

警惕!

大学生也会得多动症

近年来,大学生心理健康问题引发社会高度关注。大学生常见的心理问题有哪些?又该如何预防呢?

“大学阶段是青年向成熟过渡的阶段。在此阶段中,大学生的心理状态尚未稳定,心理表现比成人更为敏感复杂,受环境、情绪和社会因素等的影响,易引发心理问题。”北京大学第六医院精神科主治医师司飞飞介绍,归纳起来,大学生常见的心理问题有,焦虑障碍、抑郁障碍、失眠障碍、强迫障碍、进食障碍及注意缺陷多动障碍。

“注意缺陷多动障碍俗称多动症,很多人误认为只有儿童才会出现多动症。但研究显示,成年人也同样存在多动症,且容易被忽视。其主要表现为难以保持注意力集中,容易分心,无法做持续用脑的事,粗心、丢三落四,想法多但很难付诸实践,做事缺乏条理性,经

常拖延,严重影响学习和生活。”司飞飞说。

“在临床中发现,大学生在面对心理问题时存在很多误区。”司飞飞表示,如有的人对心理问题有耻感,讳疾忌医,不主动甚至拒绝就医;有的人误以为生病都是自己的错,认为自己太脆弱、不够坚强,为此自责。正是这些错误的观念,导致很多存在心理问题的大学生不能被及时发现和治疗,错过了最佳治疗时机。

为预防心理问题的出现,司飞飞建议,日常生活中做到作息规律,保证充足睡眠,营养均衡;培养兴趣爱好,适当运动;学会自我调节、控制情绪。有不良情绪或受挫时,可以通过运动放松等方式调节。同时,要学会向同学、老师、亲人及专业人员求助,避免不良情绪的积累。

文/闫妍



吕新亮: 用现代科技手段发展中医

吕新亮,主任医师、教授、硕士研究生导师,内蒙古自治区名中医,全国名中医张炳厚教授学术继承人,内蒙古自治区第三、第四批名老中医学术继承指导老师,内蒙古自治区领先学科中医风湿病学学科带头人,现任内蒙古自治区中医医院风湿病科主任。

从医32年来,吕新亮熟读中医经典,博览古今医籍,坚持中医治疗的尖端是辨机、辨证论治,积极倡导用现代科技手段研究并发展中医,注重整体观念,力主通过调理整体而达到治疗局部的目的。他深入研究了中医“气形理论”,提出疑难病症的治疗应该侧重功能“气”的调理;提出合方中有“君方”的学术观点,并总结出一套“辨证+循证”的辨证论治规律,治疗疑难病、罕见病症疗效显著。

通过大量的临床观察,他提出狼疮性肾炎患者多湿、多瘀,开展补肾、利湿、活血法治疗狼疮性肾病,取得较好疗效。治疗狼疮危象、大动脉炎、间质性肺炎等重症自身免疫性疾病,不拘泥于西医激素、免疫抑制剂对症或中医现有经验的分型治疗,应用卫气营血及六经辨证治疗常奏意外之功。中西医结合治疗免疫性不孕让许多系统性红斑狼疮等疾病患者成功妊娠和分娩。在临床中发现流产、多产与女性干燥综合征发病密切相关,采用中医药治疗取得较好疗效。开展的类风湿关节炎、强直性脊柱炎、血管炎、皮炎/肌炎、白塞氏病、成人Still病、银屑病关节炎辨证结合循证治疗均取得了良好疗效,多年来诊治风湿与自身免疫性疾病及其他疑难病、罕见病患者10万余人次。所研制的中药制剂痹痛康丸、清肝调脂丸、活血康骨丸、口腔净丸等深受患者欢迎。

2006年以来,吕新亮培养硕士研究生23名,培养师承弟子6人,获省部级科技进步奖、医疗成果奖、青年科技奖15项,发表学术论文70余篇,主参编专著3部。现兼任中华中医药学会风湿病分会常委、中国中西医结合学会风湿病分会常委、世界中医药学会联合会风湿病分会常委;内蒙古中医药学会中西医结合风湿病分会主任委员、内蒙古中医药学会风湿病分会副主任委员、内蒙古医学会风湿病分会副主任委员、内蒙古医师协会风湿病分会副会长、内蒙古免疫学会临床免疫分会副主任委员;国家级区域诊疗中心南方医科大学南方医院中西医结合风湿病联盟副主席、嗜血综合征中国联盟内蒙古分中心副理事长、内蒙古中西医结合风湿病专科联盟常务副理事长等。

文/北方新报正北方网记者 王利军

当心流行性腮腺炎“偷袭”孩子



头痛及食欲不佳等全身症状。

流行性腮腺炎可存在神经系统、生殖系统等多种并发症,包括脑炎、脑膜炎、脑脊髓炎、睾丸炎或卵巢炎,且男孩多于女孩。还有感音性耳聋、性腺炎、肾炎、心肌炎等。但流行性腮腺炎也是一种可预防疾病,

做到以下几点可有效预防。

接种疫苗 儿童应当在一岁半时接种一针,6岁时接种一针。15岁以下儿童都可以接种。

不要去人多场所 身体抵抗力差的儿童要尽量少去人员复杂拥挤的公共场所,出门时应戴好口罩。

养成良好个人卫生习惯 儿童平时应注意个人卫生,勤洗手,家中勤通风,勤晒衣服和被褥,平时要多补充水分。

积极锻炼身体 儿童要积极参加体育锻炼,多晒太阳,可促进身体血液循环,提高免疫力。

及时发现疾病 如果发现儿童出现发热头痛、食欲不振、腮腺肿胀等疑似流行性腮腺炎症状,应及时去医院就诊。

隔离患儿 如果儿童患了腮腺炎,一定要和健康孩子隔离开以免传染。孩子用过的食具毛巾等都要煮沸消毒,居住的房间要经常通风换气。(据《中国妇女报》)

流行性腮腺炎亦称“痄腮”,是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,可并发脑膜炎和胰腺炎等。流行性腮腺炎常在幼儿园及小学流行,吸入带有腮腺炎病毒的飞沫是主要传播途径,主要传染源为腮腺炎患儿或感染了腮腺炎病毒但未发病的隐性感染者。该病一年四季均可发病,一般有两个流行高峰,4~7月为第一个发病高峰,10月至次年1月为次高峰。

流行性腮腺炎的临床表现主要为:潜伏期为14~21天,其间无任何症状;前驱期为1~2天,部分患儿出现畏寒、发热、头疼、咽喉痛、食欲差、恶心、呕吐、全身疼痛等症状;症状明显期,出现一侧或两侧耳垂下肿大,肿大的腮腺常呈半球形,以耳垂为中心,边缘不清,表面发热但不红,有触痛,张口或咀嚼时局部疼痛。腮腺导管开口处红肿,但挤压腺体无溢脓。发病1~3天腮腺肿胀最明显,以后逐渐消退,约2周肿胀完全退尽,伴发热、

