

青少年适应障碍治疗方法大盘点

▲ 枣庄市精神卫生中心 刘悠然

青少年在学业、人际关系和自我认知等多方面压力的重压下，可能出现适应障碍。这种障碍在压力下表现为情绪的崩溃，行为的失常和日常生活的难以应对，本文进行总结性论述，仅从多个方面介绍适应障碍治疗方法，助力青少年应对这种障碍。

一般治疗方法

运动疗法 有氧运动促进身体血液循环，内啡肽等神经递质的释放也受到推动，在运动中，心情逐步改善，压力能够减轻。像慢跑、跳绳此类有氧运动对压力缓解助益相当，青少年坚持自己喜欢的运动项目，身体与心理素质都可进行锻炼，身体健康有促进，心理素质逐步提升。

饮食调节 在缓解压力时，饮食的均衡性同样重要，青少年保持均衡的饮食结构，增加蔬菜水果等清淡食物的摄入量，适当增加甜食的摄入可起到辅助缓解效果，过度依赖高糖、高脂肪的食物并使身体负担过重，这是不利于身体的。

充分休息 睡眠时数与质量对体能精神的恢复存在重要性，青少年应达到 8 小时的睡眠并保持规律作息，熬夜与过度劳累等不良习惯要尽量避免。

心理治疗方法

认知行为疗法（CBT） 在应对适应性障碍时，CBT 是重要方法，青少年借助 CBT



来源 / 千库网

识别并改变不健康的思维与行为习惯。在一定的挫折下，他们可能会陷入消极思维，认为自己一无是处，CBT 使他们认识到这种思维的错误，积极的思考和行为可替代消极模式。

支持性谈话疗法 与患者进行沟通交流，了解患者适应障碍的原因及病情发展，同时给予鼓励与支持，青少年在感受到理解与支持后，应对压力的信心与能力逐步增强。

暴露疗法 处于陌生或具有挑战性的生活习惯中，患者心理障碍逐渐减轻并恢复正常，专业人士需要谨慎使用这种疗法，

且在指导下进行相关施治行为，此类心理障碍的处理需要保持谨慎与专业的控制，对疗法的使用和具体施治的管理同样要求不降低谨慎性。

精神分析疗法 精神分析疗法对患者潜意识中冲突与矛盾进行探索，借助这种疗法可理解行为和情绪背后的深层次因素，心理创伤或家庭因素引起的适应障碍可能在显著作用下变得特别。

药物治疗方法

抗抑郁药 对于出现情绪低落、青少年抑郁症状中存在兴趣丧失时，医生可能会考虑抗抑郁药物的使用，盐酸舍曲林片与盐酸帕罗西汀片等药物为常用的治疗药物，需要注意的是，药物仅作为辅助手段，治疗过程应完全在专业医生指导下进行。

抗焦虑药 对于焦虑不安、青少年失眠等症狀明显时，医生可能会考虑使用抗焦虑药物，例如劳拉西泮片、地西泮等，药物副作用和依赖性问题同样也要引起特别重视，因此治疗过程显得相当小心。

其他药物 在青少年中若出现妄想、幻觉、兴奋激动等现象，短期使用抗精神病药物治疗可能会在医生的考虑中，但这种情况的出现较少，适应证与用药剂量要求严格掌握。

其他治疗方法

物理治疗 上述方法效果不显著时，可

与医生配合，把经颅磁刺激、迷走神经刺激术等方法一并使用辅助治疗，大脑神经递质的分泌和传递能够经这些物理治疗方法调节，患者的情绪和行为可改善。

家庭治疗 家庭环境显著影响青少年的心理健康，家庭治疗使成员了解青少年的心理需求和问题，共同制定解决方案，家庭关系与沟通方式的改善，能够为青少年提供健康且支持性的成长环境。

社会支持 与家人、青少年在压力应对中，建立朋友关系或其他社会支持团体的联系，分享困扰与感受，寻求理解支持，社交关系能够为青少年给予情感支持，安慰和支持可助他们处理挑战，提升压力应对。主动建立联系，分享感受的青少年，可借助社交关系的安慰与支持处理挑战，此类行为在压力应对中存在提升应对层次的特征，且社交关系的安慰支持对提升压力应对存在助动性。

结语

青少年适应障碍的处理复杂且敏感，家庭，学校和社会需要同时进行共同努力，一般治疗、心理治疗与药物治疗等多种方法综合应用，日常护理预防措施同样也得具体落实，青少年在克服适应障碍后，恢复心理与生活功能，不仅需要关注他们成长环境的心理健康问题，支持性环境的提升也得同样落实。

乳腺癌筛查黑科技 DBT 断层成像如何“锁定”乳腺钙化？

▲ 韶关市第一人民医院 胡运祥

在女性健康的众多威胁中，乳腺癌是不容忽视的“劲敌”。据统计，乳腺癌已成为全球女性最常见的恶性肿瘤之一。早发现、早诊断、早治疗是提高乳腺癌治愈率、降低死亡率的关键，而筛查则是实现这一目标的重要手段。在不断发展的医学技术中，一项名为《数字化乳腺断层成像（DBT）》的“黑科技”正悄然改写乳腺癌筛查的格局。它如何突破传统限制，精准锁定乳腺钙化这一关键信号？本文将为您揭秘。

认识乳腺钙化：隐藏在微小斑点中的“警报”

乳腺钙化是乳房组织内的钙质沉积，在影像图像中呈白色斑点；这些斑点虽小，却是乳腺癌的重要线索。乳腺钙化可分为良性和恶性。

良性钙化 多由炎症、囊肿或乳腺增生引起，通常形态规则、分布分散。

恶性钙化 常表现为细沙状、簇状或线状排列，与导管原位癌等早期乳腺癌密切相关。约 30% ~ 50% 的非浸润性乳腺癌仅通过钙化被发现。

所以，准确检测和判断乳腺钙化的性质，对于乳腺癌的早期诊断至关重要。

传统钼靶的困境：当二维影像遇上致密乳腺

钼靶检查（乳腺 X 线摄影）曾是筛查金标准，但其二维成像存在天然短板：

组织重叠 致密型乳腺中，腺体与病灶密度相近，漏诊率高达 30%-50%。

假阳性困扰 正常组织重叠易被误判为钙化，导致不必要的穿刺活检和心理压力。

微小钙化隐匿 小于 0.5 毫米的钙化点可能被“淹没”在重叠结构中。

当乳腺组织互相重叠时，一些病变可能被遮挡，难以观察清楚，导致漏诊；对于致密型乳腺，这种情况更为明显，因为致密型乳腺组织密度高，与小病灶的密度相近，使得病灶难以被发现，漏诊率甚至高达 76%。此外，传统钼靶检查还可能将正常组织误判为病变，产生假阳性结果，让患者承受不必要的心理压力和进一步检查的痛苦。

DBT 断层成像：三维视角下的“切片式侦查”

DBT（Digital Breast Tomosynthesis）被称为“乳腺 CT”，其核心在于三维断层成像：

技术原理 X 线球管以 15° ~ 50° 弧形移动，拍摄数十张低剂量图像，通过算法重建为 1mm 厚度的断层切片。这就好比我们给乳腺拍照片，传统钼靶是从一个角度拍一张平面照，而 DBT 则是从多个角度拍摄多张“照片”。

消除重叠干扰 像“切片面包”一样逐层观察乳腺，微小钙化无处藏身。

剂量优化 辐射量仅为传统钼靶的 1.2~1.5 倍，远低于 CT 等检查。

动态分析 支持连续播放断层影像，捕

捉钙化的空间分布规律。

DBT 如何成为钙化“追踪者”？三大优势直击痛点

显微镜级的清晰度 让钙化“原形毕露” DBT 可检出小至 0.1mm 的钙化点，尤其擅长识别簇状微钙化（恶性标志）。研究表明，DBT 对钙化的检出灵敏度比钼靶提高 27%，早期乳腺癌检出率提升 40%。

告别误诊 从“猜谜”到“确证” 三维成像帮助医生区分钙化与血管、腺体重叠影，假阳性率降低 15%-30%。美国放射学会（ACR）数据显示，DBT 可将召回率（需二次检查的比例）从 10% 降至 6%。通过提供更详细、准确的乳腺图像，DBT 有效降低了乳腺钙化的误诊和漏诊率。相关研究表明，DBT 对乳腺癌的诊断准确性明显高于传统乳腺 X 线摄影，能使乳腺癌的检出率提高 40% 左右。

精准导航活检 一击即中的“定位仪” 当钙化需活检时，DBT 可三维定位病灶深度，穿刺准确率超 95%，避免反复取样造成的创伤，同时提高活检的成功率和病理诊断的准确性。

未来展望：AI+DBT，开启智能筛查新时代

当前，DBT 技术正与人工智能（AI）深度融合；AI 算法可自动标注可疑钙化区域，辅助医生快速判断良恶性。深度学习模型能

预测钙化进展风险，为个性化筛查方案提供依据。近年来，《柳叶刀》一项研究显示，AI 辅助 DBT 的诊断准确率达 92%，较传统方法提升 18%。

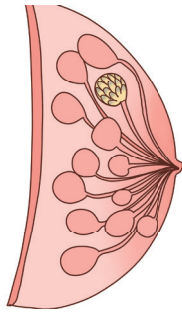
行动起来 致每一位女性的健康提醒

建议筛查频率 40 岁以上女性建议每年 1 次 DBT 检查，致密乳腺或高危人群可提前至 30 岁。

技术选择 优先选择配备 DBT 的医疗机构，尤其是“DBT+ 超声”联合筛查，可覆盖 90% 以上病灶。

全球趋势 欧美国家已将 DBT 纳入乳腺癌筛查指南，中国部分三甲医院逐步普及。

从二维到三维，从模糊到清晰，DBT 断层成像正在为乳腺癌筛查注入新动能。面对这一“隐形杀手”，我们无需恐慌，只需借助科技之力，让健康多一份保障。定期筛查，早诊早治，愿每一位女性都能拥抱无“癌”人生。



来源 / 千库网