

患者越来越多、年龄越来越小

你了解孩子“无声的抵抗”吗？

初中曾是学霸的学生小勤升入高中后，尽管每天学习到凌晨一两点，但成绩没有太大起色，还被家长批评不努力。开学以来，她总感觉头痛，随后出现难以入睡、早醒等睡眠障碍现象，经就诊确认，患上了抑郁症。记者了解到，青少年“抑郁情绪”“抑郁症”发生率逐年升高，通常表现为不爱说话、情绪异常等，是“无声的抵抗”。专家建议，应进一步关注青少年异常身体症状和心理健康，有问题尽早进行诊断治疗。

青少年“抑郁症”并不遥远

“儿童青少年精神心理问题离我们并不遥远。”北京大学第六医院儿童心理卫生中心病房主任曹庆久说，由于各种原因，一些孩子可能出现抑郁、焦虑等问题，常见的症状包括烦躁、易怒、悲伤、失眠，甚至可能出现自我伤害、自杀等倾向。

记者采访多地心理治疗机构、心理热线了解到，近年来，青少年抑郁症呈现患病率上升且发病年龄下降的趋势。“青少年患上抑郁症大致包括生理、心理和社会三方面原因。”广州市脑科医院教授陆小兵说，当前，青少年的心理情绪受到同伴之间攀比压力、家庭学业期望值过高、青春期、数字媒体成瘾等多因素影响，抑郁的低龄化趋势进一步为青少年群体增加了成长负担。

沈阳市精神卫生中心主任、主任医师王永柏介绍，半数抑郁症患者，在14岁以前就已显现相关症状，但大多数人没有得到及时的治疗和重视。

多因素影响青少年“抑郁症”及时治疗

据了解，尽管发病率越来越高，但由于社会认知不足、专业医护人员有限、躯体症状多于心理症状等特点，不少抑郁症少年儿童难以得到及时诊断和治疗。

北京市心理援助热线资深接线员



邵怡明 插图

孟梅经常接到许多十四五岁孩子打来的咨询电话，绝大多数是初三和高中学生。“和他们交流后，我觉得很多是家长的问题。有些孩子认为自己需要就医、服药，但是家长不支持，觉得没有什么大事，认为孩子只是不开心，想开了就好了。”无奈之下，许多孩子只能打来电话倾诉。

“目前，对儿童精神问题的宣传还不够，很多家长老师的认识不足。”曹庆久说，有的患儿已经出现幻觉、妄想等症状，但家长对孩子的干预还仅限于去做心理咨询层面，很可能贻误病情，错过最佳治疗时机。

陆小兵介绍，不少青少年抑郁以食欲减退、疲乏无力、入睡困难等表现为主，常被临床医生误诊为植物神经功能紊乱、浅表性胃炎、神经性头疼等，进行了不必要的检查和治疗，不仅浪费金钱和时间，更加重了患者的思想负担。

专业医疗人员也相对匮乏。曹庆久说，我国有3000万儿童青少年受到各种情绪障碍和行为问题困扰，目前能够提供精神健康服务的专业人员很少，专门看儿童的精神心理医生更少。

王永柏说，伴随着信息化和网络的发展，许多孩子依赖手机、电脑等设备，这些电子产品的有害光线对身体也有影响。再加上他们每天接触大

量复杂信息，自身又缺乏处理广泛信息的能力，都对他们的心理造成很大影响。

早发现早治疗助力青少年健康成长

专家表示，很多孩子可能只是出现“抑郁情绪”“抑郁症状”，并不等于“抑郁症”，但如果不解决好，很容易愈演愈烈，可能为成年以后的心理问题埋下伏笔。

专家建议，家长平时要多注意孩子的心理健康，对于儿童青少年抑郁症应该早发现早治疗。武汉市精神卫生中心康复科副主任医师马旻建议，青春期的孩子比较敏感，抗打击能力较弱，容易出现心理问题。当孩子出现学习成绩下降等情况时，家长应和孩子好好沟通找原因，不要一味批评责怪孩子，避免语言冷暴力。

辽宁省心理咨询行业协会秘书长胡宇峰建议，社会、学校应在青少年心理健康教育方面给予更多关注，不断提高中小学心理健康教育水平。如中小学校，构建学校心理咨询师、辅导员、班级心理委员、寝室心理宣传员四级心理健康教育保障体系，将心理健康教育与思政教育相结合，使学生树立正确的理想信念，增强内心动力，更好地健康成长。（据新华社）

“管住嘴，迈开腿”是最佳“胰岛素”

近日，青海地区糖尿病流行病学调查结果显示，2019年青海省居民糖尿病发病率为6.9%，低于全国水平，但糖尿病的控制率低，漏诊率高于全国水平，青海省城市人群糖尿病患病率高于农村人群，糖尿病的防治依然是一个值得关注的问题。

青海省人民医院内分泌二科主治医师王贝贝介绍，糖尿病发病主要是遗传因素和环境因素相互作用产生的结果，饮食结构不合理、缺乏运动、吸烟饮酒等不健康生活方式也都是引

起糖尿病的主要原因。青海省地处青藏高原，高原缺氧可能会加剧糖尿病相关并发症，包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变、心脑血管病变、高血压等。

“糖尿病的预防要从管住嘴开始，一天三餐摄入能量要合理，主食要粗细搭配，配菜要荤素搭配。”王贝贝说，“每天适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物，多吃一些富含维生素C的新鲜水果和蔬菜，主

食尽可能粗细搭配，减少精白米面的摄入，补充膳食纤维，多喝水，少喝饮料。”

同时，王贝贝建议，居民应该改善生活方式，走出家门，迈开腿脚，多做一些有氧运动，例如快走、游泳、骑自行车、健身操、广场舞、慢跑等。有氧运动会消耗体内的糖分和脂肪，适度的有氧运动将有益于降糖、调脂、降血压，并且有助于减少糖尿病并发症的发生。

（解统强 沐铁城）

遇莫名胸痛需提防心梗发作

眼下，北方进入冬季，温度变化明显。医学专家提示，冷暖交替季节宜留意心梗发作，当出现莫名胸痛等症状时要高度警惕，注意避免剧烈运动，及时就医。

心梗发作近年越发呈现年轻化趋势。哈尔滨市第五医院心血管内科主任医师吕军解释说，人们如今饮食丰富，摄入脂肪、糖分多，加之工作、生活节奏快，吸烟、喝酒、熬夜等不良生活方式易对血管造成一定危害，诱发动脉硬化，进而引起全身动脉收缩，容易导致心梗发作。

心梗发作急，临床致死率高，但发作前并非无迹可寻。专家介绍，急性心梗的一大突出症状是患者出现不明原因胸痛，伴有冷汗，且时间变长而无缓解之意。

少量跑步也有助于健康

《英国运动医学杂志》日前刊载的一项研究表明，跑步与死亡率显著降低存在相关关系。如果更多人开始跑步，并不需要跑太长距离或者跑太快，也有助于健康。

据了解，这项研究汇总了14个相关研究，共涉及23万多名研究对象，对他们的追踪时间从5.5年到35年不等。

在分析了这些数据和资料后，澳大利亚维多利亚大学等机构的研究人员发现，与从不跑步的人相比，跑步者的全因死亡率要低27%，跑步者死于心血管疾病的概率要低30%，死于癌症的概率要低23%。

研究发现，哪怕只是一周跑步一次，每次持续时间不足50分钟、速度低于每小时8公里，都与人们健康状态改善和寿命提升相关。但更大量的跑步也并不意味着更大的健康收益。研究发现，在世界卫生组织推荐的每周体育锻炼时长基础上进一步加大跑步量与全因死亡率进一步降低并无关联。世卫组织建议成年人每周至少累积进行150分钟中等强度运动或75分钟剧烈运动。

素食饮食不利于大脑健康

提倡环保的素食风潮对保护地球无益处，但日前有营养学家指出，素食为主的饮食可能会影响对大脑健康至关重要的营养物质胆碱的摄入。

营养学家呼吁，医疗保健专业人士和消费者应认识到富含胆碱饮食的重要性以及获取胆碱的途径。如果没有达到建议摄入量就需要通过饮食或补充剂获得，尤其是孕妇摄入胆碱对胎儿发育至关重要。

《英国医学杂志·营养、预防与健康》期刊上发表文章指出，胆碱这种主要存在于动物性食品的营养物质，对大脑健康，尤其是胎儿大脑发育至关重要，还会影响肝功能。但人体肝脏自行产生的胆碱不足以满足需要，还需从饮食和补充剂中获得。

胆碱主要来自牛肉、鸡蛋、乳制品、鱼和鸡肉等，从坚果、豆类和西兰花等十字花科蔬菜中也能获得少量胆碱。目前一些提倡限制全脂牛奶、鸡蛋和动物蛋白摄入的饮食指南可能会影响对胆碱的摄入。（据新华社）

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com