

健康园



扫码关注新民健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 739 期 | 2019 年 5 月 6 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

家、校、孩子合力 摆脱青少年情绪障碍

根据 2014 年我国青少年发展报告发布的数据,17 岁以下的青少年中,大约有 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。近 5 年间,这一数字还在增加,青少年的心理问题需要引起全社会的关注。



青少年个性尚不稳定,易受到家庭和社会环境中各种因素的影响。他们处于人格形成的关键时期,成熟感和幼稚感并存,生理快速成人化而心理则无法同步。看似独立自我,实则对外界环境异常敏感,心理依赖性强,缺少应对困难及挫折的能力。特别是具有消极特质和习惯自我压抑的青少年更易感受到负面的情绪,会经常感到紧张和不愉快,导致焦虑和抑郁。

对于出现情绪障碍的青少年,

家庭及学校都要给予重视。青少年常常会面对来自家庭、学校及同伴间的心理压力,比如亲子矛盾,升学压力,同学相处不融洽等,这些因素都是青少年情绪问题的导火索。因此,老师及父母要了解孩子的心理特点,及时发现他们的情绪困扰,适时给予支持和帮助。

相比学校,家是塑造孩子个性最重要的地方,可能是孩子被情绪风暴袭击时的避风港,也可能是孩子情绪问题的火药桶。父母的过度

关注或忽略、压制、苛责使孩子容易出现紧张、恐惧、焦虑等情绪问题。而积极的关爱、认可、尊重会使孩子感到温暖和满足。所以说,温馨和谐的家庭环境和善解人意、善于沟通的父母是青少年情绪稳固的基石之一。

父母要学着和孩子做朋友,多了解他们的心事和烦恼,给予理解和恰当的指导。尽量与孩子温和相处,不情绪化,不简单粗暴地否定和打击孩子,积极接纳理解孩子在成长中遇到的各种问题和挫折,充当孩子情绪的抚慰者。

青少年自身要学会科学减压,适时适当地发泄积存在心中的不良情绪,积极求助。当和父母有冲突时,尝试换位思考,学会理解父母。做自己该做的事儿,积极面对现实,努力进取,对生活及未来充满信心和希望。良性的自我暗示,有助于消除心中的烦恼、压抑,达到疏解负面情绪的作用。

图 TP 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)



医周健闻

1

科学规范吸入治疗 哮喘控制无捷径

今年 5 月 7 日是第 21 个世界防治哮喘病日,今年的主题是“全程管理,控制哮喘”。在哮喘日期间,中山医院、瑞金医院等本市各大医院纷纷开展哮喘系列科普咨询活动。复旦大学附属中山医院呼吸科金美玲主任医师指出,随着城市 and 生活的现代化,哮喘发病率呈逐步增高的趋势,发病年龄从儿童到老年都会发生。哮喘患者在春季尤其要注意远离花粉、尘螨、某些食物添加剂等过敏原。目前哮喘药物可及性良好,但是哮喘的完全控制率仍处在 1/3 左右徘徊不前,主要原因是,药物使用不当;治疗方案不规范;相当一部分病人当症状有好转时就停药,以为病好了,没有继续维持期用药。因此,规范哮喘患者的疾病管理任重而道远。

中山医院呼吸科主任医师杨冬指出,哮喘吸入治疗是直接、有效、安全的治疗方式。吸入药物主要有支气管舒张剂(如长效 β_2 受体激动剂)和糖皮质激素类药物。不同的复合制剂吸入装置不同,起效时间不同,要根据医护人员的指导,正确掌握吸入方法,避免药物的局部不良反应。

在开设至今已有十余年的中山医院呼吸科哮喘专病门诊,每一位就诊的哮喘患者都能获得规范化的诊断和治疗,获得正确的用药方法指导以及随访康复计划。哮喘专病门诊叶聆医生认为,哮喘长期完全控制源于定期规范的随访、正确用药以及患者良好的依从性。新发患者、反复发作的难治性患者都需要到哮喘专病门诊明确个体化治疗方案。柏豫

2

科学预防卵巢癌 从遗传咨询开始

每年 5 月 8 日是“世界卵巢癌日”,卵巢癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤之一。卵巢癌发病隐匿,因缺乏有效的筛查及早期诊断措施,绝大多数患者在确诊时已存在局部或远处播散。

影响女性卵巢癌发病风险的危险因素主要包括遗传基因突变、生理因素、社会经济因素以及环境职业因素四大类,尤以遗传性因素的影响最为显著。而在非遗传性因素中,绝经年龄晚、不孕不育、绝经后激素替代治疗、子宫内膜异位症病史,会增加卵巢癌的发病风险,而口服避孕药、既往接受过子宫切除或结扎手术的女性,卵巢癌的发病风险则相对有所降低。

复旦大学附属肿瘤医院肿瘤妇科主任吴小华教授指出,约 20% 的卵巢癌发病与遗传因素有关。在所有的上皮性卵巢癌患者中,携带 BRCA1/2 基因突变的患者占 10%~25%,这些患者中约一半没有明确的家族史(家族史

指家族中有乳腺癌、卵巢癌或其他相关肿瘤病史)。现有指南及专家共识建议所有的非粘液性上皮性卵巢癌患者均应接受 BRCA 基因突变检测,所有的上皮性卵巢癌患者均可以考虑接受包括多种肿瘤遗传易感基因的多基因检测。对于携带有致病性基因突变的患者,其一级亲属(子女、姐妹等)亦应接受检测,以明确其未来发生肿瘤的潜在风险。

肿瘤妇科副主任医师温灏建议,卵巢癌患者或其亲属在接受基因检测前后,到遗传咨询门诊(妇科肿瘤/乳腺)进行详细的遗传咨询。通过遗传咨询,就诊者可以了解卵巢癌患者因遗传因素致病的可能性。医生会推荐合适的基因检测方法,锁定遗传性的致病基因突变。根据基因检测结果及发病风险的高低不同,医生为患者及亲属提供个体化的肿瘤筛查、预防干预措施的指导,最终达到预防患者发生第二肿瘤以及防范亲属发生肿瘤的目的。凌溯

皮肤癌诊治与修复尽在整形外科



专家点拨

皮肤是人体最大的器官,皮肤病患者一般到医院皮肤科就诊,而皮肤癌患者应尽早到整形外科寻求诊治。

被确诊为鳞状细胞癌的林女士,最初的病症是手背上的一个小疙瘩,这块疑似“老年斑”在几周时间里逐渐扩大,中心位置凹陷,颜色愈发加深。好在发现较早,经过整形外科手术,林女士得以治愈。

相对来说,皮肤问题显而易见,令人意外的是,到门诊求医的患者中,中晚期皮肤癌患者占了不小比例。究其缘由,与患者本身不够重视,讳疾忌医密切相关。

古稀之年的陈先生,发病部位是生殖器上的一块黑痣,历经十多年逐渐扩大、溃烂,他始终羞于启齿,直至病情严重扩散至整个生殖器乃至腹股沟附近的皮肤都被癌细胞侵蚀。整形外科医生在扫清癌细胞的同时,不得不进行皮瓣、植皮等一系列高难度的复杂操作。

皮肤癌易复发,因此尽可能切除病变范围是治疗要诀之一。在切除癌症部位的时候,整形外科医生有着明显的独特优势:在皮肤大面积被切除后,可以用植皮、皮瓣修复的方法,使病变部位最大限度地得到修补。

来自江苏的钱先生万万没有想到,自己的“鸡眼”原来是一颗要命的恶性黑色素瘤。30 多年间,他

对这颗顽固的“鸡眼”用尽各种“土法”均告失败。手术前,发病部位的足跟骨已经暴露出来,恶性黑色素瘤发展到如此严重的程度,临床上也不多见。

皮肤恶性肿瘤的治疗效果与其早期诊断密切相关。人们应注意高度可疑的早期恶性病变征兆:有些皮肤溃疡久治不愈并伴有出血;一些旧伤疤出现结节或破溃突起;红色皮肤瘢痕无法褪却愈合;对老年人来说,尤其需要注意观察面部的“黑痣”,当黑痣迅速成长开始“变样”的时候,很有可能是皮肤癌早期——原位癌的表现,原位癌越早干预,获得治愈的机会越大。

刘天一(复旦大学附属华东医院整形外科主任医师)



寻访申城名医



肛瘘好发于中青年人群,因为有着较高的复发率和一定的肛门术后失禁风险,所以是目前国内外公认的一大肛肠难治性疾病。数据显示,欧美人群发病率占到肛肠疾病的 25%,中国约 4%,但逐年有增加趋势,男女发病的比率约 5:1。患者局部肛周肿痛,反复局部肛门边上流脓流血,严重影响生活质量,甚至

反复不愈合的肛瘘还有一定的癌变可能。由于此病发生的部位隐秘,较容易忽视或误诊,因此明确诊断后对治疗十分重要。

王振宜就遇到过一位 40 多岁的男性,某次感觉肛门处不适,却被外院医生诊断为痔疮,由于治疗无果,便来咨询王振宜。王振宜根据症状判断,感觉像肛周脓肿。因患者不在上海,后经过王振宜指导才最终找到了对症治疗的医生,确诊为肛周脓肿,排脓后,形成肛瘘,经过治疗后痊愈。

肛瘘治疗,提高治愈率和尽可能保护肛门正常功能始终是手术需

中医治疗肛瘘有显著优势

访上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科主任王振宜

要考虑的平衡点。王振宜说,没有一种技术适合所有肛瘘的治疗,因而肛瘘的治疗是根据外科医师的经验和判断,权衡括约肌切断的程度、术后治愈率和功能损伤。“从围手术期到手术阶段到术后康复一系列的过程,如果缺少对其全过程以及某些关键细节的了解,那么看似依样画葫芦的手术,结果却会和理想的效果大相径庭。”很多患者手术效果不理想,术后复发或者功能有损伤,除了手术技巧和方法的原因,还和术后的护理有着密切的关系。此外,西医对于肛瘘病治疗,早期在引流脓肿之前,只能用抗菌素治疗,但如果

无法控制感染,往往会加重感染向更深的肠外间隙渗透,导致病情加重,为以后的手术增加了难度。引流后的换药,由于方法的原因也给患者带来很大的痛苦。在这个领域,中医无论是在治疗手段和重视术后创面愈合方面都有着丰富的经验和独特的方法。

岳阳医院肛肠科,由上海市名中医闻茂康教授于 1954 年创立,是上海最早的肛肠病专科,王振宜自 1995 年以来,师承闻氏肛肠第三代传人孙建华教授,全面学习闻氏肛肠的诊疗技术。作为中医外科学专业博士,他还先后师承上海名中医

唐汉钧教授、李斌教授,专攻祛瘀生肌中药治疗难愈性创面的愈合。王振宜介绍,在中医方面,对于肛瘘的治疗,前期一系列口服和外用药来提脓消肿,降低肛周脓肿最终演变为肛瘘的发病率。一旦形成肛瘘,在成脓阶段,有药线引流,含有提腐祛瘀成分的中药,可以大大减轻术后换药的痛苦。同时,口服清热解毒、活血凉血的中药,可控制病情进一步发展。后期手术后有促进伤口愈合的内服中药,辅助以不同阶段祛腐、补益、生肌的外用中药,大大促进了创面愈合的速度和质量。

本报记者 左妍(医院供图)