

揭开青少年抑郁障碍的面纱

□ 蒙建清

青春期,对于许多青少年来说,是一段探索自我、建立身份的过程。然而,这段本应充满活力的时光,对于一些青少年而言,却可能被抑郁障碍的阴影所笼罩。随着社会快速发展,抑郁症在年轻群体中也愈发突出。

一、青少年抑郁症的隐匿性

很多看似情绪“正常”的青少年其实并不一定有良好的心理状态。青少年的抑郁症通常具有隐匿性,这种隐匿性主要表现在其症状的多样性和非典型性上,这使得识别和诊断变得复杂。

隐匿性首先体现在情绪表达上。与成人相比,青少年可能不会直接表达悲伤或绝望,而是通过其他行为问题来间接表达。例如,抑郁的青少年可能会对小事表现出不寻常的愤怒,有时甚至会变得具有攻击性。这种愤怒可能是对内心痛苦的一种发泄,也可能是对外界期望的一种反抗。但这种低落可能被误解为青春期的叛逆或情绪波动。他们还可能会出现思维迟缓,对日常活动的兴趣减退、学习成绩下降等情况,这常常被家长和老师误解为懒惰或注意力不集中,由此错过最佳的干预时期,使青少年抑郁症状不断加重。

有部分青少年抑郁症患者还会产生社交

退缩的心理,丧失与他人交往的兴趣,厌倦人际关系等,而这往往被误解为内向或胆小。更令人担忧的是,部分青少年会通过自残行为缓解内心的痛苦,他们通过割伤自己或故意伤害自己,以试图麻痹自己的情绪。自伤行为不仅反映了内心的痛苦,也是一种向外求助的信号。

除了兴趣减退、社交退缩、成绩下降外,睡眠和食欲的改变也是抑郁症的症状之一。青少年可能会经历失眠或过度睡眠,以及食欲的显著增加或减少。

二、背后的心理机制

青少年抑郁症的发生是多因素的结果,涉及生物学、心理学和社会学因素的交互作用。其中,生物学因素在青少年抑郁症的发病机制中占有重要地位。遗传因素是影响抑郁症的一个重要方面,研究表明,家族中有抑郁症病史的青少年发病风险更高。此外,神经递质的不平衡,特别是血清素、去甲肾上腺素和多巴胺等神经递质的功能障碍,也与抑郁症的发生密切相关。心理学因素则涉及个体的认知风格、应对策略和自我价值感,例如,消极的自我认知和对未来的悲观预期可能加剧抑郁情绪。社会学因素包括家庭环境、

学校压力、同伴关系等,这些因素可能导致青少年感到孤独和无助。家庭冲突、父母的高期望、同伴间的比较和竞争,以及学业压力,都可能成为青少年抑郁的触发因素。

三、识别与干预

识别青少年抑郁症的迹象并提供有效的干预措施有利于预防病情恶化和改善预后。家长、教师和青少年自身都扮演着关键角色。家长:家长是最早可能注意到孩子行为变化的人。因此,家长应留意孩子情绪的持续性低落、兴趣减退、睡眠和食欲改变、学业成绩下降、社交活动减少等迹象。家长应与孩子建立开放的沟通渠道,鼓励孩子表达自己的感受和担忧。如果怀疑孩子可能有抑郁症,家长应寻求专业的心理健康服务,如儿童心理医生或临床心理学家的帮助。家长还可以为孩子提供健康的生活方式支持,如鼓励规律的体育活动、均衡饮食和良好的睡眠习惯。

教师:教师应关注学生的行为和学业表现的变化,如注意力不集中、成绩突然下降、与同伴的冲突增加等。教师可以通过课堂活动和非正式的交流来观察学生的情绪状态。如果发现任何引起关注的迹象,教师应与学校辅导员合作,为学生提供必要的支持,并将

家长纳入干预过程。

青少年:青少年自身也需要了解抑郁症的知识,认识到自己的情绪变化,并学会寻求帮助。他们可以通过阅读相关资料、参与心理健康教育活动、与信任的成人交流等方式,增强自我意识和求助能力。青少年应被鼓励在感到压力或不适时,及时与家人、朋友分享自己的感受。

如果抑郁症状已经严重到无法自行缓解的程度,需要及时向专业人员寻求心理干预。心理医生通常会进行心理治疗及药物治疗等干预措施。心理治疗可以帮助青少年识别和改变消极的思维模式,学习应对压力的策略。在专业医生的指导下进行的药物治疗在必要时可以缓解抑郁症状。早期识别和治疗抑郁症有助于预防病情恶化和改善预后。及时的干预可以帮助青少年更好地管理自己的情绪,减少自伤行为的风险,并提高他们的生活质量。此外,早期治疗还可以减少抑郁症对学业和社交功能的长期影响,帮助青少年顺利过渡到成年期。让我们共同努力,揭开青少年抑郁障碍的面纱,拂去青春阴影,重建光明。

(作者单位:广西南宁市第五人民医院精神科)

预防儿童呼吸道疾病 从一份调查问卷开始

□ 韦瑞含

“妈妈,我今天咳嗽了好几次,感觉嗓子好痒。”小华的话让妈妈顿时紧张起来。秋冬季节,儿童呼吸道疾病的发病率逐渐攀升,家长们对此忧心忡忡。儿童的免疫系统尚未完全成熟,使得他们更容易受到呼吸道病原体的侵袭。那么,我们如何通过日常习惯的调整,来预防这些疾病的发生呢?让我们从一份日常习惯调查问卷开始,根据孩子的日常习惯来制定相应的预防措施,为孩子筑起一道健康的防线。

一、儿童呼吸道疾病的主要原因

儿童呼吸道疾病通常由多种因素引起,包括病毒感染、细菌感染、过敏反应和环境因素等。其中,病毒感染是最常见的原因,如流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等。此外,秋冬季节气候干燥、温差大,儿童呼吸道黏膜易受损,更易受到病原体的侵袭。环境因素如空气污染、二手烟、家庭粉尘等也是不容忽视的因素。在这些因素的作用下,孩子更容易患上呼吸道疾病。而在了解致病原因的基础上改进日常习惯可以更好地预防疾病。

二、日常习惯调查问卷

为了更好地了解和改善儿童的日常习

惯,以下是一份针对家长的调查问卷,通过回答这些问题,家长们可以对孩子的生活习惯有一个全面的了解。以便针对其日常习惯制定相应的预防措施。

- 您的孩子是否有定期进行户外活动的习惯?
- 孩子每天的睡眠时间是否充足(建议6-12岁儿童每晚睡眠9-11小时)?
- 您的孩子是否有挑食、偏食的习惯?
- 孩子在家中是否经常接触到二手烟?
- 您的家庭是否有定期开窗通风的习惯?
- 孩子在感冒流行季节是否接种了流感疫苗?
- 孩子是否有良好的个人卫生习惯,如勤洗手?
- 您的家庭是否养有宠物,孩子是否经常接触宠物?
- 孩子在公共场所是否佩戴口罩?
- 您是否定期为孩子进行健康体检?

三、针对性的预防建议和改进措施

日常生活中,良好的生活习惯可以很大程度上帮助孩子们抵御疾病的侵袭。如果孩子日常作息不规律,睡眠时间总是不够,吃

饭挑食、缺乏锻炼等,很容易导致免疫力下降,让呼吸道疾病有可乘之机,因此,家长们可以根据以上调查问卷的结果,采取相应的预防措施,提高孩子抵抗呼吸道疾病能力。

首先,保证孩子有充足的睡眠,均衡的饮食以及适量的运动是基础。限制孩子接触电子屏幕的时间,睡前长时间接触电子产品可能会影响孩子的睡眠质量;养成孩子不挑食、不偏食的好习惯,确保他们摄入足够的营养,特别是富含维生素C和E的食物,如绿色蔬菜、水果等,这些营养素对增强免疫力有积极作用;进行定期的户外活动,这不仅能锻炼孩子的身体,还能帮助孩子们适应气候的变化,增强对环境的适应能力。教育孩子气候变化时及时增减衣物,尤其是在早晚温差较大时,适当穿戴,避免因受凉而感冒。

除了改进孩子的日常生活习惯外,家长还需要注意家庭环境的改善。定时开窗通风可以减少室内污染物的积聚,如果孩子对某些物质过敏,如尘螨、二手烟以及宠物皮屑等,应尽量避免接触这些过敏原,使用防过敏的床上用品,并定期清洗。使用空气净化器也可以减少室内的尘埃、花粉和其他过敏

原,尤其是在雾霾天气或花粉季节。同时,定期清洁家中的空调和暖气过滤网,以保持空气质量。在干燥的季节使用加湿器,保持室内适宜的湿度,有助于缓解呼吸道不适。但也要注意不要过度加湿,以免滋生霉菌。

健康监测也是不可或缺的一环,定期为孩子进行健康检查,及时发现并处理潜在的健康问题。在孩子出现呼吸道症状时,应及时就医,避免病情加重。在流感季到来前为孩子接种疫苗,以及教育孩子养成良好的个人卫生习惯,上完厕所、饭后饭后和外出回家都要勤洗手。

最后,守护好孩子的心理健康,压力和焦虑可能会影响孩子的免疫系统。鼓励孩子表达自己的感受,认真倾听孩子的想法,在孩子需要时给予适时的安慰和鼓励。

预防始终是对抗儿童呼吸道疾病的最有效策略。通过上述的日常习惯调查和针对性建议,家长们可以更好地保护孩子免受呼吸道疾病的困扰。预防工作虽然需要家长的持续努力和关注,但这是对孩子健康成长的最好投资。让我们携手合作,为孩子们创造一个更加健康的未来。

(作者单位:广西河池市人民医院儿内科)

重症监护病房无创通气与高流量氧疗的选择方法

□ 廖帅

在重症监护病房中,无创通气和高流量氧疗就是两种常用的支持性呼吸治疗方法,它们各自都拥有着独特的优势和适应症,对于医疗专业人员来说,应切实了解如何在不同的临床情况下选择合适的治疗方式。对此,本文将为大家介绍一些无创通气和高流量氧疗选择方法。

一、什么是无创通气

基本原理与应用范围:无创通气,是一种通过面罩、口罩等非侵入性设备来对患者进行通气治疗的方法,可以通过增加气道内的正压来帮助患者呼吸,能够有效改善患者的通气和氧合,对于慢性阻塞性肺疾病、急性呼吸衰竭、肺部感染等患者有着很好治疗效果。

优势与局限:而无创通气的主要优势则在于避免了气管插管相关的并发症,如气管损伤、感染风险及需要镇静剂的使用等,能够帮助患者更好地维持生命。然而,无创通气却也存在一些局限,比如对于面罩不耐受的患者可能就不太适用,且在存在呼吸道分泌物过多的情况下,无创通气效果也可能受限。

二、什么是高流量氧疗

基本原理与应用范围:高流量氧疗则是

通过特殊的氧气输送设备,以高于患者自然呼吸流量的高流量来向患者提供加热加湿的氧混合气,以此来帮助患者呼吸。可以说,通过对高流量氧疗的使用,便能够有效提高患者气道压力,改善氧合,减轻呼吸困难,并通过其加湿效果帮助清除呼吸道分泌物,非常适用于轻至中度急性呼吸衰竭、术后氧疗等情况。

优势与局限:高流量氧疗的主要优势则在于能够为患者提供连续的高流量氧气,能够切实改善患者的舒适度,减少其呼吸道干燥和刺激感。同时,其对气道的正压效应还可以轻度提升患者的气道压力,辅助其呼吸。然而,高流量氧疗的使用对于那些需要高水平呼吸支持的患者来说就可能不太足够,且在某些情况下可能还是需要转为无创通气或有创通气的方式进行无创。

三、如何选择无创通气与高流量氧疗

1.病情判断:首先来讲,无创通气与高流量氧疗都是一种对重症患者进行辅助呼吸的治疗方法。然而,由于患者的病情情况不同,治疗方案也需要进行相应的调整。简单来讲,对于需要呼吸机治疗的患者而言,无创通气

一般就是一种较为适合的治疗方式;而对于需要氧疗治疗的患者,高流量氧疗通常则是一个更好的选择。

2.治疗效果:其次,对于重症患者的治疗效果,也应当是选择治疗方法的重要考虑因素之一。在治疗效果上,无创通气相对于高流量氧疗就有着更为明显的优势。相对于高流量氧疗,无创通气往往可以更加有效地改善患者的呼吸和氧合情况。因此,对于需要紧急治疗的重症患者来讲,无创通气便是一种更为合适的治疗方法。

3.并发症风险:同时,治疗方法的选择还需要考虑患者的并发症风险。对于一些患有胃肠道问题、意识障碍等症状的患者来讲,无创通气治疗就可能会增加患者的呕吐、误吸等并发症风险。而相比之下,高流量氧疗的并发症风险就较小,它只需要给患者输送氧气即可。因此,对于存在并发症风险的患者,高流量的氧疗显然更为适合。

4.患者舒适度和耐受性:除此之外,关于患者的舒适度和耐受性也是决定使用哪种治疗方式的重要因素。在其中,高流量氧疗的使

用通常会被患者更好地耐受,特别是对于那些面对面罩感到不适或焦虑的患者而言,更是如此。但是,无创通气的使用就可能需要患者经历一段的适应期,尤其是在首次使用的阶段中。

5.医疗团队的经验与资源:最后,关于无创通气和高流量氧疗选择的另一个重要考量就是医疗团队对这些设备的熟悉程度及医院资源。可以说,高质量的患者护理是非常依赖于医护人员对治疗方式的了解和经验,以及设备的可靠性的。在具体选择时,基于医疗团队方面来进行考虑,也非常关键。

综上,无创通气和高流量氧疗作为重症监护病房中两种常用的非侵入性呼吸支持技术,各有其优势和局限。对此,选择一个最合适的治疗方法则需要基于患者的病情判断、治疗效果、并发症风险、舒适度、耐受性及医疗资源等多方面的综合考量。同时,紧密监测患者的反应,必要时及时调整治疗方案等,也是确保患者获得最佳护理和治疗效果的关键所在。

(作者单位:广西南宁市第十人民医院)