

科普进行时

10月10日,是世界精神卫生日,今年的主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。

守护孩子心理健康,这些知识要知道

儿童青少年时期是心理健康问题高发期,面对常见的儿童心理健康问题,家长该怎么办?一起来了解一下吧。

孩子出现心理问题的部分原因

生理因素

包括遗传、孕期卫生及生理疾病等因素。儿童受到父母遗传基因的影响可能导致身心发展异常,如精神分裂症、多动症等往往与遗传因素有密切的关系。同时,母亲孕期的卫生情况(如孕期营养、孕期情绪状态、孕期服药、生产过程等)会对胎儿的脑发育产生重要影响,进而影响孩子的身心发展。当孩子的身体生病或受外伤,也会对其心理健康产生不利影响。

社会环境因素

包括家庭环境及学校教育。幼儿及童年在家庭中所受的影响是一生都难以消除的。家庭环境、父母关系、父母的教养方式等都是影响孩子心理健康的重要因素。学校教学氛围、教育方式、师生关系、同辈群体关系等都会影响孩子的身心发展。

如何判断孩子出现了心理问题

首先,要了解心理方面的知识,有心理方面的意识。一般出现心理问题均会伴有一些症状表现,如饮食、睡眠出现异常,注意力、记忆力、学习状态、社交等方面出现反常等,这些都可能是心理问题的表现,需要家长和老师格外注意。

其次,注意观察孩子的行为表现及情绪心理状态。如果孩子的行为明显不符合常态,或者与之前行为有严重的异常,这些都要引起注意,必要时向专业心理老师求助。比如,孩子之前很开朗,近期却特别退缩胆小,经常噩梦连连;孩子开始变得做作业拖拉、容易粗心犯错,喜欢打断大人的话,不能安静或坐立不安等,这些都可能是出现了心理方面的问题,可以到医院进行评估。

最后,要懂得分辨孩子的问题是正常发展还是心理问题。作为家长和老师,要清楚了解孩子的心理发展特点,了解孩子的性格特点,在此基础上分辨孩子的心理状态。比如孩子进入青春



期,情绪波动大易激动,而且开始反驳父母,什么都不跟父母说。如果家长清楚孩子青春期的发展特点,遇见此情况就不会过度紧张,误以为孩子出了问题。因为这些只是属于青春期正常叛逆表现而已。

从5个方面观察孩子的变化

生理变化:发现孩子出现不想吃饭、暴饮暴食、吃完又吐,失眠早醒、内

分泌紊乱等情况。
情绪变化:发现孩子由活泼开朗变得多愁善感。
行为变化:发现孩子行为与此前明显不同。
学业变化:发现孩子上课注意力不能集中、听不进去。
人际关系变化:发现孩子没有朋友,或同学关系发生明显变化时,要重点关注。一般来讲,孩子出现情绪问题两周以上,家长就要正视孩子存在心理问题的可能性。

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

做自己睡眠健康监测的第一责任人

何江军

良好的睡眠是身心健康的保障。失眠障碍人群长期对睡眠质量和时长感到不满,容易过分担心会影响自己的学习状态、工作效率、生活质量等,增加焦虑、抑郁等心理及痴呆、糖尿病、心血管病等疾病的患病风险。

据中国睡眠研究会发布的《中国睡眠研究报告 2023》显示:2022年中国民众每晚平均睡眠时长为7.40小时,其中47.55%每晚平均睡眠时长不足8小时,16.79%每晚平均睡眠时长不足7小时,50岁及以上中老年人和女性群体的睡眠质量自评偏低。

为提升健康睡眠的自我监测意识,特推荐国际公认的临床睡眠质量自测量表——阿森斯失眠量表(Athens insomnia scale, AIS)。该量表由美国俄亥俄州立大学在阿森斯大学城的医学院院长 Dan Sedmark 教授 1985

年制定,评估过程相对简便,主要评估睡眠状况,如入睡困难、睡眠维持困难、早醒等,具有较高的可靠性和有效性,适用于广泛的人群。

评估方法:评估过去1个月内每周睡眠情况,并勾选相应的选项。

- 1.入睡时间(关灯后到睡着的时间)**
0分:没问题;1分:轻微延迟;2分:显著延迟;3分:延迟严重或没有睡觉。
- 2.夜间苏醒**
0分:没问题;1分:轻微影响;2分:显著影响;3分:严重影响或没有睡觉。
- 3.比期望的时间早醒**
0分:没问题;1分:轻微提早;2

分:显著提早;3分:严重提早或没有睡觉。

- 4.总睡眠时间**
0分:足够;1分:轻微不足;2分:显著不足;3分:严重不足或没有睡觉。
- 5.总睡眠质量(无论睡多长时间)**
0分:满意;1分:轻微不满;2分:显著不满;3分:严重不满或没有睡觉。
- 6.白天情绪**
0分:正常;1分:轻微低落;2分:显著低落;3分:严重低落。
- 7.白天身体功能(体力或精神;如记忆力、认知力和注意力等)**
0分:足够;1分:轻微影响;2分:显著影响;3分:严重影响。

- 8.白天思睡**
0分:无思睡;1分:轻微思睡;2分:显著思睡;3分:严重思睡。

结果参考:
相加每题的得分,计算总分。得分小于4分,说明无睡眠障碍;得分为4~6分,说明有睡眠障碍;得分大于6分,说明失眠。

自评结果仅供参考,临床诊断需要考虑躯体健康、药物使用和社会心理因素等综合研判。
(作者系四川省营养学会心理营养专委会主任委员)

在医院检查时,经常会遇到“心肌酶谱”这个检查项目。什么是心肌酶谱?心肌酶谱都检查些什么?心肌酶谱各项指标异常的临床意义在哪里?做心肌酶谱检查时该注意些什么?下面我们来说说。

有关心肌酶谱检查,你知道多少?

■ 睦敏

心肌酶谱,是指存在于心肌细胞中的所有酶类的总称,是能够反映心肌损伤及其严重程度,可以作为心肌损伤的筛查、诊断、评定预后和随访治疗的最理想标志。以往认为心肌酶谱的检查对于心梗病人的诊断、鉴别诊断、治疗监测、判断预后等都很有意义,但是组成心肌酶谱的几种酶并不是心肌细胞所特有的,心肌酶谱的敏感性和特异性不算很高,所以,目前临床应用价值越来越低。

心肌酶是存在于心肌的多种酶的总称。临床检测的心肌酶谱主要包括:天门冬氨酸氨基转移酶、肌酸激酶及肌酸激酶同工酶、乳酸脱氢酶、α-羟丁酸脱氢酶。

天门冬氨酸氨基转移酶(AST)

可反映肝细胞损伤程度,AST升高常见于以下疾病:

急性心肌梗死(AMI):在发病后6~8小时AST开始上升,18~24小时后达高峰,但心绞痛时,AST正常。
肝脏疾病:传染性肝炎、中毒性肝炎、肝硬化、肝硬化活动期、肝脓肿、脂肪肝、梗阻性黄疸、肝内胆淤积或淤滞、胆管炎、胆囊炎等。

其他疾病:进行性肌肉营养不良、皮肌炎、肺栓塞、肾炎、胸膜炎、急性胰腺炎、肌肉挫伤、坏疽、溶血性疾病。

肌酸激酶(CK)及其同工酶

心肌梗死时血清CK水平明显升高,于心肌梗死发病后2~4小时开始升高,24~36小时达到高峰,3~5天可恢复正常。心肌梗死患者CK增高以肌酸激酶同工酶(CK-MB)为主,CK-MB对AMI早期诊断的灵敏度明显高于总CK,其阳性检出率可达100%,且具有较高特异性。CK-MB一般在AMI发病后3~6小时增高,16~20小时达高峰,3~4天恢复正常,且增高程度与梗死面积大小基本一致。

此外,溶栓蛋白CK-MB高峰时间前移,提示溶栓成功、血管开通;其他心肌梗死,如心绞痛、心包炎、心脏手术、射频消融和安装心脏起搏器等CK-MB也可增高;进行性肌营养不良、多发性肌炎、骨骼肌损伤和全身性惊厥时CK增高,主要以肌型肌酸激酶同工酶(CK-MM)为主;脑血管意外、脑部手术、严重平滑肌损伤如肠梗阻,可见脑型肌酸激酶同工酶(CK-BB)增高;甲状腺可抑制CK的活性,甲状腺功能减退的患者CK可升高,甲状腺功能亢进血清CK可降低;剧烈运动后血清CK升高。

乳酸脱氢酶(LDH)

LDH增高主要见于急性心肌梗死、病毒性肝炎、肝硬化、肺梗死、骨骼肌病、白血病,尤其是急性淋巴细胞型

白血病及恶性贫血等。在诊断急性心肌梗死时,LDH于发病后12~24小时达高峰,并能持续升高达10天;恶性肿瘤发展到严重阶段LD可升高,肿瘤所致的胸水、腹水中LD可升高;慢性肾小球性肾炎、系统性红斑狼疮、膀胱及肾恶性肿瘤时患者尿中LDH升高达正常人的3~6倍;蛛网膜下腔出血、脑血管血栓形成并出血者,脑脊液中LDH升高;LDH下降无意义。

α-羟丁酸脱氢酶(a-HBD)

心肌梗死患者血清a-HBD增高,发病后12~18小时开始升高,2~3天达峰值,为正常值的2~3倍,持续7~20天后恢复正常;a-HBD、LDH、AST、CK及CK-MB一起构成了心肌酶谱,对诊断心肌梗死有重要意义;活动性风湿性心肌炎、急性病毒性心肌炎、溶血性贫血等,因LD1增高,故a-HBD亦增高;肝脏疾病患者a-HBD不升高,肝病时则a-HBD/LDH<0.6,故当LDH升高而难于确定为心肌梗死或肝病时,测定a-HBD有助于鉴别。

做心肌酶谱检查前应注意休息,保证充足睡眠,避免感冒;尽量清淡饮食,避免饱食、饮酒;避免情绪激动或剧烈运动,保持放松状态。如检查者有特殊药物服用史,如精神类药物、他汀类降脂药,应及时告知医生。

(作者单位:四川省石棉县人民医院)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

达州市科协聚力反邪教同心话平安

本报讯 近期,达州市科协开展了以“聚力反邪教 同心话平安”为主题的防范邪教宣传活动。

在人民广场,群众有序地领取反邪教宣传资料和印有反邪教标语的小礼品,并向志愿者咨询交流;在巴凤社区,志愿者在发放反邪教宣传资料的同时,通过大家身边的典型案例宣讲反邪教知识,倡导群众要认清邪教的本质和危害,自觉提高识别和防范邪教意识和能力。

此次活动,达州市科协旨在积极引导群众防范邪教危害,更加清楚地认识邪教本质,树立正确的人生观、价值观,进一步增强识别邪教、抵制邪教、远离邪教的能力。与此同时,还在全市倡导安全健康、文明向上的生活方式,营造“崇尚科学、关爱家庭、珍惜生命、反对邪教”的良好氛围,为进一步提高全民科学素质贡献力量。(达州市科协)



关于互联网用户账号信息的那些事

如今,网络社交成了生活中重要的组成部分,网名、头像等互联网用户账号信息在网络社交中有识别身份的作用,是别人对我们第一印象的重要标志。那么网名能随意取吗?取网名、用头像等应该遵循哪些规定?我们来了解一下。

什么是互联网用户账号信息?

指互联网用户在互联网服务中注册、使用的名称、头像、封面、简介、签名、认证信息等用于标识用户账号的信息。

注册互联网用户账号应遵循哪些规定?

- 1.个人账户如含有职业信息的,应当与个人真实职业一致。
- 2.机构账户信息应当与机构名称、标识等相一致,与机构性质、经营范围和所属行业类型等相符合。
- 3.账户信息不得假冒、仿冒、捏造党政组织、企事业单位、人民团体、社会组织、国家(地区)、国际组织、新闻媒体等的名称、标识等。
- 4.账户信息不得擅自使用“新闻”“报道”等具有新闻属性的名称、标识等。
- 5.账户信息不得假冒、仿冒、恶意关联国家行政区域、机构所在地、标志性建筑物等重要空间的地理名称、标识。
- 6.账户信息不得以损害公共利益或谋取不正当利益等为目的,夹带二维码、网址及联系方式等或使用同音、谐音、相近的文字、数字、符号和字母等。
- 7.账户信息不得含有名不副实、夸大其词等可能使公众受骗或者产生误解的内容。
- 8.注册从事互联网新闻信息服务、网络出版服务或从事经济、教育、医疗卫生、司法等领域信息内容生产的账号应提供相应的行政许可或服务资质、执业资格等材料。

发现互联网用户账号有以下违法行为的,请积极向公安机关举报。

- 1.使用互联网用户账号冒充国家机关工作人员或警察招摇撞骗**
《中华人民共和国刑法》第二百七十九条【招摇撞骗罪】冒充国家机关工作人员招摇撞骗的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利;情节严重的,处三年以上十年以下有期徒刑。冒充人民警察招摇撞骗的,依照前款的规定从重处罚。
- 2.使用互联网用户账号冒充军人招摇撞骗**
《中华人民共和国刑法》第三百七十二條【冒充军人招摇撞骗罪】冒充军人招摇撞骗的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利;情节严重的,处三年以上十年以下有期徒刑。
- 3.使用互联网用户账号侵害英雄烈士名誉、荣誉**
《中华人民共和国刑法》第二百九十九条之一【侵害英雄烈士名誉、荣誉罪】侮辱、诽谤或者以其他方式侵害英雄烈士的名誉、荣誉,损害社会公共利益,情节严重的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。
- 4.使用互联网用户账号实施诈骗的**
《中华人民共和国刑法》第二百六十六条【诈骗罪】诈骗公私财物,数额较大的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制,并处或者单处罚金;数额巨大或者有其他严重情节的,处三年以上十年以下有期徒刑,并处罚金;数额特别巨大或者有其他特别严重情节的,处十年以上有期徒刑或者无期徒刑,并处罚金或者没收财产。本法另有规定的,依照规定。
- 5.其他使用互联网用户账号实施违法犯罪行为**
(学习强国)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。