

这么小也会抑郁吗？

▲ 河源市精神卫生中心（河源市第二人民医院） 郭龙伟

随着现代社会环境的快速变化，我国抑郁症的发生率不断升高，尤其是在青少年中，引起社会广泛关注。许多家长发现孩子不爱吃饭、不喜欢出门、也不喜欢社交，最后被诊断为青少年抑郁症，很多家长无法接受这么小的孩子会得抑郁症。

同时，由于许多家长对于抑郁症的认识不足，未及时发现青少年抑郁症的发生，殊不知，抑郁症如果不尽早干预，可能导致自残自杀等行为的出现，对患者健康成长造成较大的影响。

什么是青少年抑郁症

青少年抑郁症是指青少年出现抑郁障碍的一种心理疾病，主要表现为情绪低落、兴趣减退、思维迟缓、食欲不振、睡眠质量差、缺乏众多功能性，可导致身体各种不适症状。

目前临床尚未明确青少年抑郁症的具体发生机制，多数学者认为可能与以下因素有关。

生理因素 有研究指出，抑郁症存在遗传倾向，家族发病率高于健康群体的发病率，且亲缘关系越近，发病率越高；同时脑部荷尔蒙分泌紊乱，容易导致情绪异常，诱发抑郁症。此外，一些生理疾病、长期用药也可能导致青少年抑郁症的发生，如患有先心病、小儿麻痹症等疾病的青少年，更容易出现抑郁症。

心理因素 对于一些性格内向、不善交流、情绪起伏大、容易紧张激动的青少年，更容易出现抑郁症，在学习、生活中受挫，也会导致青少年抑郁症的发生。

社会因素 在现代生活中，青少年的学业压力大，加上许多家长在寒暑假会给青少年报辅导班，导致青少年玩耍的时间减少，也可能导致青少年抑郁症的发生。

青少年抑郁症的常见表现

青少年抑郁症的临床表现与成人抑郁症存在一定的差异，例如有些青少年以前性格温和且待人友好，但是出现抑郁症之后，表现为性格内向，不爱理人，还喜欢发脾气，经常和同学闹矛盾，并且与家里人产生隔阂，与家长沟通时经常会翻脸。

有些青少年除了表现为脾气变差之外，还出现许多坏习惯，例如学习不认真、写作业拖沓、懒惰，经常说身体不舒服就不写作业，甚至不想去上学，导致成绩一落千丈。还有些青少年主要表现为想法消极且古怪，沉迷游戏、网络。

如果家长们发现了孩子的性格、行为、习惯发生较大的改变，经常说身体不舒服而且到医院检查后没有任何问题，情绪容易波动，对学习的兴趣下降时，应及时带青少年到正

规医院的精神心理科就诊，及时排查抑郁症，促使青少年尽早恢复正常。

青少年抑郁症的干预措施

目前临床对于青少年抑郁症主要是早期干预，以心理咨询或治疗为主；有效干预，基本是药物和物理治疗；后期干预，结合心理治疗长期维持。

此外，家长需要主动关心和鼓励青少年，并给予青少年足够的时间来诉说自己的需求，还需要帮助青少年采取有效方式调节情绪，如通过玩游戏、画画、户外运动等方式，帮助青少年保持心情舒畅。对于面临着人际交往问题的青少年，需要指导青少年学会如何调节人际关系，从而减轻负面情绪，提高社会适应能力。

目前抑郁症治疗药物较多，需要根据青少年的实际情况选择合适的治疗药物。

正确认识麻醉

▲ 南宁市中医医院 汤晓晓

生活中常常有人觉得麻醉就是打一针，睡一觉，麻醉究竟是怎样的？麻醉有风险吗？你了解的麻醉知识一次讲清楚。

什么是麻醉

麻醉是使用药物或者其它方式实现的一种中枢神经和周围神经的可逆性功能抑制，也就是使患者的痛觉消失，消除患者的紧张情绪，使其能满足手术或其它有创操作的需求，保证患者安全，为手术创造良好的条件。

麻醉可以是局部性的，表现为身体某个部位的痛觉或感觉消失；也可以是全身性的，表现为意识消失。麻醉分为局部麻醉、区域麻醉和全身麻醉，其中区域麻醉又分为神经阻滞麻醉、椎管内麻醉；全身麻醉可分为全凭静脉麻醉和静吸复合麻醉。

麻醉医生需要在术前访视患者，充分了解病情，完善相关检查，选择合适的麻醉方式，术中配合术者，满足手术需求，观察患者生命体征变化并进行处理，术后将患者安全的送回病房。

麻醉有何风险

任何手术或麻醉都是存在危险的，其危险程度取决于许多因素，比如患者合并的基础疾病、年龄、手术创伤等。而在此过程中，最重要的因素是手术方式的选择以及患者自身的身体状况。麻醉医师要做的，就像在公路上开车，要避免任何危险和意外。手术麻醉风险因患者的具体情况而有所差异，麻醉医师将会告知手术中可能出现的各种风险。

术后刚醒身体不适怎么办

手术后刚刚苏醒，可能气管导管还没有拔除、咽喉不适、口渴口干、手术部位疼痛、尿管引起的不适、觉得冷或热等都会让患者觉得不舒服。如果气管导管还没有拔除则可能会有呛咳,这时麻醉医生会再评估患者的清醒程度、意识状态、呼吸情况和肌力恢复情况等方面，达到拔管指征后拔除气管导管。如果是其他情况引起的不适，患者可及时与麻醉医生沟通，说出不适的感受，麻醉医生会尽快处理。在此期间尽量不要乱动，以免引起不必要的损伤。

分娩镇痛会延长产程吗

目前分娩镇痛多采用椎管内镇痛，其中连

续硬膜外分娩镇痛是首选，通过在硬膜外腔注射低浓度的局麻药，达到阻滞脊神经的痛觉传导但又不至于影响下肢的运动能力。一项随机对照研究显示，硬膜外低浓度局麻药用于分娩镇痛，不影响产程进展，对新生儿及产妇安全可行。

那么麻醉药物是否会通过血液循环对胎儿造成不良影响？目前使用的局部麻醉药物一般很少透过胎盘屏障直接作用于胎儿，因此是相对安全的。以连续硬膜外麻醉和腰硬联合麻醉为主的分娩镇痛方式可以明显减轻产妇产痛，且不延长产程时间，对母婴亦无不良影响，对促进自然分娩具有重要的临床意义。

镇痛泵影响伤口恢复吗

镇痛泵是可以术后控制镇痛药物给药速度的小设备，由麻醉医生事先根据患者情况配制一定量的镇痛药物，术后通过静脉或硬膜外导管将药物缓慢、持续输注给患者，有的镇痛泵上还会有手柄，当患者感到疼痛时，可以按压手柄上的按钮，单次加量输注镇痛药物，以满足患者的镇痛需求。

镇痛泵并不会影响伤口的恢复，反而会减轻患者的术后疼痛，对于改善术后睡眠、饮食、心情大有好处。减轻疼痛的同时，还可促进患者早期下床活动，减少卧床时间，利于身体恢复，也减少了因长期卧床引起的深静脉血栓等并发症。

当然，镇痛泵也有一些不良反应，主要包括恶心、呕吐,阿片类药物还会有呼吸抑制作用，但这些不良反应一般停止输注即可缓解。

“半麻”后为何腰痛

所谓“半麻”就是椎管内麻醉，也分为腰麻、硬膜外麻醉和腰硬联合麻醉。脊柱里的管状腔叫做椎管，里面有脊髓和很多神经，当麻醉穿刺针进入椎管内推注麻醉药后，下半身就会产生麻麻的感觉，或者伴有下肢不能活动，这个过程是可逆的。要在椎管内推麻醉药就必须进行穿刺，穿刺过程中，会损伤到皮肤、脂肪、韧带等，有近30%患者会出现术后腰疼，其原因如下：女性是高发人群，产妇最容易出现；术后长时间卧床；长时间被动体位，如哺乳、久坐等；穿刺损伤韧带，愈合较慢，或伴随炎症，但一般不会长时间腰疼，而且较为局限；针孔感染，针孔周围有红肿热痛感觉，按压甚至有脓液流出。

卒中康复期的护理方法

▲ 广东省第二荣军医院 杨艳丽

卒中是一种严重的健康危机，可能会导致严重后遗症甚至死亡，不过，卒中康复期的护理对于患者身体健康的恢复至关重要。

身体功能恢复训练

卒中后，许多患者会经历肢体功能的局部或完全丧失，这主要是因为大脑受损部分导致肌肉控制能力下降。在这种情况下，物理治疗师扮演着关键角色。他们会制定个性化的康复计划，旨在逐步恢复肢体的活动能力。

被动运动 初期患者可能无法自主移动受影响的肢体。治疗师会辅助患者进行肢体运动，以保持关节灵活性和预防肌肉萎缩。

主动运动 随着恢复的进展，患者将开始尝试更多自主运动，如握拳、弯曲手臂或腿部。

平衡和协调训练 重建肌肉控制和协调能力，提高站立和行走的稳定性。

力量训练 使用各种设备和技术增强肌肉力量，如弹力带、哑铃或特殊的康复设备。

言语和吞咽训练

卒中可能损害控制言语和吞咽的大脑区域，导致言语障碍（失语症）和吞咽困难。言语治疗师会介入进行专业训练。

言语恢复 通过各种语言练习和沟通技巧来提高言语表达能力。包括单词重复、日常对话练习等。

认知语言训练 改善理解、记忆和思维能力，如理解指令、命名物品等。

吞咽训练 指导患者进行口腔肌肉锻炼，以增强吞咽功能，防止食物误入气管。

营养和饮食管理

合理的饮食对卒中患者的康复至关重要，适当的营养可以帮助修复身体，提高整体健康水平。营养师在这个过程中扮演着重要的角色，他们会根据患者的具体情况提供个性化的饮食建议。

低盐饮食 高盐饮食是高血压的主要原因，而高血压是卒中的重要风险因素。因此，推荐患者采用低盐饮食。

低脂肪饮食 减少饱和脂肪和胆固醇的摄入有助于降低心血管病风险，特别是有高胆固醇病史的患者。

丰富的维生素和矿物质 蔬菜、水果、全谷物和坚果富含必要的维生素和矿物质，对身体恢复有益。

适量水分摄入 保持适当的水分摄入，特别是对于有吞咽困难的患者来说尤为重要。

定制饮食计划 根据患者的特定需要（如糖尿病、高血压等）调整饮食。

日常生活技能训练

职业治疗师在卒中患者的康复过程中发挥着重要作用，他们专注于帮助患者重新获得日常生活技能。

基本自我照顾 包括个人卫生、穿衣、进食等。

细微动作训练 如按钮、写字等，以提高手部协调和灵活性。

使用辅助设备 指导如何使用拐杖、轮椅等辅助工具。

家务活动 简化和调整家务活动，使患者能够参与到日常家务中。

避免复发

卒中患者的复发风险相对较高，因此改变生活方式和控制风险因素至关重要。

控制高血压 通过饮食、定期锻炼和服药来管理血压。

管理糖尿病 通过饮食、运动和必要的药物来控制血糖水平。

降低胆固醇 通过饮食改变和药物治疗来控制胆固醇水平。

戒烟和限酒 烟草和过量饮酒是卒中的重要风险因素。

定期体检 定期进行医疗检查，以监测健康状况和及时调整治疗方案。

药物管理

由于卒中常常与多种健康问题相关联，如高血压、心律失常、高胆固醇和糖尿病等，因此，维持适当的药物治疗对于控制这些状况、预防再次卒中和促进整体康复至关重要。