“躯体化障碍”不可小觑

近日,四川乐山一小伙因精神焦虑,引发躯体化障碍状态,出现胸闷、四肢麻木等严重症状,引发网友议论。

“现代社会生活节奏快,睡眠不足、慢性压力等会降低人体应激阈值,使人对躯体的感觉更敏感。”乐山市人民医院心身医学科心理治疗师刘瑶颖介绍,躯体化障碍患者通常会出现心悸、胸闷、手抖、出汗等自主神经功能紊乱症状,可能伴有强烈的恐惧感,甚至产生濒死体验。

导诊台

如果长期处于焦虑引起的躯体化障碍状态,患者会反复出现头痛、心慌、呼吸急促、胃肠紊乱、肢体疼痛、睡眠问题等。值得注意的是,很多人最初只关注身体症状,意识不到情绪问题,这正是躯体化障碍状态的特点之一。

出现精神焦虑引起的躯体化障碍状态,如何正确处理?

刘瑶颖认为,保持冷静十分关键。首先要立刻停止饮用含咖啡因的饮品和正在进行的活动,寻找一个安静的环境休息。尝试缓慢腹式呼吸,按照吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒的节奏进行,这种方法能有效平复自主神经系统的过度反应。还可以通过“5—4—3—2—1”感官训练(立刻开始观察周围5个物体、触摸4种物品、聆听3种声音、辨别2种气味、感受1种味道)来转移注意力,缓解个人对躯体症状的过度关注。

“可以给自己一些心理支持,告诉自己这些不适感虽然难受,但不会造成实际伤害。”刘瑶颖表示,如果症状持续或加重,应及时就医,就诊时详细描述症状、持续时间、诱发因素和既往发作情况。

(摘自《人民日报》)

警惕『食脑虫』

“求求大家救救我的宝宝!”7月1日,安徽合肥一位宝妈发帖求助,她的孩子感染了十分罕见的狒狒阿米巴原虫,俗称“食脑虫”,连日来发烧不断,让她陷入深深的担忧。

据医疗专家介绍,阿米巴虫造成的脑炎有两种,一种是肉芽性阿米巴脑炎,致病原为棘阿米巴虫和狒狒阿米巴,感染途径是经皮肤伤口、眼部或呼吸道传播,潜伏期是数周到数月,主要症状为头痛、发热、意识模糊、癫痫、神经系统功能障碍,死亡率高达95%,但有部分存活病例,易感人群是免疫功能低下的人群居多。

另一种为原发性阿米巴脑膜炎,致病原是福氏耐格里阿米巴,感染途径是经鼻腔吸入被污染水体(如温泉、湖泊),潜伏期是1至9天,主要症状是高热、严重头痛、呕吐、抽搐、嗜睡、昏迷,致死率几乎100%,仅极少数幸存病例,易感人群是任何人群,包括健康的青少年。

从广义角度来说,两种类型的脑炎都会对脑部产生影响,都可以称为食脑虫,从狭义角度来说,原发性阿米巴脑膜炎会消灭神经元,从CT上看,脑部部分有慢慢溶解的现象,就好像这个虫把脑细胞给吃掉;肉芽性阿米巴脑炎是在脑部产生了一种肉芽肿,这是白细胞发炎造成的肿块,也是对脑部产生很大影响。

专家强调,两种脑炎都是非常罕见的疾病,后果非常严重,因此大家平时需要特别注意,警惕“食脑虫”,但也不要矫枉过正,别对自来水和用水行为过度恐慌,“自来水绝对安全”,此外,两种脑炎的感染概率极低,且并非必死无救,近年来“多药联合”,已有成功救回的不少病例,只是需早识别、早用药。

(摘自《扬子晚报》)

罕见病例

拯救18岁少年的“命根子”

6月30日下午,湖南湘潭市中心医院泌尿外科病房,“医生,我才18岁……”病床上的小林(化名)嘴唇骇得惨白。

时间倒推5小时,结束高考不久的小林像摘下嚼子的马驹,整天驰骋在篮球场上,岂料一次激烈碰撞后,他感到右侧阴囊针扎般疼痛,误以为是肌肉拉伤,没当回事。

谁知午饭后,疼痛升级为刀割般的剧痛——睾丸肿如鹅蛋,恶心呕吐接踵而至——小林被父母紧急送到了湘潭市中心医院泌尿外科。

经检查,“睾丸扭转!”泌尿外科副主任医师谭谈迅速做出判断,手法复位的同时,安排紧急手术。幸亏手术及时,才保住了这个年轻人的“命根子”。

疾病治疗

手术后,谭谈介绍了什么是睾丸扭转?

“睾丸扭转的损伤,是进行性且不可逆的,它不是在生病,而是在‘濒死’,每一分钟的拖延,都在加速睾丸的‘死亡进程’。一言蔽之,要‘抓住黄金6小时’。”谭谈强调,如果有这些症状——

(1)突发剧痛:一侧睾丸出现剧烈疼痛,疼痛可能放射至腹股沟或下腹部。(2)肿胀变硬:患侧睾丸明显肿大、触痛。(3)位置异常:睾丸像被牵拉上提(像被“吊起”)(4)伴随症状:恶心、呕吐、低烧(易误诊为肠胃炎)。

特别是剧烈运动/外伤后(如踢球、骑车等),一定要及时就医。(据湘潭市中心医院微信公众号)

老年人用药谨记『低、少、遵、联』

低剂量原则 老年人在使用任何药物过程中,都应从低剂量开始,随后根据疗效和耐受能力,逐渐增加使用剂量,直至适合的剂量。

尽量少用药 如果可以不使用药物,尽量选择改善生活习惯、环境、饮食等方法来调理。如果必须用药,应在临床医师、药师指导下根据老年人的身体特点,个体化选择药效好、不良反应小的药物。

服药遵医嘱 老年患者服药时应遵医嘱,严格按照处方用药,按剂量、疗程、服药时间合理用药,如空腹吃的药不要饭后安吃,饭后吃的不要空腹吃等。

联合用药应谨慎 多数老年患者存在多种慢性疾病,吃药的种类较多,应在医生和药师的专业指导下,尽可能精简服用药物的数量,规避潜在的药物相互作用。若自行加用一些中药,有时会有很大风险,甚至产生严重不良反应。另外,保健品不能代替药物,因为保健品中也可能存在一些药物成分,会与药物形成冲突或者导致重复用药。

安全用药

(摘自《家庭医生》)

养护骨关节,优选水中运动

关节表面覆盖的软骨“软垫”,年轻时如新鲜山药般滑嫩、有弹性,能轻松缓冲运动冲击,然而,从25岁开始,软骨自我修复能力逐年下降,如同电量不足的电池逐渐衰竭。到40岁时,关节“润滑剂”(滑液)分泌减少,如同缺油的自行车链条,可能出现活动时弹响或晨起僵硬。女性绝经后需格外警惕,雌激素水平变化使关节老化速度比男性快3倍。

养护骨关节,水中运动是优选,水深至胸口时,膝盖承重仅为平时的1/10,如同穿上“隐形保护衣”。推荐水中步行、高抬腿、倒走等动作,水温34℃至36℃,每次20至25分钟,每周2至3次。骑行也是不错的选择,车座高度有讲究——脚踩到底时膝盖微弯,户外骑行或骑动感单车均可,注意保持踏频稳定。打太极拳等传统运动同样有益,金鸡独立等动作提升平衡力、降低跌倒风险,常练八段锦、五禽戏等。

有些运动需格外谨慎。攀登运动如爬山、爬楼梯时,膝盖压力增至体重的4倍,如同背负两袋面粉行走,应尽量避免。瑜伽中的盘腿坐姿易扭伤膝盖软骨,前屈体式也需避免过度拉伸。过度行走同样不可取,每日超过1.5万步会加速软骨磨损,使软骨如同反复摩擦的橡皮。

对于职场人群,每小时做10次“踩刹车”动作(脚踝上下摆动),这些细微改变可为关节注入“润滑剂”,有效缓解久坐的压力。

(摘自《中老年时报》)

运动保健

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

暑假怎么过,谁来当“策划”

愉快的暑假时光到来,两个月的假期怎么过才更开心、更充实、更有意义呢?这是每年假期之初,孩子和家长热议的话题。一方面孩子希望家长不要干涉过多,自己的假期自己做主;另一方面家长觉得“放权”过多,孩子容易玩野了……

天津市家庭教育指导专委会副主任委员焦茹说,很多家长困囿于“暑假如何安排才算有意义”的筹划,却忽略了孩子的心理感受和成长需要。假期是否过得充实,或是张弛有度,在很多时候都是迎合了家长的评判标准。随着孩子年龄的增长,家长“包办”假期安排,对孩子有失公允。

家长课堂

焦茹建议,家长让孩子规划自己的假期,要根据孩子的年龄特点和个人能力来决定放权的多少。一个好的假期安排既要体现孩子的规划能力,又不能忽略家长的责任和教育权利。首先,如果孩子的自主能力比较强,家长可以尝试让孩子作为假期安排的主导者,但需要跟孩子提前约定家长保留对假期安排的建议权和修改权,使得假期计划更加完善。其次,如果孩子的自主能力不足,家长就要适当放权,尝试让孩子制定某一时段的计划。比如让孩子按周制定计划,规定哪些时段由孩子自主安排,哪些时段要听家长的安排等,这样既保证让孩子发展自己的兴趣爱好,又避免了假期安排的盲目性。最后,家长要提早培养孩子的自我规划能力,假期里,在时段安排、生活开支以及与家人和朋友的出行规划上,都可以尝试让孩子来做主,帮助孩子今后更好地步入社会。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

家庭教育始于心的互动

湖北武汉市光谷第四初级中学的“亲子默契大挑战”现场,一个问题引发了不小的触动。面对“全家最常一起做的事是什么”这个问题,不少人的答案是“玩手机”“吃饭”,仅有少数人回答“运动”“旅游”。这样的回答,让不少人开始反思家庭教育的“含金量”。

家庭是人生的第一个课堂,父母是孩子的第一任老师。有效提升这个第一课堂的“含金量”,是每个家庭都要用心回答好的问题。

一起“玩手机”等,是鲜有互动的“共处一室”,很难算是“共度时光”。“共处”与“共度”之间,差的是“心”的距离。由是观之,若求“含金量”,先得有含“心”量。

“有什么样的家教,就有什么样的人。”祖昌教孙、岳母刺字、画荻教子,一个个用心育儿的故事,诠释着家庭教育的重要性。

从公园到野外,从图书馆到科技馆,如今,越来越多地方推出特色亲子活动,为家庭教育提供新鲜场域。

家庭教育不可或缺,对那些缺少良好家庭教育环境的孩子,社会各方需要及时“补位”,帮他们走好人生第一步。关爱每一个孩子,彰显的是社会的大爱,托举的是民族的未来。

(摘自《人民日报》崔妍/文)

科学育儿

作家为何答错自己文章阅读考题

近日,青年作家王彤乐称,2023年自己发表在《中学生百科》上的一篇文章《蓝气球和甜月亮》被选为上海市虹口区初二语文期末考试的试题。“看了下题目,感觉都好难,出题老师的理解太深入了。13题的选择题,我第一个排除的就是C,结果今天得知正确答案居然就是C。”

“作者原意”竟然败给“出题者意图”,确实令人啼笑皆非。值得一提的是,类似的偏差并非个例:周国平曾在《试卷中的周国平》一书中晒出55份以自己文章为材料的阅读题,发现出题者常常挖掘出他写作时“根本没有想到的内涵”。

这类现象的荒诞在于,文学作品一旦成为考题,就被强行剥离了作者的创作语境,成为出题者构建“标准答案”的素材。这绝非笑谈,直指语文教育中一个根深蒂固的病灶:以标准答案为中心的阅读理解题,正在将文本解读异化为“出题者的思维游戏”。这种解读逻辑背离了阅读的开放性,在考试中异化为“出题者霸权”——考生必须抛弃个人理解,去揣测出题者预设的“唯一正确”的解读路径,最后连原作者也无法跟上。

(摘自《钱江晚报》胡欣红/文)

热点观察

花上万元买“求职陪跑”被割韭菜

为了找份互联网大厂的实习,大四学生芊晴(化名)交了2500元前期课费,在社交媒体买了一种“求职陪跑”服务。这类人声称提供就业咨询、修改简历、面试辅导等服务,陪伴求职者们拿到满意的offer。付款后,对方给她捏造了4段从未有过的实习经历。之后,她收到10场面试邀约,却无一通过。

芊晴回想发现,面试时,面试官似乎听不懂“陪跑”给她打造的项目经历,而“陪跑”将所有的失败归结于她的发挥失常。在自我怀疑中,芊晴在社交媒体发现有人“避雷”她所购买的“求职陪跑”服务人员,并展示了跟她几乎一模一样的简历。此时,她意识到自己可能被“忽悠”了。而有如此经历的人,不只芊晴一个,社交媒体上存在不少分享类似经历的帖子,就读中文专业的研一学生付圭(化名)也花了1.38万元买了“求职陪跑”服务。更多人觉得,自己遭遇了一场消费欺诈。但认定欺诈并不容易。

京师律师事务所王辉律师表示,如果不提供服务,仅借助陪跑服务的噱头,要求服务的购买方付费,借助这种形式赚取利润,就属于消费欺诈。此外,对方以一个假身份出来卖产品,也属于消费欺诈。比如一个人的朋友曾在大厂工作,此人挪用朋友身份出来做辅导咨询,促使购买者买他的服务产品,身份从无到有,即可能构成消费欺诈。

但如果仅是承诺和落实不一致、态度不同,难以构成消费欺诈。

(摘自《广州日报》谢瑞瑞/文)

课堂内外

高校研学游不应只是“打卡”

进入暑期,高校陆续开启暑期参观模式。利用假期,让孩子们到心仪的高校走一走,激励孩子们努力拼搏,是很多家长的质朴愿望。然而,很多研学机构往往以名校为噱头吸引学生,其实大多是走马观花而已,甚至只是与校门合个影,根本就没进入校园。

研学不是一场说走就走的旅行,既要有“游”,更要有“学”。

高考以后填报志愿,很多考生和家长都纠结不已。之所以举棋不定,不知道自己的“兴趣”在哪儿是一大关键。要想验证兴趣的真伪,当然需要从平时加强职业规划教育入手。

在设计游学活动时,除了参观校园,更要安排听科普讲座、参与科研实验、与高校师生交流等内容。唯有让学生在听、看、做的沉浸式体验中触摸大学精神的内核,才能真正实现从“参观校园”到“认知专业”再到“发现自我”的价值跃升,找到自己的“真爱”。

令人遗憾的是,缺乏对专业内涵的鲜活呈现解构,恰恰是当前游学活动的突出短板。不少家长认为带孩子看一眼计算机实验室就算接触“热门专业”,却不知人工智能专业的核心课程与编程培训有着本质区别。同样,“自动化”专业不仅是写代码,更是机械、电子、算法等的交叉融合。如果条件允许,中学应联合高校设计“专业体验包”,比如为理工科学生设置简易科研课题,让抽象的专业名称转化为可感知的实践场景。

高校研学的终极价值,在于通过师生互动激活成长内驱力。从教育本质看,高校参观应是生涯教育的重要环节,不一定非要清北等名校不可,选择与孩子兴趣、能力相匹配的大学,或许更有利于培养孩子的专业兴趣。(摘自《中国青年报》)

教育论坛