

# 生命,不只属于你个人

## 青少年强健内心世界,培养生命责任感

最新调查显示,自杀是15岁-34岁我国青壮年人群的首位死因。自杀是指个体蓄意或自愿采取各种手段结束自己生命的行为。凡自杀者无外乎理智型和激情型两种,青少年自杀者以激情自杀多见。也就是说,青少年自杀大多在一定的外界环境刺激下出现爆发性情绪引起,此类自杀进程迅速。

青少年心理相对脆弱,容易以自我为中心,处理问题的方式方法不够成熟,当遇到家庭、学业、人际关系等挫折的时候容易产生失望、无助、沮丧、愤怒、恐惧等负性情绪,因为个性偏内向、自尊心过强及其他因素的影响,又未能及时向外界求助,最终选择自杀作为解决困难的手段,这是青少年典型的自杀过程。

人们试图从人类学、社会学、心理学和医学等诸多方面来解释自杀行为,但迄今为止尚无公认的答案。目前的研究认为,自杀者的性格特征多偏于内向、孤独,容易陷入焦虑与绝望之中,偏执,过分认真,责任感过强,缺乏兴趣爱好,情绪不稳定,心情多变等。他们共同的心理特征是孤独,认为谁也不理解了自己,也帮不了自己,在这个世界上唯有自己最不幸、最痛苦,唯有死可以解脱困境,对生活上的转变和打击存在悲观失落的挫败感。

绝大多数自杀行为都有一定的心理特征作为基础,而这种特有的内心世界的形成绝非一朝一夕。培养健康的心理和个性是预防自杀现象的重要环节。

**家庭** 良好的亲子关系

除了先天的遗传素质外,后天的个性塑造也发挥着重要作用,其中家庭环境对个性的形成有着举足轻重的影响。一个生长在和谐幸福的家庭,受父母肯定、鼓励的孩子,他就比较容易形成乐观、开朗、自信的个性,心理也往往比较健康,遇到困难,倾向于采用积极的应付方式。而一个经常受父母指责的孩子,他长大后就容易自卑、悲观,为人处事容易走极端。

父母和家庭应从过于注重孩子的学业成绩,忽视其心理素质培养,转变为逐渐关注孩子的心理健康状况,努力营造温馨、和睦的家庭氛围,建立良好的亲子关系,在孩子遇到问题时,能够给予适当的关心、引导和协助。

**学校** 建立三级预防

除了家庭以外,学校也是预防自杀的重要防线。建立三级预防是预防青少年自杀的重要手段,包括:积极治疗青少年人群的精神和躯体疾病,广泛宣传心理卫生知识,提高青少年的心理健康素质;对有自杀可能的青少年高危人群进行危机干预,比如利用心理热线或求助于心理医生,帮助遭遇困难而有轻生念头的青少年摆脱困境,打消自杀企图;同时采取措施防止曾经自杀未遂的青少年再次自杀等。

**学校** 心理辅导老师帮助青少年建立正确的人生观,协助培养健全的生活态度。

**个人** 提高应付危机的能力

青少年努力增进自我了解,通过增加与社会的接触,增加社会支持系统,增加与社会的联系,提高应付危机的能力。

全社会都有责任为青少年健康成长创造一个良好的环境,家庭、学校要致力于培养青少年的生命责任感,教育其珍视生命,用积极的方式面对困境,从而有效地防止青少年自杀。

**金海燕**(上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科副主任医师)



## 准爸爸的「孕前检查」

随着社会的进步和健康意识的提高,优生优育越来越被人们所提倡,更多家庭要求孕前检查。那么,准爸爸的孕前检查有哪些必需项目呢?

首先是体格检查,主要是医生进行男性泌尿生殖系统专科检查,包括阴茎、包皮、睾丸、附睾、精索的体检。一般通过医生的“望闻问切”就可以初步了解外生殖器是否发育正常,是否存在包皮过长、小睾丸,精索静脉曲张是否合并附睾炎等。精索静脉曲张是目前公认的能导致男性不育的病因,其在正常人群中的发生率为15%,而在男性不育患者中的发病率约为40%。小睾丸、隐睾的发生率也不低。前段时间有一位即将结婚的青年,来医院进行检查,发现双侧睾丸呈婴幼儿状态,根本没有发育,这么多年竟然一直没有发现,由此也可见婚孕前体检的重要性。

其次是血液检查,包括身体一般情况的检查,如血常规、肝肾功能、血糖、甲状腺功能的检查。还包括血型检查,一对夫妇,女方Rh阴性、男方Rh阳性,如果女方以前怀过孕,再次怀孕时胎儿容易发生溶血性疾病;女方血型为O型,男方为A或B型,胎儿也有发生免疫性溶血的可能。血液检查还包括性病和传染病的检查,如梅毒、乙肝、丙肝等,因为这些疾病可以传染给

伴侣和下一代。随着性观念的开放,梅毒的发病率呈上升趋势,而且很多病例是隐性感染,可以没有明显的症状。在产前检查的女性中,通过血液筛查,梅毒的阳性率约为2%。而家中养猫狗等宠物的男性,也需检查有无弓形虫感染,有研究表明,弓形虫也会存在于精液中,影响精液和胚胎的质量。如果既往有2次以上自然流产或胚胎停育的情况,建议男女双方接受外周血染色体检查,以排除遗传基因方面的问题。

最后是精液检查,也是关于生育能力最重要和最直接的检查。通常在精液检查前需要禁欲2-7天,禁欲时间过短或过长都可能导致结果不准确。常规精液检测包括精液量、pH值、液化状态、精子数量、活力、精子形态的检查。精子的数量减少,活力下降,畸形率增加都有导致男性不育的可能。通过精液还可以检查男性生殖道有无支原体、衣原体和淋球菌的感染,因为这些感染可以导致不育或胚胎停育、流产的发生。如果精液异常,通常需要复查1-2次。随着环境污染的加剧和社会生活压力的增大,现代男性的精液质量有下降的趋势。世界卫生组织第五版《人类精液检验与处理实验室手册》中关于精子数量与活力的参考值出现下调,也间接说明了这一趋势。对于长期接受辐射、高温作业、接触化学工业品的人群来说,精液质量可能受到影响。

生育一个健康优秀的宝宝是家庭和社会的共同愿望,准爸爸更应该行动起来,责无旁贷地做好孕前检查。

**刘章顺**(上海交通大学附属第六人民医院生殖医学中心)

### 科普活动

9月21日(周六)上午8:30开始,市六人民医院市民健康中心在该院门诊六楼妇产科举办“关爱不孕不育 托起生命的希望”咨询活动,将由该院副院长、生殖医学中心陶敏芳教授、滕银成教授带领专家团队现场接受咨询,欢迎市民参加。(顾海鹰)



## “淋巴结肿大”会变成淋巴瘤吗?

名人患癌,总能掀起一阵全社会对恶性肿瘤的强烈关注,那几天大众的神经会紧绷一下,坏习惯稍作收敛。很快,街谈巷议复归平静,生活节奏故态复萌,一切又恢复老样子。

癌症防治贵乎细水长流,坚持不懈,不能靠名人效应“打鸡血”。退缩畏惧是消极的、懦弱的,大胆地走近它、勇敢地了解它,才有可能攻克癌症、战胜癌症。



每年的9月15日是世界淋巴瘤宣传日,由世界卫生组织、国际淋巴瘤联盟共同确定。淋巴瘤相对于肺癌、肝癌、胃癌等各种常见的恶性肿瘤,显得抽象、知晓率更低。淋巴瘤究竟是一种什么疾病?淋巴处在人体的什么部位?每年例行的体检总会提示某个部位有“淋巴结肿大”,究竟要不要紧?“淋巴”是一个全身的概念。在身体内部,和血管、神经一起围绕着我们,连接着各个重要器官,发挥过滤以及防御功能。淋巴系统由淋巴管道、淋巴组织和淋巴器官所组成。淋巴瘤就是一组起源于淋巴结或其他淋巴组织的恶性肿瘤,常发生于淋巴结或(和)结外淋巴组织。

近几年,随着疾病教育的普及,使淋巴瘤变得不再陌生,但我们必须以科学的态

度去面对这样一个恶性肿瘤。它在人群中的发病率是否高于我们既往所知晓的中国人高发病率的肝癌、肺癌呢?既往数据显示,淋巴瘤在我国相对少见,发病率约3-4/1万人群,但有逐年增多的趋势。

淋巴瘤组织类型众多,临床分期复杂,组织类型和临床分期与淋巴瘤的转归和预后紧密相关,由此决定了罹患淋巴瘤后,经过各种治疗,有些患者可长期生存达廿多年,而有些患者仅仅在患病后的一年多便不幸告别人世。

既然恶性淋巴瘤严重威胁生命,那么有没有疾病信号值得大家警惕呢?在此罗列几项症状和体征:1.无明显原因的无痛性进行性淋巴结肿大;2.淋巴结结核经正规抗结核治疗,或者慢性淋巴结炎经过正规抗炎治疗后无效;3.淋巴结肿大和发热经过治疗时好时坏,总体为进展性;4.不明原因长期低热或周期性发热。

淋巴结肿大,往往首先考虑的是淋巴结炎或者淋巴结结核,我们不需要过分担忧。而需要明确是否为淋巴瘤,唯一的诊断金标准是淋巴结活检,在显微镜的帮助下寻找淋巴瘤细胞,然后得到确诊。

随着科学的发展,淋巴瘤已经不是一种谈虎色变的疾病。主要治疗方法以化学治疗为主,也可辅以放射治疗或免疫治疗。对于胃肠道或纵膈巨大恶性淋巴瘤,早期可手术治疗,然后再辅以化学治疗或放射治疗。晚期病人要先化学治疗,病灶局限后再手术治疗。值得一提的是,淋巴瘤的现代治疗已经由单纯的放疗、化疗演变为结合生物靶向治疗的综合治疗手段。靶向治疗药物的加入,使得淋巴瘤的生存率上升了约20%。而我们更有理由相信,随着医学的进一步发展,将有更多的新药加入到淋巴瘤临床治疗的团队中,给更多的患者带来生存的希望。

**王彦艳**(上海交通大学医学院附属瑞金医院血液科、上海血液学研究所) 本版图片 TP

## 如何预防肺癌的复发与转移 胃肠道恶性肿瘤的综合治疗

9月25日、9月26日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特邀两位主任医师进行以下两场专题讲座,让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

●肺癌的复发转移在肺癌防治领域是一个长期的难题,常见的转移有胸骨转移与脑转移。运用综合治疗手法进行科学有效的治疗是提高肺癌生存率的重要手段,主任医师将针对这一问题详细为大家讲解。

●胃癌和大肠癌都属于世界卫生组织公布的四大恶性肿瘤之一。全世界35%的胃癌发生在中国,大肠癌由于生活水平的不断提高在中国的发病率也呈逐年上升的趋势,属于富贵病。其发病与饮食、环境、

不良的生活方式等有着密切的联系。针对胃肠道系统恶性肿瘤的预防、治疗、术后防复发及转移等一系列相关的知识沪上知名主任医师将给予重点的讲解。

■9月25日上午9:00《如何预防肺癌的复发与转移》由上海市第八人民医院张定昌主任医师主讲

■9月26日上午9:00《胃肠道恶性肿瘤的综合治疗》由上海市瑞金医院王冠庭主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼宗洛厅/鸣龙厅

详情可询:021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjdwho.com