

■关注

# 青少年抑郁要关注 但不要夸大

据媒体报道,近日,一项历时9年,发现重性抑郁障碍占青少年2.0%的调查,与另一项青少年抑郁检出率24.6%的研究成果,共同引起了全社会对青少年抑郁的关注,同时也引发了人们对数据可靠性的疑惑。差异悬殊的数据,产生的原因可能是受到不同抽样方法、年龄分布、测量工具、筛查时间的影响,也与青少年情绪发育不稳定有关,更暴露出青少年抑郁筛查诊断体系的不完善,一些数据在媒介传播中被夸大,造成了社会性焦虑。

青少年抑郁确实值得全社会重视,但不宜过度放大。青少年群体在生理、心理、情感、认知等多方面正在经历迅速变化,医学界尚未对青少年抑郁的发病机理有科学、准确阐述,测量方法多依赖国外心理测量量表。当前,大多数学者认为青少年抑郁是生理因素、心理因素、社会因素共同作用的结果,也会受到家庭环境、学校教育、社会支持的重要影响,而这些恰恰是中国青少年教养模式所忽略的内容。

家庭是青少年成长的第一摇篮。一直以来,家长习惯把学习

成绩视为家庭教育主要目标,把批评和管教作为主要家庭教育手段,忽略了子女心理承受能力,或者掉入过度保护和溺爱的陷阱,导致孩子在面对复杂的生活环境和学习困境时不知所措,进而出现烦恼、焦虑、压抑等心理问题。随着残缺家庭日益增多,家庭不和谐因素对子女心理产生负面影响,家长的生活压力转化为孩子的心理压力,易诱发严重心理问题。

此外,学习负担和升学竞争是学龄期青少年心理压力的主要来源。当在学业上遭遇挫折并受到批评和惩戒时,青少年便会产生负面自我评价,自我效能感降低,自信心丧失,进而出现认知功能失调,无法从自责与内疚中走出来,从而产生抑郁障碍。

可见,造成青少年心理性困境的因素是多方面的,既有宏观层面的社会机制体制因素,也有微观层面的家庭环境和个人性格因素,解决问题不能只靠西方社会心理量表发布数据,而是需要利用专业知识开展跨学科综合性研究,致力于分析青少年抑郁发病机制,认清青少年抑郁现象背

后的社会机理,研发符合中国国情的测量工具和筛查方式,推动科学统计标准和权威数据发布制度形成。

破解青少年抑郁,预防最重要。青少年尚未形成自主观念,缺乏自我判断能力,存在强烈心理依赖,在面对困难、压力、失败和伤害时倾向于消极应对,迫切需要外部力量支撑。需要遵循青少年成长发育和社会化过程的规律,家庭、学校、社区、政府形成多方协作,共同破解青少年抑郁问题。父母要增加与孩子的亲子交流,创造温馨的家庭环境;学校和老师要增加学校心理课程设置,减少校园欺凌、塑造友善的同伴群体环境;针对心理性困境青少年,社区要积极开展精准化心理健康咨询和服务,对残缺家庭的青少年予以必要的社区帮扶;政府要净化青少年成长社会环境,加强社会心理服务体系建设,推动全民心理健康知识宣教。做好青少年抑郁的家庭预防、学校预防、社区预防及社会预防,才能培养出自尊自信、理性平和、积极向上的下一代。

(《光明日报》11.3,文/田丰)

■发现

## 新冠病毒 由主人传染宠物案例首现

据 One Health 杂志近日发表的论文,希望之城转化基因组学研究所(TGen)首次报告了美国首个新冠病毒从主人传染给宠物的案例。

此次案例发生在美国亚利桑那州。宠物主人、猫和狗都感染了相同的新冠病毒变异株 B.1.575,这是导致早期新冠肺炎的不太受关注的一种毒株。根据 TGen 提供的信息,目前亚利桑那州感染这种毒株的有记录的病例不到 25 例。到目前为止,已对 46000 多个来自该州的阳性样本进行了基因组测序。

研究人员推断,这些动物被限制在公寓里,因此几乎没有接触病毒的机会,所以宠物感染主人的可能性很小。同时,在世界范围内,还没有记录在案的新冠病毒从宠物传染给主人的案例。研究人员无法确定狗或猫谁先感染,还是其中一只感染了另一只,这都是有可能的。

该研究主要作者、TGen 流行病学家海莉·亚格勒姆称,宠物主人应该通过接种疫苗来保护他们的宠物。如果他们真的得了新冠肺炎,当他们和宠物在一起时,应该戴上口罩,并且避免与宠物拥抱、亲吻,避免让宠物舔脸或与宠物睡觉。研究人员表示,主人不必完全与他们的宠物隔离,但当他们表现出新冠肺炎的症状时,应该尽可能减少接触。

(《科技日报》11.4,文/张佳欣)

■健康新知

## 站立可提高 胰岛素敏感性

近期,芬兰图尔库大学及其附属医院和芬兰 UKK 健康促进研究所的研究小组在《体育科学与医学杂志》发表的一项研究报告显示,每天增加站立时间,能提高胰岛素的敏感性,降低胰岛素抵抗,对预防包括糖尿病在内的慢性病具有重要意义。

研究小组以 64 名平均年龄 58.3 岁(女性 37 名)、患有代谢综合征且被判为 2 型糖尿病和心血管疾病高危人为活动对象。这些参与者在四周的时间里佩戴设备监测他们的身体活动状况。他们还使用固定自行车测试测量了他们的有氧健身情况,并使用两种不同的实验室测试测量了他们的胰岛素敏感性。

结果表明,不论参与者的性别和年龄如何,更少的坐立的时间和更多的时间站立、走更多的步数以及拥有更好的心血管健康的参与者的胰岛素的敏感性更高。但是,在研究人员测试身体脂肪含量更高的参与者时,只有站立的时间仍然是参与者的胰岛素敏感性的一个重要因素,而其他所有因素的重要性大大降低。

宁蔚夏 译

### 战疫天使 “00 后”

10月30日,江西省铅山县报告1例新冠肺炎确诊病例。疫情发生后,江西医学高等专科学校共派出200余名具备护士资格证的师生赶赴铅山县支援防疫工作。其中,派往铅山县新滩乡的14名负责核酸检测的年轻人,全部为“00后”。图为11月2日,该校支援江西铅山新滩乡防疫工作小组成员上门为居民进行核酸检测。

新华社记者 胡晨欢 摄



■给您提个醒

## 突发鼻窦炎 竟是种牙“惹的祸”

不久前,门诊来了一位20岁的姑娘,反映最近鼻子痛,有臭味,还总是流黄色的黏稠鼻涕。经询问病史,一月前小姑娘曾种植过一颗牙,随后出现上述症状,经鼻内镜和鼻窦CT检查,最终我们确诊她患了牙源性鼻窦炎。种牙怎么还连累了鼻子,甚至还必须得手术治疗才可以?

牙源性鼻窦炎(OS)是继发于邻近上颌牙病或牙科及其他口腔手术造成的细菌感染性鼻窦炎。由于OS首先和主要以上颌

窦为主,因此也被称为“牙源性上颌窦炎”。引起牙源性上颌窦炎的因素很多,最常见的病因是牙根尖周围疾病。其次是医源性因素,包括拔牙、种植牙、窦底提升术、移植牙移位,以及唇腭裂患者的正颌手术。还有,在上颌窦底提升术中上颌窦底黏膜破裂、人工骨溢入上颌窦内形成异物导致鼻窦炎。

生活中我们经常看到很多朋友的牙齿、牙龈上面出现一个脓包,往往认为是上火了,自己

随便吃点消炎药或是祛火药就算了。其实这种做法是错误的,脓包有可能是因为牙周炎,形成了牙周脓肿导致的。这些反反复复发作的根尖疾病和牙周疾病,都有可能是导致牙源性鼻窦炎的诱因。所以,在牙出现问题时,一定及时到正规的医院去进行治疗,千万不要自行用药。如果已经发生牙源性鼻窦炎时,应积极尽早进行治疗。

(《北京青年报》11.2,文/杜晶艳 王宏艳)