



认知治疗对抑郁症有增效作用

▲ 成都市第四人民医院 彭薇

相关研究表明，抑郁症中的自杀率在逐渐提高，特别是在儿童和青少年中，其增长速度非常快。尽管采用各种药物进行治疗，但死亡率仍在上升。临床上对抑郁症的治疗，有多种方法可以综合运用。

识别自动思维

由于患者出现心理障碍和错误的思维方式都是自发形成和出现的，所以在对其进行治疗的过程中一定要先将患者内心的思维方式进行识别。在识别过程中咨询师可以采用提问、自我演示的方式，及时识别导致负面情绪的直接因素。

识别认知错误

认知性错误指患者无论是在概念上还是在抽象性上都会犯的错误。且这些错误患者自身很难识别，所以咨

询师要仔细倾听患者所阐述的内容，并将内容进行记录，之后再帮助访问者归纳其主要发生规律。

真实性检验

真实性检验是在对患者的自我思维形式和认知错误识别之后，所需要采用的方法。通过设计非常严格的检测方法对患者存在的错误认知进行仔细检验，确保这些错误认知和自动化思维模式的真实性，此环节是认知治疗过程中非常重要的一个环节。

首先要先告知患者这些识别出来的认知仅是一种预测，只是表面的一种推断和假设，并不是实际情况；随后需要与患者一起对这些预测进行推论和认证，是否符合实际；最后再对其加以检验和辩证的讨论，并积极鼓励患者对自己有足够的信心接受整个调查访问，可以确保最后验证结果的

准确性。

去中心化

去中心化指让患者注意到别人注意不到的意识和思维。大部分患者的内心都认为自己被别人内心关注的重点，自己的一言一行都会受到别人的关注和评价。因此，很多抑郁症患者内心非常脆弱。如果患者认为自己的一言一行只要改变一点就会引起周围人们的关注，那么咨询师就需要建议他改变与他们的交往方式，之后再将别人的反映进行记录，通过记录的数据就会发现，改变交往方式之后这些人们对他的注意会有减少，访问者自然而然就会认识到自己不正确的观念和思维方式。

临床上简单有效的情绪疗法可以让患者尽早从抑郁中解脱出来。医生要清楚地向患者解释为什么会出现不良的负面情绪，还要告知患者采用何种方法可对症状和情绪进行改变。如此患者就会逐渐了解

自己内心产生这种情感的真正原因。

另外，还要学会如何将不正常的感情和正常感情进行有效区分，学会对自己负面情绪的程度进行诊断，并给出准确评价。要让患者学会无论何时遇到麻烦影响了自己的情绪，都要采用一种安全、舒适并有效的方法进行处理。这种处理方式还需要对自身情绪进行合理化控制。

若想真正意义上对自身情绪进行控制，并预防不良情绪，可以采用重新评价自我的方式对一些基本的价值观和态度进行重新制定，这些价值和态度最终取决于患者对于痛苦的看法和想法。

抑郁症的治疗很复杂，一些疗法的效果也很有限。认知疗法是治疗抑郁症的重要方法，可起到显著的增效作用。通过采用合理的思维方式代替不合理的思维方式，可在很大程度上减少抑郁症患者心理负担，提高治疗效果。

如何早期识别儿童重症肺炎

▲ 成都市米诺娃妇女儿童医院 吴洪燕

肺炎是5岁以下儿童常见疾病，一直位居住院病种前列。据WHO数据显示，全球每年肺炎患儿超过1.5亿人次，其中约超过200万例5岁以下儿童死于重症肺炎，肺炎是5岁以下儿童死亡的首要原因，重症肺炎约占儿科重症病房住院率的50%左右，且住院时间久、费用高、家庭负担大、可能留下后遗症。因此，若要大幅降低儿童死亡率，首先要考虑降低5岁以下儿童重症肺炎的病死率。由于重症肺炎起病急、病情重、变化快，如能早期识别病情，提前采取处理措施，将会对降低重症肺炎儿童的病死率有极大帮助。

与成人相比，处于生长发育中的儿童有许多解剖和生理特点，年龄越小，与成人的差异越大，故疾病谱与成人也有不同程度的差异。

在解剖特点上，婴幼儿口腔短小，粘膜纤弱且血管丰富，易感染，甚至导致呼吸困难。轻微的炎症即可引起呼吸困难和声音嘶哑。

同时，小儿气管、支气管腔狭窄，软骨柔软、缺乏弹性组织支撑作用，粘膜血管丰富，纤毛运动差，清除力薄弱，故易引起感染且排痰能力差，病情易反复且缓解缓慢。

幼儿肺的特点是弹性组织发育差，血管丰富，间质发育良好而肺泡数量少。所以婴幼儿易发生肺部感染，肺气肿、肺不张、间质性肺炎。

幼儿纵隔相比成人更大，在胸腔内占据较大空间，因此肺的扩张受到一定限制；且周围组织柔软而疏松，故当胸膜腔大量积液、积气时，常易发生纵隔器管的移位而引起心血管功能障碍。

综上所述，结合患儿抵抗力低，免疫系统不完善，用药受限制，故幼儿极易发生呼吸道感染，且存在病程长、治疗效果欠佳、费用高等不良影响。

冬春季节，患儿极易出现呼吸系统感染表现，但患儿基本不会表述疾病的情况，WHO曾建议，当确诊肺炎的患儿出现拒食、胸壁吸气性凹陷或鼻扇、呻吟，可考虑为重症肺炎。而作为家长，怎样判断患儿存在潜伏的重症肺炎表现，及早就医诊治？

重症肺炎首先表现为呼吸系统的低氧血症，曾有专家建议从体现低氧血症的症状体征着手，如呼吸急促（1岁以下RR>70次/min，1岁以上>50次/min）、胸壁下陷、拒食、紫绀等。紫绀是低氧血症的直接体征，而胸壁吸气性凹陷、鼻扇、呻吟、呼吸窘迫，都是呼吸困难的表现。这些体征不仅提示低氧血症，还提示病情严重，比呼吸增快对严重性的评估作用更大。

哪些肺炎患儿容易发展成重症肺炎？

下述患儿一旦诊断为肺炎，就有发展为重症的可能，一定要加强警惕：早产和低体重儿；3个月以下小婴儿；Ⅱ度以上营养不良、佝偻病、贫血；免疫缺陷；先天性心脏病、气道及胸廓发育异常、脑发育不良；长期应用抗生素、糖皮质激素、免疫抑制剂；遗传代谢性疾病，如脊肌萎缩症等，以及呼吸肌无力，感染后排痰不畅者。上述患儿一旦出现呼吸道感染表现，如咳嗽、发热、精神萎靡、面色差等表现时，不论是否存在重症表现，一定要及时就医。

婴儿重症肺炎越早治疗越好，如果患儿有发热、咳嗽、气喘、精神萎靡、面色发紫等的症状，需要尽快就医。随着病情发展，随时有可能发展为重症肺炎、脓毒症、呼吸衰竭等。若出现上述情况，医师应与家属交待沟通，需要到儿科重症监护室进行治疗，可给予呼吸支持与抗感染治疗，病情绝大多数可控制好转。

肝胆外科疾病饮食护理攻略

▲ 凉山彝族自治州第二人民医院 吴永辉

肝胆外科疾病常见肝硬化、胰腺炎、酒精肝、胆结石、胆囊炎等，其中肝硬化是较常见的慢性肝病，胰腺炎是由胰蛋白酶的自身消化作用引起，酒精肝则是患者长期过量饮酒而导致的功能障碍性疾病，胆结石主要是胆管内发生结石。患者在出现肝胆外科疾病时，需根据实际病情症状进行针对性治疗，饮食护理过程中也要根据自身实际情况选择科学有效的饮食方案，进一步有效促进病情症状的缓解。

肝胆外科疾病患者在进行检查治疗过程中，也应加强日常的饮食护理。

其中胆囊炎患者在日常生活中应控制食油量的摄取，急性期患者每天控制在20~30g，并且禁止吃肥肉和动物油脂，所以胆囊炎患者在日常生活中要以清淡少渣，且容易消化的食物为主，禁止食用辣椒、洋葱、萝卜、咖喱等刺激性强、含粗纤维的食物，也要注意少量多餐，多喝汤水，促使胆汁更好地分泌和排除。

其次，患者也要禁止饮食产气和带气味的食物、蔬菜、豆类，防止腹胀的情况更加严重，还要禁止吸烟、喝酒、喝咖啡和浓茶。胆囊炎患者可适当增加玉米油和花生油等植物油摄入的比例，也可以选择一些鱼、瘦肉和奶类等含优质蛋白质且胆固醇含量较低的食物，但要禁止食用动物内脏。

由于肝胆外科疾病的饮食护理需要根据患者的实际情况进行针对性的护理，所以患者在日常生活中要根据实际情况进行饮食调整。例如阑尾炎患者在饮食的过程中应该禁止食用葱、姜、蒜等辛辣刺激的食物，也要戒酒戒烟，避免暴饮暴



食，应少量多餐，且少食用羊肉、牛肉和狗肉等肉类以及生冷食物，多摄入蔬菜水果，少摄入不容易消化的食物，且在日常生活中要多喝水，多食用红薯、芹菜等富含纤维的食物。

此外，肝胆外科疾病患者情况严重时可饮食米汁、菜汤等汤水，有效补充体内的水、维生素和电解质，或摄入流食。其次，患者应多食用清淡、温热的食物，尽量少吃或不吃肥肉、油炸生冷坚硬的食物，从而有效促进患者肠胃的吸收和蠕动。再者，尤其是做完手术的患者，应尽量食用流质食物，萝卜、水果、木耳、粗粮等植物纤维高，并能有效降低胆固醇。

综上所述，肝胆外科疾病具有不同的症状和治疗方法，但在饮食方面具有一定的共同点。肝胆外科疾病患者在饮食的过程中，应控制自身的食油量，实际控制的程度需要根据自身的病情进行针对性控制，并且禁止食用辣椒等辛辣刺激的食物，也要禁止吸烟、喝酒、喝咖啡和浓茶。其次，应避免暴饮暴食、少量多餐、摄入产气和带气味的食物，可选择营养丰富且容易消化的食物，以及新鲜蔬菜和含有丰富蛋白质的食物，和富含丰富维生素的食物。再者，肝胆外科疾病患者在手术之后应先摄入半流食或流食。此外，肝胆外科疾病患者应多喝水，不过要根据自身实际病情控制饮水量，从而更好地促进自身病情的康复。