝关节的重要措施,建议做好如下几个方面的事项。

1. 注意走路和站立姿势: 注意纠正扭着腰干活、撇着腿走路等不良姿势,这类姿势会增加膝关节的负担,加速关节的磨损,建议大家保持正确的走路和站立姿势,以减少对膝关节的压力。

2. 避免长时间保持一种姿势: 如果长时间保持一种姿势,如久坐或久站,会导致膝关节周围肌肉紧张,从而影响血液循环。建议大家可以经常变换姿势,适当活动关节,以缓解肌肉紧张和疲劳。

3. 注意防寒保暖: 膝关节是一个皮包骨头的组织,很容易受到外界温度的影响,当外界温度降低时,膝关节内的血液循环就会出现障碍,从而导致代谢紊乱。所以,在寒冷季节或空调环境下,大家要注意膝关节的保暖工作,及时增添衣物或使用护膝等保暖用品。

4. 选择合适鞋子: 穿着不合脚的鞋子或高跟鞋长期行走,会使膝关节长时间处于非正常的受力状态,容易造成膝关节慢性损伤,建议大家选择鞋底柔软、鞋垫稍厚的鞋子,这样有助于减轻对膝关节的冲击和磨损。

总而言之,膝关节的健康关系到我们的生活质量,为此,我们应高度重视膝关节的保养工作。通过了解膝盖疼痛的不同原因和表现形式,我们可以更准确地判断病因并采取有效的治疗措施,同时再掌握一些基本的保养方法和调整生活习惯的措施,对预防膝关节疾病的发生和发展很有帮助。在此,我们也呼吁大家,每个人都要关注自己的膝关节健康,定期进行膝关节的检查和保养工作,一旦出现不适症状,就要及时就医并遵医嘱进行治疗。在日常生活中,大家也要注意保持良好的生活习惯和运动方式,减少对膝关节的负担和压力,以便帮助大家拥有健康、灵活的膝关节,享受美好的生活。

(作者单位系安徽省泾县医院)

保护好膝关节健康
享受美好运动人生

邵亚琦



本版投稿咨询电话:
0554—6657551