

孩子为何会染上毒瘾

◆ 刘薇蔚

孩子染上毒瘾,许多家长首先责怪的是毒品、孩子本身、学校或者社会风气不良,很少有人想过,青少年毒瘾的形成离不开家庭的影响。许多吸毒青少年要么身处不和谐的家庭关系之中,要么从小就遭遇错误的教育方式,这些家庭教育环境因素让他们的内心感到痛苦、迷茫、空虚、孤独、不服从、渴望被理解,进而使毒品成为他们精神上、躯体上最好的朋友。

因此,预防青少年吸毒,家庭至关重要。

■ **家庭环境要和谐** 父母离异、分居、父亲或母亲一方过世等无法亲自照顾孩子,由其他长辈代为照管的家庭。这种残缺的家庭影响着作为一个有机整体的家庭正常发挥其功能,从而引发家庭控制失灵。生活在残缺家庭中的未成年人,由于缺少一个完整的情感空间,这样的孩子心理更加容易片面发展,会出现性格扭曲或个性畸形的情况。在家得不到温暖,他们就会向外界寻求关爱。但是由于他们的认知能力、辨别能力、自制能力都十分有限,很容易被社会不良分子利用,受到感情欺骗,甚至走上吸毒的道路。因此营造和谐的家庭环境,对于孩子健康成长起着非常重要的作用。

■ **家庭管教方式要恰当** 家庭观念陈旧,教育方式粗暴,认为关爱就是对孩子的高要求,训斥就是教育,打骂才能使孩子成才。这种管教方式让爱变得畸形,只重管束、



过度施压,甚至常常棍棒相加,让孩子们内心极其压抑、苦闷,为了应付家长的种种压力,他们学会了说谎。为了寻求心理上的慰藉,他们会离家出走进而结交吸毒分子。家长的过分溺爱娇惯,使孩子不满于现有的生活方式,千方百计地寻找刺激与乐趣,如遇

仍然遇到困难时,有些家长仍然坚持认为自己的孩子偷懒、贪玩、不用功才导致成绩下降。过大的精神压力使孩子不堪重负,最终走上吸毒的道路。家长要学会正确、合理、合适的管教方式,有效地与孩子沟通、与孩子做朋友,与孩子共同健康成长。

■ **满足孩子的精神需求** 在很多家长的认识中,抚养孩子就是要给他提供一个舒适、富足的物质生活条件。孩子心理的发育

要晚于生理的发育,所以孩子可能更多的是缺乏精神需求、情感满足,这些需要家长通过日常的关心、与孩子之间的交流沟通去满足。但是在访谈中笔者发现,吸毒青少年的父母在这些方面做得很不理想,他们只为孩子提供了丰裕的物质生活,却无视孩子的精神需求,比如成就感、人际关系、被他人关注、被理解等,以致于孩子转向毒品以逃避现实、寻求精神满足。

■ **家长要加强学习** 父母应加强对法律常识、德育知识的学习。家长们应用律己、正己的思想和行动影响孩子,成为孩子的良师益友;应以民主、平等、宽容取代专横、武断、独断、性命是从,承担起为人父母的教养责任,努力缩小代沟;应以文明的谈吐举止、乐观的态度、高尚的情操、进取的精神感染孩子,尊重孩子的人格,多鼓励提高孩子的上进心、自信心;注意孩子在社会受到的不良影响,在重视孩子的学习成绩时,更要关心孩子的思想品德修养。

青少年吸毒的预防和克服都离不开家庭,有时家庭正是青少年吸毒形成的根本原因。因此家长除了关心孩子的成绩,还要懂得如何帮助孩子健康的发展,形成更加完善的人格,保持健康的心理,顺利渡过青春期难关。

(作者为上海虹口区精神卫生中心药物维持治疗门诊主任;国家二级心理咨询师)

虫类药防治冠脉支架术后再堵

◆ 李颖

《中国心血管病报告 2012》指出,我国心血管病患病率处于持续上升态势,估计我国冠心病、脑卒中、心衰、高血压等现患人数为 2.9 亿,每 10 个成年人中就有 2 人患心血管病。估计每年我国约有 350 万人死于心血管病,占总死亡原因的 41%,居各种疾病之首。在各种各样的心血管疾病中,心肌梗死的致残率、致死率高居首位,引起心肌梗死的病理原因就是动脉粥样硬化。

那什么是动脉粥样硬化呢?动脉粥样硬化就是动脉壁上沉积了一层像小米粥样的脂质,使动脉弹性减低、管腔变窄的病变,其特点是受累动脉病变从内膜开始。一般先有脂质和复合糖类积聚、出血及血栓形成,纤维组织增生及钙质沉着,并有动脉中层的逐渐蜕变和钙化,病变常累及弹性及大中等肌性动脉,一旦发展到足以阻塞动脉腔,则该动脉所供应的组织或器官将缺血或坏死。由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样,因此称为动脉粥样硬化。本病主要累及大型及中型的肌弹力型动脉,以主动脉、冠状动脉及脑动脉粥样硬化化为多见,若累及冠状动脉,导致管腔闭塞,即会引起心肌梗死。

动脉粥样硬化是一个漫长而又悄无声息的过程,直至出现相应的症状才会被患者重视,若出现心肌梗死,动脉粥样硬化已经达到了一定的阶段,为治疗带来一定的难度。目前西医治疗急性心肌梗死是对所有发病 12 小时以内的急性 ST 段抬高型心肌梗死患者均应进行直接冠状动脉介入(PCI)治疗,术后予以抗凝、降脂等治疗。但由于血管重构、内膜增生,炎性反应、再灌注损伤、冠脉痉挛等事件的发生,导致部分患者 PCI 术后出现血栓形成、支架内再狭窄、慢血流或无再流等现象,这就是我们俗称的“再堵”。此时,中医运用“虫蚁搜剔”的虫类药,可以对 PCI 术后再堵起到一定的改善作用。

“虫蚁搜剔”之说,首先由清代医家叶天士提出。虫蚁,指的就是虫类药,如全蝎、蜈蚣、僵蚕之类。搜剔,指的是这些虫类药有搜剔络脉的作用。古人认为,虫类或善于飞行,或善于游水,或善于钻行,取象比类用于祛风通络的治疗。虫类药的运用历史悠久。早在《山海经》、《黄帝内经》中就有相关的记载。到了汉代张仲景在《伤寒杂病论》、《金匮要略》中记载了抵挡

汤、下瘀血汤、大黄蛰虫丸等运用虫类药的方剂,可谓立方严谨、化裁得当。后经晋、唐、宋代的医家不断发挥,虫类药已经运用于内外妇儿诸科。明代李时珍在《本草纲目》中记载虫类药 107 种,系统地总结了虫类药的治疗作用,为其临床应用开拓了思路。到了清代,温病学派的代表人物之一叶天士,首创“虫蚁搜剔”之说。他在《临证指南医案》中提出,“初病气结在经,久病血伤入络”,特别是主张使用虫蚁辛咸之品,深达络脉以搜剔顽痰死血。

中医认为,动脉粥样硬化中的血管壁脂质的沉积相当于顽痰,血栓的形成相当于死血,顽痰、死血相互影响相互作用,引起脏腑的功能失调,最终导致心脉痹阻;再者,植入的支架,对于人体来说亦可成为异物,其与顽痰、死血胶着,继而发生 PCI 术后再堵。临床可以根据患者不同的证型,予以辨证论治,在补肾化痰祛瘀、健脾化痰活血、疏肝理气化瘀的同时,加上虫类药,取其搜剔络脉之义,往往可以获得较好疗效。现代研究表明,虫类药可以改善脂质代谢异常,修复血管内皮,在逆转斑块、改善动脉粥样硬化方面有一定作用。

当然,部分虫类药有一定的毒性,必须在专业医师指导下使用。使用虫类药时,应辨证明确,选药精当,注意药物配伍,注意使用的剂量以及服用的疗程,掌握“祛邪不伤正,取效不峻裂”的原则,以免产生不必要的副作用。

(作者为上海闸北区中医医院心内科主任)



做运动不单有助预防癌症,研究发现亦可提升癌症患者的健康和生活质量,帮助他们以更佳状态康复。

医疗技术在不断进步,癌症病人的存活率亦不断提升。不过,大部分癌症病人在接受治疗后,都会发现自己的身体机能下降,容易疲倦,生活质量大不如前。

香港大学一项综合了涉及 3000 多个癌症病人的 34 项临床实验的研究发现,相较没做运动的癌症病人,有做运动的病人,无论是有氧运动、阻力训练或肌肉训练,在血糖水平、体重控制、身体机能、情绪生活质量等方面,都有明显改善。

而不同运动组合的成效亦不同。以乳癌病人为例,有氧运动加阻力训练带来的效果,便较只做有氧运动显著得多。

运动可助癌症患者康复

◆ 爱妮

呼吸系统恶性肿瘤的术后康复调理 粒细胞性白血病治疗与康复 泌尿系统恶性肿瘤的综合治疗

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将在7月10日、11日、12日进行以下三场限额专业讲座,让患者获得相关肿瘤防治知识。请需要听课的读者来电进行预约登记,以便顺利入场!

●对于呼吸系统恶性肿瘤的患者来说,疾病的预后及康复情况很大程度上取决于科学的综合治疗。手术可以将肿瘤有效切除。但是,对已经逃逸到血液循环、淋巴循环的恶性肿瘤细胞,或术后肉眼无法看见的残存恶性细胞,手术却无能为力。专家将指导呼吸系统肿瘤患者术后进一步治疗的相关知识及制定合理科学的康复方案,防止复发与转移。

●粒细胞性白血病是一种发生在早期多能造血干细胞上的恶性骨髓增生性疾病。一般病程发展较缓慢。主要累及髓系,临床表现为脾肿大、外周血中粒细胞增多并出现幼稚粒细胞。那么,常见的粒细胞性白血病有何发病特点?慢性急转有何危害及措施?有专家为你解答。

●我国最常见的泌尿系统恶性肿瘤有膀胱癌、肾癌和前列腺癌。治疗方法包括手术治疗、放疗、化疗、生物治疗、内分泌治疗及中医中药等,选择合理的综合治疗模式是治愈泌尿系统恶性肿瘤及预防其复发转移的关键。泌尿科专家提醒广大患者一定要及早发现,尽早进行科学、规范的治疗并做好术后的康复工作,预防术后的复发与转移。

7月10日上午9:00《呼吸系统恶性肿瘤的术后康复调理》由上海市第八人民医院张定昌副主任医师主讲

7月11日上午9:00《粒细胞性白血病治疗与康复》由上海市仁济医院东院韩晓凤副主任医师主讲

7月12日上午9:00《泌尿系统恶性肿瘤的综合治疗》由上海市龙华医院周智恒主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 肇嘉浜路500号)五楼大餐厅/宗洛厅
详情可询: 021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjdwh.com