

克服开学综合症 快乐开启新学期

——精神卫生专家支招缓解学生开学不适

□记者 李天蔚

暑假即将结束,从放松的假期生活到有规律的学校生活,一些学生会经历心理的转变,显露出不适应新学期学习生活的非器质性病态表现,称为开学综合症,又叫开学恐惧症。如何快速“找回状态”,快乐开启新学期?松江区精神卫生中心医务科科长、副主任医师陆爱军给学生和家长们支招。

八成学生出现心理波动

据统计,在开学前后的2周时间,约80%的学生会出现心理波动。陆爱军表示,这些表现都是人潜意识心理防御机制,将一些不愿面对的、不被认同的、被压抑的、不愉快的负面情绪转换成一些躯体症状,并会持续一段时间。

在生理上多表现为失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等。在心理上则多表现为记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。

陆爱军说:“这些表现是由假期生活与开学后的学习环境反差大造成的,学生也需要有一个自

动适应的过程。”

学生调适“四步走”

陆爱军指出,学生可以从以下四个方面进行自我调适。首先,要调整自己的生物钟。保持充足的睡眠休息,避免睡前半小时接触电子产品,白天尽量减少不必要的睡眠,适当有氧运动。如果生物钟长期紊乱,严重影响睡眠,可去看医生,遵医嘱使用药物,或者求助专业心理治疗师。

其次,接纳情绪,自我调节。开学在即,有的学生还在留恋假期无忧无虑的生活,有可能出现学习效率低、情绪低落、焦虑等现象,这些情绪都是正常现象。陆爱军建议学生采用肢体调节,例如练习微笑和呼吸调节,帮助情绪放松、澄清杂念。遇到困难向周围人求助,减少与环境引发负面情绪的刺激源接触,也是有效的方式。

陆爱军建议,在新学期开始前,学生可以把假期生活“倒电影”式地回放一遍,问自己几个小问题:你对这个假期是否满意,若按1-9分评分会是多少分?假期中最值得纪念的是哪些事,让你有什么积极的感受?假期安排中是否有一些遗憾或未完成的事情,它们重要吗?在未来你想怎么安排这些

事?如果再过一次假期,对于过去自己选择度过这段时间的方式,哪些该“修剪”、哪些该“扩容”?

最后,结合实际,制定计划。列好返校清单,比如作业清单、活动清单、学习用品清单等,可以与家长共同拟定新学期学习计划、新学期要读哪些书籍、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”,以此树立信心,消除假期后的失落感。

家长也要积极调整

陆爱军提醒,家长可以与孩子展开一次假期复盘,给孩子当一次“情绪垃圾桶”和“情绪加油站”。可以给孩子设置缓冲期,期间,除了学校作业之外,不做额外要求,帮助孩子从假期状态调整回学习状态。在生活中,给孩子调整身体状态,从饮食方面规范,少吃零食,适当运动。

医生提醒家长,如果发现孩子的情绪状态很差,拒绝沟通,抗拒学校,一定要寻求专业人士的支持,让孩子快速恢复到正常的学习生活。作为家长,也需要调整好自己的心态。“家长自己放松了,孩子也松弛了,反而会有意想不到的结果。”陆爱军说。



莫名紧张不安? 小心焦虑障碍

什么是焦虑障碍?主要临床表现有哪些?近日,区精神卫生中心医生唐密做客《健康智慧屋》节目,为市民科普焦虑障碍的表现及治疗。

唐密表示,焦虑障碍指持续、无具体原因的紧张不安,或无现实依据的预感到灾难、威胁或者大祸临头,伴明显的自主神经功能紊乱及运动性不安,常伴主观痛苦感或社会功能受损。

焦虑障碍主要表现为精神症状和躯体症状。精神症状主要包括经常莫名感到紧张、不安、心烦、多虑、易怒、担忧、恐惧等;躯体症状主要包括失眠、入睡困难、偏头痛、肌肉紧张、腹泻等。

唐密指出,惊恐发作也称为急性焦虑发作,属于焦虑障碍的一种,一般是由生活压力过大、情绪过度紧张以及遭遇重大打击等原因引起。患者会出现心脏、呼吸系统以及神经系统方面的症状,出现强烈的恐惧感以及濒死感。心脏出现强烈不适感,如心慌、胸痛、胸闷、心动过速、心跳不规则等症状。有的患者因为濒死感,可能会感觉喘不上气,出现呼吸困难、气短、憋喘等症状。惊恐发作通常会反复,导致某些患者出现植物神经活动亢进的状况,表现为头痛、头晕、晕厥、出汗、腹痛、全身发抖或瘫软等症状。

如果出现了焦虑障碍的症状,应该怎么办呢?唐密表示,如身体出现不适,应找医生诊断,对症下药。若你怀疑自己或身边的人正受情绪困扰,请及时接受医生或临床心理学家的专业评估,以防止情况恶化。治疗过程中,医生会先了解当事人的情况,再共同订立一套治疗计划。通过让当事人了解情绪、行为和思想之间的关系,循序渐进地改变其负面思想及行为模式,同时学习处理压力及情绪的技巧,从而建立更健康的生活模式。研究证明,可以有效改善焦虑的心理治疗方案包括认知行为疗法、接纳承诺疗法。

唐密指出,中重度焦虑抑郁的首选治疗方案是药物。药物在治疗情绪障碍上有稳定确切的改善效果,平均起效率为60%~80%,大部分药物可以走医保,是一种经济方便的选择。目前,可以有效治疗焦虑抑郁的常见药物包括SSRI(盐酸帕罗西汀片)、左洛复(盐酸舍曲林片)、怡诺斯(盐酸文拉法辛缓释胶囊)、米士普(草酸艾司西酞普兰)等。苯二氮卓类有劳拉西泮、阿普唑仑等。

唐密提醒,精神类药物全部都是处方药,需要在医生指导下服用,不可擅自服用或擅自停药,也不可自行增减剂量。不同亚型和不同阶段,需要不同的药物组合和剂量组合,请一定严格遵医嘱。

与此同时,家人和朋友的支持也是焦虑障碍治疗关键的一环。家人和朋友要做到“用心聆听 与之同行”,先别急着去改变患者的思维和想法,要尝试设身处地去聆听对方的感受,并留心患者的需要。

(主播 编导 胡婉媛) 扫二维码收听节目



“老年痴呆”年轻化 尽早防治很重要

阿尔茨海默症、脑卒中、脑外伤、帕金森、癫痫、老年痴呆等都可能引起老年人认知障碍,其中阿尔茨海默症更是“头号杀手”,俗称“老年痴呆”,世界上每3秒就会有人患上此病,我国目前有1000万患者,全球约有5000万人患阿尔茨海默症。阿尔茨海默症已经成为严重影响全球人口健康和生活质量的重大公共健康问题。预计到2050年,我国患者人数将超过4000万,同时逐渐呈现年轻化趋势。关于阿尔茨海默症的防治问题,《健康智慧屋》节目邀请了上海市第五康复医院言语治疗师陈艳为大家科普。

陈艳介绍,阿尔茨海默症属于精神疾病,是人体中枢神经系统逐渐退行性萎缩而造成的不可逆伤害。患者神经缺损之后,出现一系列临床症状,如反应慢半拍,表达能力下降,记忆力越来越差,整个人的思维和反应能力都变差,学习能力减弱、情绪调节障碍、运动能力丧失等。

究竟哪些原因会引起阿尔茨海默症呢?陈艳说:“患病的病因迄今未明。国家卫健委制定的《精神障碍诊疗规范(2020年版)》指出,阿尔茨海默症可能的危险因素包括增龄、女性、低教育水平、吸烟、中年高血压与肥胖、听力损害、脑外伤、缺乏锻炼、社交孤独、糖尿病及抑郁障碍等。这些危险因素中的很多种,在年轻人中都日益普遍,这种变化也会带动阿尔茨海默症呈现年轻化趋势。”

生活中遇到记忆力下降是不是就意味着可能患有此疾病?陈艳解释说:“并不是所有的记忆力下降都是阿尔茨海默症。比如,有些人因为一段时间持续劳累、生活不规律、营养没跟上,休

息不好等原因,认知会下降。如果连续一周甚至更长的时间熬夜,短时间内的记忆肯定会有问题,但经过一段时间的休息就能恢复。”

阿尔茨海默症是否能治愈呢?陈艳说:“目前阿尔茨海默症没有治愈的办法,到目前为止还没有根治药物,所有药物起到的作用只是延缓疾病进展,所以早预防早发现显得尤为重要。”陈艳表示,虽然目前阿尔茨海默症尚无治愈的方法,但是,老年人经过综合治疗会延缓疾病的进展,特别是对早期的老年患者,甚至可以通过治疗恢复部分功能。即使是晚期的老年患者,也可以通过综合管理提高日常生活能力,延缓疾病进展。

陈艳指出,每年有10%~15%的轻度认知功能障碍的患者会进展成老年痴呆症,因此,发现老年人有记忆力减退等症状,应该尽早就诊,规范治疗,以免耽误病情。

(主播、编导 胡畔)



扫二维码收听节目



揭秘检验科的“原材料”——标本

检验标本取留是否合格,关系到检验结果能否真实、客观、准确地反映病人的病情。近日,松江区泗泾医院检验科主任武强走进《健康智慧屋》直播间,为广市民科普检验科内标本相关知识。

武强介绍,检验科就像一个工厂,以标本为原材料,产品就是检验报告单。在检验科可以检测的标本种类很多,包括血标本、尿标本、粪便标本、体液标本、生殖道标本、痰标本等,每种标本根据检测项目的不同,还可以进行细分。

抽血检查是体检中最常见的一项检查项目,一般指的是采静脉血,采血的血管以肘部肘正中静脉居多。从这个位置采血的原因,一是此处肤色浅,皮下组织少,血管清晰可见;二是正中静脉血管较粗,便于抽血;三是此处相比较手部其他部位,神经没那么丰富,疼痛感相对弱一些。所以,临床上无论是体检、门诊就诊者还是住院患者通常在肘正中静脉采血,所采的血几乎可以进行所

有血液相关指标的检查。

手指采血,实际上是刺血,通过对指梢皮肤穿刺进行毛细血管采血,也称为末梢采血。末梢采血对手指部位的要求所选择的采血部位的皮肤应完整,无烧伤、冻疮、水肿或炎症等。手指采血仅能进行血常规、CRP、血型及血糖等的检测,无法进行肝肾功能、血脂、乙肝两对半、肿瘤标志物等检查。

末梢采血取血方便,血量需求少,检测比较快,但适用项目较少,所采血量少不好储存,不利于对检查结果进行复查,此外,手指所采的毛细血管的血如果反复挤压容易混有组织液,同时会受针刺深度不一、个体皮肤厚度差异等影响,导致标本溶血和凝血现象,也会使检查结果不够准确,不同时间点检查结果会有一定的差异。

武强表示,临床上常用的检测血液的管子颜色有红、黄、蓝、绿、紫、黑、灰七种颜色,其中紫、绿、蓝、灰管子里面有抗凝剂,而红和黄管子有促凝剂,促凝剂就是让血液中的血细胞和血清迅速、充分分

离,与此同时,黄管比红管多了一种物质——分离胶,离心分离后,血细胞在下层,血清在上层,中间用分离胶隔开,避免不慎倾倒后需要重新分离的情况,同时可以延长保存血清标本的时间。

如何留取婴幼儿的粪便标本呢?武强表示,临床上经常碰到不合格的婴幼儿粪便标本,家长直接取尿不湿上的粪便进行化验,这种检查结果是极其不可靠的。尿不湿具有很强的吸水性,会影响检查结果的准确性。建议家长可以把保鲜膜放在孩子的肛门以及肛门周围的皮肤上,再给孩子穿上纸尿裤,孩子排便后,把沾有大便的保鲜膜直接放在塑料小盒里送医检验。

需要提醒的是,检验大便秘时,大便越新鲜越好,尽可能在1小时之内送检。

(主播 编导 刘玆吁昱) 扫二维码收听节目



《健康智慧屋》节目由松江区融媒体中心与区卫健委、区爱卫办联合主办,于每周一到周五中午11:00—12:00在松江广播电视台综合广播(FM100.9)和“上海松江”App直播。每期节目邀请来自松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院(南部)、上海市第五康复医院、松江区方塔中医医院、松江区泗泾医院、松江区

精神卫生中心、同济大学附属志康康复医院等松江区内各大医疗机构的专家,接受市民的问诊咨询。

市民朋友如有任何有关健康方面的问题,欢迎在直播期间拨打热线电话021-33552255,或下载“上海松江”App进入“直播-可视化直播”收听收看节目直播并参与留言、互动。

脾胃不好百病生 中医调理有妙招

俗话说脾胃不好百病生,上海市第一人民医院中医科主任周萍日前做客《健康智慧屋》节目,科普人体脾胃的重要性及保养脾胃的具体方法。

周萍介绍,脾胃病是中医理论体系下的一个名称,西医中的慢性胃炎、消化性溃疡、功能性消化不良、慢性腹泻等都属于中医脾胃病范畴。常见的脾胃病有脾胃虚弱、脾胃虚寒、脾胃湿热、脾胃阴虚等。

不同类型的脾胃疾病表现各有不同,脾胃虚弱可以表现为胃脘饱胀,隐痛,食后加重,恶心,面色无华,神疲乏力,大便溏薄,舌淡苔白,脉沉弱等;脾胃虚寒则可以表现为胃脘饱胀,喜温喜按,空腹痛甚,四肢不温,呕吐清水,舌淡苔白,脉虚弱或沉迟;脾胃湿热可以表现为脘腹胀满疼痛,灼热拒按,嗳气恶心,口黏口渴,渴不欲饮,头身困重,大便黏滞,舌红苔黄腻,脉滑数;脾胃阴虚则有胃脘隐痛,空腹加重,口干舌燥,饥不欲食,大便偏干,舌红少津,苔少的表现。

周萍表示,脾胃虚弱的病人,可以从以下几个方面进行调理:饮食一定要定时定量,清淡,选择细软易消化的食物,避免食用辛辣油腻的食物,可选择山药、茯苓、莲子、薏米仁煲粥喝;适当运动,如散步、太极拳、保健操等,运动量可以循序渐进;自我保健按摩,可以按摩中脘穴、中脘穴在剑突下与肚脐的连线中点,用双手搓热,重叠放在中脘穴处,顺时针方向揉30次,然后再以同样的手法逆时针方向揉30次。还可按压足三里穴,用拇指的指腹按揉足三里穴100次。与此同时,可以按压三阴交穴,用拇指的指腹反复按揉。症状严重的,需在医生指导下辨证论治,通过中药治疗,也可以选用中成药,如香砂六君子丸、健脾丸、参苓白术丸等。

需要注意的是,慢性胃病患者进餐前不宜喝水,进餐中不宜过多喝汤,胃下垂患者尤需注意。饮食切忌暴饮暴食,饥饱无常,并避免食用坚硬、粗糙、油腻、刺激及生冷不消化的食物。此外还需忌海鲜、忌油炸、忌豆类、忌辛辣、忌食水果。

(主播 编导 刘玆吁昱) 扫二维码收听节目

