



患者越来越多 年龄越来越小 孩子这种无声的抵抗你了解吗

多因素影响青少年抑郁症及时治疗

初中曾是学霸的武汉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。

10月10日第28个世界精神卫生日前夕，记者在多地采访了解到，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岁以前就已经显现相关症状，但大多数人没有得到及时的治疗和重视。

口臭原是扁桃体结石所致



口臭一年，吞咽时异物感不断加重，医生检查发现是扁桃体结石所致。专家提醒，应该注意口腔卫生，有扁桃体炎、咽炎时要及时治疗，不要拖成慢性病而诱发扁桃体结石。

武汉汉口的小林去年发现自己口臭难消，吞咽时偶有异物感，他以为是消化不良或食物卡在咽部引起的症状。一周前他感觉咽部异物感加重而去医院就诊，在武汉市中心医院耳鼻喉科门诊被诊断为扁桃体结石。

他还是第一次听说扁桃体上也会长结石，疑惑不解。医生贺海霞告诉他，扁桃体结石是扁桃体隐窝所沉积的细菌、病毒、代谢产物及食物残渣等形成的干酪样硬块。不仅会造成口腔异物感，长时间沉积阻塞扁桃体腺管或隐窝，细菌繁殖或食物残渣堆积，就会引起慢性持续性口臭。若结石周围化脓感染，可引起咽痛不适与反射性耳痛，甚至张口、吞咽困难。

取了扁桃体结石后，他咽部不适明显好转。武汉市中心医院耳鼻喉科主任袁琨介绍，扁桃体结石的典型症状就是咽部不适、口臭、吞咽时有异物感，对镜观察患处有黄白色乳酪样颗粒悬露于外，口腔卫生不良或有反复咽部感染史的人群更易患上此症。

袁琨说，扁桃体结石虽不是什么严重疾病，但它带来的咽部不适、咽部异物感、口臭等问题，会对患者的生活造成一定困扰，严重时还需手术治疗。患者应注意口腔卫生，积极预防此类疾病。

据新华社



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

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，特别是农村地区的中小学应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



切勿盲目

眼镜不仅是矫正视力的工具，更是一种时尚配饰。时下，复古镜、多边形金属镜等大镜框眼镜备受消费者青睐。眼科专家提醒，盲目追求大镜架，镜片的光学中心距一旦大于瞳距，易造成佩戴者视觉疲劳，影响视力矫正，甚至会对眼睛造成损伤。

新华社发

儿童语言能力强可能有助于心理健康

一个国际团队最新发布的研究报告说，儿童时期语言能力更强与心理健康程度更好之间存在关联，那些语言能力较弱的孩子更可能出现抑郁等问题。研究人员因此认为帮助儿童发展语言能力可能有助于心理健康。

这项近期发表在美国学术刊物《科学公共

图书馆·综合》上的报告说，研究团队分析了南非一个贫困地区的200名13岁儿童的情况，发现语言能力低的儿童更易出现程度深的抑郁症状，而语言能力强的儿童自我评价更高，研究还发现语言能力低与注意力缺陷多动障碍(俗称多动症)之间存在较强关联。

的早期阶段。身体质量指数是国际上衡量人体胖瘦程度与健康状态的一个较常用标准。

为了找到这种变化背后的原因，英国帝国理工学院、英国萨里大学及芬兰奥卢大学的研究团队分析了超过2.2万名幼儿的身体质量指数等指标，并对比了他们的遗传构成。

这项刊登在新一期美国《科学进展》杂志上的研究成果显示，尽管与婴儿阶段身体质量指数相关的一组独特基因变异对日后的体重变化影响很小，但部分与成年后身体质量指数

这项研究的第一作者、英国巴斯大学心理学博士米歇尔·圣克莱尔说，希望广大父母能充分认识语言能力的重要性，积极帮助孩子发展语言能力，有时候只需要一些简单的干预措施，就能降低孩子可能因语言能力发展迟缓而面临的心理风险。

据新华社

有关的基因变异却在幼儿阶段(4岁至7岁)就开始发挥作用。

报告作者之一、帝国理工学院的玛丽奥·里塔·耶尔韦林教授说，有近100个基因变异会在一个人成年后增加肥胖风险，而这些变异似乎在大约4岁的阶段就开始发挥作用。“我们的研究显示成年人肥胖的源头或许在童年早期阶段，并且在人的生命轨迹中有一个清晰的窗口期可考虑用于更好地预防肥胖”。

据新华社

新研究

睡太多或太少都会增加心脏病风险



除了吸烟、喝酒等众所周知的心脏杀手外，睡眠时间也是影响心脏健康的因素之一。一项国际研究发现，睡觉太多或太少都会增加罹患心脏病的风险。美国马萨诸塞综合医院和英国曼彻斯特大学等机构的研究人员以英国生物样本库里超过46.1万人的数据为基础，分析了这些人的基因情况、睡眠习惯和医疗记录等，并进行为期7年的跟踪调查。这些人年龄在40岁至69岁之间且没有心脏病史。

研究人员把身体活动、经济状况和心理健康等30项因素纳入分析范围，发现睡眠时间是影响心脏病风险的独立因素。他们发现，对于已存在心脏病风险因素的人而言，睡眠时间在6至9小时可降低18%的患病风险；而睡眠时间少于6小时的人群患心脏病风险比睡眠时间在6至9小时的人群高20%；睡眠时间大于9小时的人群患心脏病的风险则高34%。

这项研究没有进一步探索睡眠时长影响心脏病风险的机制，不过先前研究对此有过一些解释，比如睡眠太少会影响动脉内壁和骨髓生长等，也会导致形成影响心脏健康的不良饮食习惯；而睡得太都会激发体内炎症，这也与心脏病相关。

据新华社

专家提醒老人 注意给眼睛保暖

秋风起，气温下降，空气也逐渐干燥起来。记者采访眼科专家了解到，老年人，特别是有高血压、糖尿病史的，秋季应特别注意给眼睛保暖，以防诱发眼底疾病急性发作而致盲。

眼睛变得干涩、酸痛，眼部炎症频发、眼部不适感变强……这些都可能是季节变换捣的鬼。专家说，秋天除了干燥、昼夜温差大，还是蚊虫高发的季节，这些都会对眼睛造成影响，本来就有眼部疾病的，也会发作得更明显。

安徽医科大学第一附属医院眼科主任廖荣丰说，秋季护眼很重要，应注意多远眺、多转动眼球，还可以尝试用手“熨目”，即用温暖的手心轻轻给眼部加温。

老年人尤其应注意在秋季给眼睛保暖。中南大学爱尔眼科学院教授徐和平说，老年人眼部血管更为脆弱，特别是有高血压、糖尿病的老人，寒冷可能诱发眼底疾病急性发作，导致视网膜病变、视网膜脱落等，影响视觉质量甚至致盲。

徐和平说，秋季老人更应定期检查视力和眼底，及时发现和治疗眼病。对于老年人而言，尤其要警惕三大视力杀手：白内障、青光眼、老年性黄斑病变。如果能早期发现，及时进行合理正规治疗，绝大多数患者的病情可以得到控制，并能维持良好的视功能，避免致盲。

据新华社

专家提醒

运动后四肢发软 小心低钾症

随着入秋后天气变凉，傍晚出来运动的市民多了起来。一些市民由于运动较为剧烈、没有及时补水，出现四肢发软等状况。专家提醒，剧烈运动后要注意及时补钾补水，小心低钾症来袭。

32岁的雷先生读大学时经常踢球，参加工作后不怎么运动了，这些年长胖了不少。半个月前，他得知一名大学同学突发心梗后决定加强运动，每天下班后只要有时间就去踢球。

几天前，雷先生踢完球后感到身体不适，以为休息一晚就会没事，但第二天症状加重，四肢松软无力。随后2天，他排不出大便，肚子胀满。在武汉市中心医院急诊科，他被确诊为低钾引起的软瘫和麻痹性肠梗阻，进行补钾、通便、补液等治疗后逐渐康复。

武汉市中心医院急诊科主任艾芬介绍，低钾症是电解质紊乱的一种，除了导致肌无力，还可以导致恶心、呕吐、腹胀、麻痹性肠梗阻，严重者甚至可导致心脏停搏。

艾芬提醒，临床上的低钾症患者多与剧烈运动、大量出汗未及时补水有关。市民运动时要注意及时补水，以少量多次为宜，淡盐水最好；也可以喝些含钠、钾元素的运动饮料，但注意不能太甜，避免血糖迅速升高造成血钾减少，出现低血钾症状态及时就医。

据新华社