健康关注

孩子不合群　问题出在哪？

当前正值考试季，高考刚刚结束，中考即将来临。在关心孩子学习成绩的同时，家长和老师请勿忽视他们的心理世界。

青春期的孩子个性张扬，特立独行，大人们将此理解为叛逆，觉得孩子长大成熟后就好了。其实，很多人不知道，青春期也是精神疾病高发期。

张立刚

双相情感障碍
15–19岁是首发高峰

近来，双相情感障碍为人们逐渐熟知，它可是青春期孩子的心理“杀手”。双相情感障碍，是指既有躁狂或轻躁狂发作又有抑郁发作，并伴有与异常心境相适应的认知、行为、心理、生理以及人际关系方面改变或紊乱的一类心境障碍，终生患病率为2.6%–7.8%，约占情感障碍的50%，具有反复发作的特点。抑郁障碍的复发率超过80%，双相情感障碍的复发率超过90%，只有7%的人终生只发作1次。

双相情感障碍多在45岁以前发病，15–19岁是首发高峰。首次躁狂发作一般发生在青年期，起病较急，可在数日内发展到疾病状态，相对来说，抑郁发作起病缓慢。躁狂和抑郁发作没有固定先后顺序，也可同时存在。躁狂发作的自然病程通常为两周至四五个月不等；抑郁发作的自然病程较长，约6个月，很少超过1年，老年期患者除外。

双相情感障碍病程复杂，首发常以抑郁为主，往往一至数次抑郁发作后再出现躁狂或轻躁狂发作，60%的患者曾被诊断为抑郁症。患者从首次发病到确诊的平均时间是10年，该病具有高复发率、高致残率、高死亡率及低诊断率和低治疗率的特点。国内50%的患者在发病5年内没有得到治疗，36%的患者在发病10年内没有得到治疗。研究表明，20%–50%的双相情感障碍患者有至少一次的自杀企图，年轻患者首次诊断后的第一年尤其容易发生自杀。双相情感障碍患者的具体表现有：

抑郁相　患者常常不愿说话、不愿出门，以前爱干的事情现在通通没有兴趣，晚上睡不着，早上三四点就醒，感觉每分每秒都是煎熬。还有一些患者除了心情不好，更会有莫名其妙的疼痛感，如腰疼、背疼、肚子疼等，到各大综合医院检查都没有问题，可疼痛就是如影随形。抑郁症状特别严重者，常会有自杀念头。

躁狂相　通常这类患者会表现得异常兴奋，每天兴高采烈，但一点儿小事不顺心就发脾气；话多，爱吹牛；晚上虽不怎么睡觉，但白天依然精力充沛；有好多计划，但做事虎头蛇尾、不计后果；花钱如流水，买大量用不着的东西。在疾病的高峰期，部分患者行为杂乱无章、冲动伴有攻击行为，部分患者存在伤人或伤己的风险。

强迫症
平均发病年龄9–12岁

有一位高中男生特爱干净，座位上都要垫一张白纸，总觉得周围都是细菌。因为“洁癖”，他和同学们的距离越来越远，心里很痛苦。

这个男生患的是一种常见的精神疾病——强迫症。儿童强迫症的发病率为0.5%–1%，青少年时期发病率会增加到1%–2%，平均发病年龄在9–12岁。儿童早期和青春早期是两个高发年龄段，成人强迫症患者中，约有1/3的人在儿童期发病。

强迫症状通常可以分为强迫观念和强迫行为两种。强迫观念是指某些想法不断重复出现，明知没有必要但就是控制不住。比如反复怀疑是不是关上了窗户，怀疑考卷是否签上了名字。强迫行为则是指病人为减轻强迫观念引起的焦虑而不得不采取的顺应性行为，比如反复洗手、出门非要先迈某一只脚、强迫数台阶和电线杆等。患有强迫症的人，明知没有必要但又非得那样做，所以非常痛苦。

患者的性格在疾病发生中起着重要作用，大部分人有这样的特点：非常爱干净，办事认真，犹豫不决，时间观念较强，遵守纪律和制度，对自己要求严格，十分在意别人的看法。参加高考的孩子都有好胜心，但如果规定自己每天必须几点睡、几点醒、几点吃饭，作业不能错一个字，这种过分的自我要求，很可能增加强迫症的发生风险。还有研究发现，儿童强迫症的发生与家长的教养方式密切相关，自身比较固执的家长，容易培养出有强迫症的孩子。

焦虑症
女孩比男孩更容易焦虑

高考前，家长说话做事小心翼翼，孩子争分夺秒复习。这种紧张，是轻度焦虑，为正常的心理反应，不会产生什么严重后果。考完了，焦虑也就自然消失了。而且，适度的紧张可增加肾上腺素分泌，使人振奋。

心理学上的焦虑症是指客观上已经不存在或根本就不存在任何危险或威胁，而且也没有具体可以担心的对象，却出现了紧张焦虑、提心吊胆、恐惧不安。焦虑症主要分为广泛性焦虑和惊恐障碍。出现广泛性焦虑时，不少人会对未来莫名其妙地担心，坐立不安并伴有心慌、出汗、口干、尿频尿急、手抖、失眠多梦、食欲不佳等表现；而当出现惊恐障碍（又称惊恐发作）时，病人会突然发生强烈的恐惧感，甚至觉得自己马上就要死了、就要疯了，甚至高喊救命，一般持续时间不超过1小时，发作后恢复正常。

焦虑症在青少年生理上主要表现为经常感到身体不适，如头疼、肚疼、作呕等，老师讲的知识点记不住，睡觉时心跳加速、心悸、出汗。在心理上，表现为与他人沟通困难，动不动就发火，过后又会感到内疚；什么事情都看不惯，做事缺乏效率，自信心下降。据对高一某班56人进行的心理测验报告分析，具有焦虑、紧张易感素质的学生有13人，占全班人数的23.2%。其中，表现有不同程度生理反应的8人，心理承受能力指标为中、差的有12人。

美国专家发现，由于荷尔蒙雌性激素促使更多的血液涌向女孩子的大脑，导致她们患上焦虑症的可能性比男孩更大。血流差异最高的大脑区域与认知能力有关，涉及人的情绪、调节和社会状态控制等环节。

恐怖症
童年受惊吓是一大原因

我们每一个人都可能有过害怕的感受，女孩子怕毛毛虫，青春期的男孩虽然“初生牛犊不怕虎”，但不少人也怕一个人走夜路。这些，都是正常的心理感受。

而恐怖症患者发作时，通常都伴有剧烈的植物神经症状，比如心慌、出汗、哆嗦、头晕、晕倒等，甚至不能和人正常交往。而且，病人一般都知道自己的恐怖是不必要的，但就是控制不住。恐怖症可以分为：场所恐怖，比如一个人不敢站在广场上，不敢进剧院、逛商店，不敢坐公共汽车等；社交恐怖，害怕与别人接触，一见人就脸红；物体恐怖，如对针、剪、笔尖等锐器恐怖；害怕猫、狗、鼠、蛇等，则是动物恐怖。恐怖症的发病者，青年期与老年期的女性更多见。国外报道一般人口中的患病率为6‰。

恐怖症的病因目前尚不肯定，不少学者认为可能是与童年的某些创伤性体验有关。童年时受过惊吓，虽然“好了”，但却留下了某些心理的痕迹，当以后再遇到类似事件时，这种痕迹（恐怖）就又会显现出来。另外，专家们还认为，胆小、怕羞、依赖性强或十分内向的人，也容易患恐怖症。因此，培养勇敢、开朗、自立的精神，对于预防恐怖症的发生十分重要。

发现孩子出现心理问题，千万不要讳疾忌医，应及时到医院进行咨询、确诊，相信专业人员一定能给予最大的帮助。

（作者单位：北京回龙观医院）

保健园

健康备孕　您查甲状腺了吗？

喻京英

近年来国内外有关妊娠甲状腺疾病的研究显示，孕妇如患有临床甲状腺功能减退症（临床甲减）、亚临床甲状腺功能减退症（亚临床甲减）和甲状腺过氧化物酶抗体阳性，均会使孕妇早产、流产和妊娠期并发症的风险显著增加，并且还会对后代神经智力发育存在不同程度的负面影响。在近日启动的2016年国际甲状腺知识宣传周上，中华医学会内分泌学分会前任主委滕卫平提醒，备孕或孕早期妇女、尤其是高危人群，有必要在孕前进行甲状腺功能筛查。

滕卫平说，中国妊娠前半期临床甲减的患病率为0.6%，亚临床甲减患病率为5.3%，甲状腺过氧化物酶抗体阳性患病率为8.6%。而甲状腺疾病的症状可呈不典型表现，如甲减表现出来的乏力、体重增加常常与孕期变化相混淆，不易被及时发现。

随着中国全面二孩政策放开，不少女性加入“生育大军”，尤其是“70后”与“80后”。高龄就意味着生育风险的增加。据《妊娠和产后甲状腺疾病诊治指南》介绍，研究发现，对高危妊娠人群进行筛查，有30%至80%的甲亢、亚临床甲亢或甲减、亚临床甲减漏诊。

中华医学会围产医学分会主委杨慧霞表示，甲状腺疾病是中国育龄妇女和妊娠早期妇女常见病之一。从医学意义上来说，当前准备生育二胎的主要群体正是“妊娠甲减”的高危人群，必须高度重视。而怀孕期间进行甲状腺疾病筛查，对筛查结果异常的孕妇及时治疗，可改善母婴预后。

据了解，按照目前调查数据初步估算，中国甲状腺疾病患者已超过糖尿病患者，而甲状腺疾病的知晓率、治疗率却不令人满意。中国疾控中心慢病中心副主任李志新强调，作为慢性病的一种，甲状腺疾病有着严重的危害性，是一种不易被识别但危害性较高的慢性病。健康教育是防治甲状腺疾病的重要措施，需要全社会的关注与参与。

甲减表现虽可轻微，但带来的风险亦不容忽视。

医说新语

分段运动有助儿童健康

文　心

一项调查显示，我国约20%的孩子有抑郁症。此外，还有叛逆、自控能力差、注意力无法集中……这些问题往往因为宝宝缺乏最基本的“早期教育”——运动而导致。在近日举行的“健康成长巧运动”活动上，首都儿研所教授朱宗涵表示，分段运动有助于孩子健康成长。

分段运动是指孩子按照不同年龄和生长发育需求，而进行不同的运动项目练习。据朱宗涵介绍，1岁以下的孩子还没有办法自己去做运动，建议家长给他们做一些被动运动，逐渐从被动到主动，这样可以帮助小孩肌肉、骨骼的生长发育，还能促进孩子的营养吸收；2岁至3岁左右的孩子，是家长与其建立感情的时机，建议家长更多地与孩子进行一些亲子运动，在运动中增加交流和互动；而针对3岁以上的孩子，专家要更鼓励他们做一些户外的、团体的运动，如赛跑、踢球等既是运动又是游戏的项目。3岁是孩子意识形态、情商智商开始建立的时期，进行集体、户外运动，不仅可以促进身体骨骼发育，同时也能帮助其学会与人交流和团队协作等技能。

根据中国儿童中心发布的《中国城市儿童户外活动蓝皮书》显示，我国儿童静态活动多，缺乏积极运动。专家认为，让家长和孩子养成运动的习惯，有利于孩子健康成长。专家呼吁家长花更多的时间和精力，亲自陪伴孩子、教育孩子，给他们最健康的成长环境。

低龄组孩子的亲子互动。图为，孩子和父母组成一个小组，通过背身传球、障碍跨越、趣味运球等丰富多样的项目，体验了一次“小小职业训练赛”。　樱　子摄

健康资讯

美宝国际参与联合国倡议

本报电（周文）近日，美宝国际加入联合国“每个妇女每个儿童”中国合作伙伴，为实现联合国千年发展目标中关于改善妇女儿童健康指标做出承诺，并行动起来。

据介绍，“每个妇女每个儿童”全球倡议由联合国秘书长潘基文提出，旨在调动各方资源力量，加强国际合作，推动实现联合国千年发展目标中降低儿童死亡率和改善妇女保健等重要目标。

国际毛发移植学术会举行

本报电（李洪生）首届国际毛发移植学术大会近日在京举行。来自美、澳、韩、印等国的世界毛发移植领域权威专家，与中国毛发移植专家学者进行了互动交流。

据介绍，目前，我国毛发移植科学技术已居于世界前列，加强国际交流与合作是促进中国与世界毛发移植技术发展的必要途径。

苯丙酮尿症患儿获特殊补助

本报电（叶敏）第二期苯丙酮尿症患儿特殊奶粉补助项目近日在京启动，为来自青海、内蒙古、吉林、辽宁、新疆、陕西、云南、贵州、江西、海南、广西等11个项目地的200名苯丙酮尿症新生患儿免费提供为期3年的无苯丙氨酸配方奶粉。

据介绍，苯丙酮尿症是一种常见的氨基酸代谢病，是由于苯丙氨酸代谢途径中的酶缺陷，使得苯丙氨酸不能转变成为酪氨酸，导致苯丙氨酸及其酮酸蓄积并从尿中大量排出，同时影响大脑及神经系统的发育，严重影响智力发育，最终会导致智力严重低下。通过终生进食人工合成的特殊食物，患者的智力多数可不受损伤。

健康互联网

肠道健康引国民普遍关注

程　多

一项有关“肠”识的大调查结果显示，超过90%的人认为，自己存在不同程度的肠道健康问题。损害肠道健康的前3个因素分别是久坐不动、长期减肥和三餐不规律。

在近日举行的世界肠道健康日主题峰会上，中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生指出，这份“肠”调查表明，肠道健康已引起国民的普遍关注，而肠道问题也普遍存在，大部分人选择通过适当锻炼、规律作息和均衡膳食进行调节。他说，慢性病是当前影响国人健康的主要原因，其中不运动会引起很多慢性疾病如高血压、癌症等，因此吃动平衡、健康饮食很重要。

在肠道菌群与肠道健康方面，中国人民解放军总医院消化病中心主任杨云生，解读了中国人的肠道特点，从肠道微生态的角度分析了肠道健康。他指出保持肠道微生态健康要因人而异，并对活菌和益生菌进行了精准分析。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红，分析了广泛存在于消费者观念里的误区，提供了相关的乳制品选购和食用建议：如果想摄取活的益生菌，低温酸奶和乳酸菌饮料是不二选择；但对于很多想要摄取蛋白质和营养的老年人来说，食用常温酸奶，也不会影响酸奶的营养价值。

专家强调，在肠道健康问题日益突出的当下，提高公众意识、传达健康“肠”识显得尤为重要。

如何用中医中药调治黄褐斑？

王红蕊

脸上长斑对女人来说是最大的梦魇。很多美女尝试用化妆品祛斑，可总是不见效果，只能望“斑”兴叹。今天咱们聊一聊面部最常见的斑——黄褐斑。

黄褐斑早在中医学里晋代高洪的《后备急方》就有记载，在明代的《外科正宗》上，将黄褐斑称为“黧黑斑”“肝斑”。中医认为病机有3：一、肝藏血，肝喜条达而恶抑郁，若情志不遂，肝失条达，或阴血暗耗，或生化之源不足，均可导致肝气郁结不舒。郁久化热，灼伤阴血，致使颜面气血失和而发病；二、肾藏精，肾虚水亏则火旺，津血暗耗，不能濡润于颜面，而枯萎发斑，脾虚不能健运，气虚生化乏源，以致气血不足，不能上荣于面，发生黄褐斑；三、与冲任有关，冲任起胞宫，最终上行至面部，肝郁血滞伤冲任，气血不能上荣于面，气血痰淤积滞皮下，色素沉着而致本病。不论为何种情况，不外乎肾虚、肝郁、血淤所致。黄褐斑患者常伴有急躁易怒、胸胁胀痛、眩晕耳鸣、健忘失眠、咽干口燥、五心烦热、颧红盗汗等症状。

现代医学则认为，黄褐斑是由于组织细胞间的微细循环受淤阻，细胞溶解死亡，黑色素增多形成色斑沉着所造成的。脸部的表皮层薄，毛细血管丰富，也最易形成色素沉着。怀孕后雌孕激素增多，所以孕期女性面颊部常见黄褐斑，也称“妊娠斑”。慢性疾病以及乱用各种药物等会导致酪氨酸酶活性增强，黑色素产生增加，也会在面部产生黄褐斑。

临床针对黄褐斑分为内调和外治。内调法：根据证型不同，可以选择六味地黄丸、逍遥丸、五白散等化裁治疗。基本方为：生熟地、赤白芍、生山药、丹参、元胡、柴胡、川楝子、僵蚕、白蒺藜、白芷、白芨、白薇。若兼见肾水不足，加女贞子、枸杞等；兼见月经不调，加当归、益母草、泽兰；情志不畅者重用香附、元胡、川楝子。多吃些具有美白去斑作用的食品，如西红柿、猕猴桃、柠檬等富含维C的食物，美白去斑的效果会事半功倍。

外治的方法多种多样，比较常见的是采用中药面膜治疗。将中药赤芍、丹参、桃仁、红花、白芨、僵蚕、白丁香等活血化淤、增白祛斑药物，碾成细粉加乳剂基质或牛奶配成面膜敷于面部10分钟，再上石膏粉成热膜敷面部20分钟。其次是针灸治疗法，可以取曲池、外关、三阴交、血海为主穴，同时加局部围刺与辨证配穴。现在临床非常流行用光子嫩肤术及Q开关激光治疗黄褐斑。部分较浅的斑也可以考虑果酸剥脱疗法。

黄褐斑是一种比较难治的皮肤问题，影响它的因素众多，在内调外治的基础上还要养成良好的生活习惯，戒除不良嗜好，保持愉快的心情，保证充足的睡眠。此外防晒也非常重要，但禁忌使用含有激素、铅、汞等有害物质的“速效祛斑霜”。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈