

■关注

## 二胎家庭应格外关注老大的心理健康

随着我国二胎、三孩政策全面放开,很多父母在考虑要不要为家里的独生子女再添一个弟弟或妹妹。然而,多一个孩子并非仅仅意味着多一次生育。北京大学第六医院儿童科副主任刘豫鑫医生指出,决定养育二胎的父母,要格外关注老大的心理健康。

刘豫鑫看到,在二胎家庭中,最容易出现的问题就是家长忽视了老大的需求。在新宝宝到来之前,很多家长没有跟老大进行充分的沟通,在新宝宝来到之后,老大通常都会产生一种失落感,觉得新来的弟弟或妹妹分走了爸爸妈妈的爱,也分走了全家人的关注。在这种情况下,一些孩子会出现退行行为。比如孩子原本可以独立大小便,独立进食,独立穿衣服,在新宝宝出生后,忽然丢失了原本学会的生活技能,变得什么都不会了。这其实是因为内心感到受到了家人的忽视和冷落,为了吸引家长的注意。还有一些孩子会变得爱发脾气,甚至会趁着大人不在时,偷偷欺负小宝宝。而这些行为其实是因为自己感到委屈,

又不知道怎么表达和发泄。

“当一个家庭准备生二胎时,一定要事先跟孩子进行充分沟通。”刘豫鑫说,“沟通需要慢慢地、一点一点地进行,不是只谈一次话就了事。这是一个贯穿新宝宝出生前和出生后的漫长过程。”

刘豫鑫建议,从妈妈怀新宝宝之时就开始对孩子的慢慢地进行教育和渗透,让他了解家里会多一个弟弟或妹妹,会陪自己一起玩耍,这是一件令人开心的事情。并且尽量让老大参与弟弟或妹妹降生的过程。妈妈在做产检时,也可以带着孩子一起,让他通过B超看见婴儿心脏的跳动,增加对这个新生命的感情。

此外,在新生儿降生前,父母可以向孩子灌输应该做一个好哥哥或好姐姐的想法,并且教导孩子应该怎么去做。在新宝宝出生后,家长也要尽可能地给老大更多关注。父母可以经常给予小孩子拥抱,对他的需求给予及时的反馈,在照顾小宝宝的过程中也让小孩子充分参与其中,让他

从中获得成就感,要让他觉得“我长大了,我不但自己能照顾好自己,还可以照顾弟弟妹妹”。亲朋好友在上门探望时,也不要忘记给小孩子准备一份礼物,不要让孩子感觉自己被忽视。

刘豫鑫认为,孩子之间产生竞争关系,在多子女家庭中会不可避免地发生。父母必须要有公正的态度,“一碗水端平”,不能对某个孩子有偏爱。需要注意的是,公平对待每一个孩子并不意味着将同样的教育方式照搬到每一个孩子身上,而是应根据各自的特点,对孩子们给予不同的关注方式。在刘豫鑫看来,父母可以在孩子中灌输“长幼有序”的观念,树立大孩子的权威,既可以让小孩子感到被关注和尊重,能够让小孩子更有责任感,更愿意照顾弟弟或妹妹,处处做出表率,并且能够从中获得价值感,同时也能够让小孩子懂得尊重大孩子,懂得感恩,让两个孩子更加相亲相爱。

(《中国青年报》11.16,文/夏瑾)

■发现

## 饮食中的棕榈酸增加癌症扩散风险

最新一期《自然》杂志发表一项研究,揭示了棕榈酸如何改变癌症基因组,从而增加癌症扩散的可能性。研究人员表示,他们已在开发中断这一过程的疗法,未来几年可能会开始临床试验。

癌细胞的转移或扩散仍然是癌症患者死亡的主要原因,绝大多数转移性癌症患者只能得到治疗,而不能治愈。脂肪酸是我们身体和饮食中脂肪的组成部分。饮食中的脂肪酸会促进癌症转移,但之前尚不清楚这是如何起作用的,以及是否所有的脂肪酸都有助于转移。

西班牙巴塞罗那生物医药研究所(IRB)开展的新研究表明,棕榈油中常见的一种脂肪酸——棕榈酸,可促进小鼠口腔癌和黑色素瘤皮肤癌的转移。而其他在橄榄油和亚麻籽等食物中发现的油酸和亚油酸脂肪酸没有表现出同样的效果。不过,所测试的脂肪酸都不会增加患癌风险。

研究发现,当在小鼠饮食中补充棕榈酸时,它不仅会促进转移,还会对基因组产生长期影响。即使从饮食中去除棕榈酸,在短时间内接触饮食中棕榈酸的癌细胞仍保持高度转移。

研究人员发现,这种“记忆”是由表观遗传变化引起的。表观遗传变化改变了转移性癌细胞的功能,使它们能够在肿瘤周围形成神经网络,与周围环境中的细胞进行交流并更容易扩散。通过了解这种交流的性质,研究人员发现了一种阻止它的方法,现在正在规划一项临床试验,以阻止不同类型癌症的转移。

IRB负责该项研究的萨尔瓦多·阿斯纳尔·贝尼塔教授说,现在确定转移性癌症患者可通过哪种饮食来减慢速度还为时过早。根据研究结果,缺乏棕榈酸的饮食可有效减缓转移过程,但需要做更多的工作来确定这一点。

(《科技日报》11.12,文/张梦然)

■健康新知

## 睡眠不足会迅速扰乱你的情绪

许多人认为可以在周末偿还睡眠债务,而在工作日提高工作效率。然而,一项新的研究证实,仅仅一晚睡眠不足就会严重损害人们的日常功能。

南佛罗里达大学老龄化研究学院的研究人员评估了每晚睡眠时间少于6小时的影响,专家称这是一般成年人保持最佳健康所需的最低限度。

该研究覆盖近2000名相对健康且受过良好教育的美国中年成年人,他们连续8天在日记中记录自己的身心健康状况。大约42%的人至少有一晚睡眠不足,睡眠时间比正常时间少1.5小时。睡眠不足会导致负面情绪,如愤怒、紧张、孤独、烦躁和沮丧。身体症状也浮出水面,包括上呼吸道问题、疼痛和胃肠道问题。根据这项研究,这些人精神和身体问题一直很严重,直到参与者晚上睡了六个多小时。

研究发现,症状的最大发生率在仅仅一晚睡眠不足之后,并且在第三天之前逐步恶化。在那之后,身体相对习惯了反复失眠。但在第六天,睡眠不足的参与者报告说,他们的身体症状最严重。

发表在《行为医学年鉴》上的这项研究称,约三分之一的美国成年人每晚睡眠不足6小时。如果这成为一种习惯,身体将越来越难以从睡眠不足中完全恢复过来。研究人员指出,之前的研究已经发现,仅仅少睡16分钟就会损害工作绩效,而轻微的睡眠不足也会降低日常正念,该项研究结果对于管理压力和保持健康的日常生活至关重要。

方留民 译



医护展风采

11月21日,嘉禾县人民医院,医护人员在操作穿脱防护服。当天,该院举行岗位技能操作比武活动,42名选手进行了穿脱防护服和七步洗手法两项技能操作比赛,选手们娴熟、精细、规范的操作,展现出良好的医护技能和精神风貌,比武活动有效提升了医护人员的防护意识与应急处理能力。

黄春涛 摄

■给您提个醒

## 乱吃感冒药 小心超敏反应

感冒发烧,很多人会自己吃药,有的人心急,一种药不见效就换另一种,有的人甚至两种药齐上阵,殊不知这样非常危险,有可能导致“药物超敏反应综合征”这种少见且可危及生命的药物不良反应。日前,26岁的小文就不幸中招。专家再三提醒,感冒、发热千万不要随意吃药,特别是不要同时服用多种药物,以免出现药物超敏反应综合征。

小文感冒了,自行用药一天后没有好转,他就又找出一种感冒药,两种一起吃,但还是不见好转,鼻塞、头痛等症状严重,

身上还起了红疹。他赶紧到附近医院去检查,结果肝功能值竟严重超标,再拖下去可能肝衰竭!经过抗感染治疗后,小文转到广州市第一人民医院,入住呼吸与危重症医学科。该科专家团队经过讨论,高度怀疑小文是药物超敏反应综合征。经过激素抗炎、抗过敏、输注丙球及护肝等治疗,小文皮疹逐渐消退。

该科主任医师钟维农介绍,药物超敏反应综合征(DIHS)又称嗜酸性粒细胞增多和系统症状的药物反应(DRESS),是一种少见且可危及生命的药物不良反

应,其特征是潜伏期较长,伴皮疹、血液系统异常和内脏损害。常见致敏药物包括抗癫痫药物、抗生素、解热镇痛药(布洛芬)、别嘌醇等。

钟维农提醒,平时生活中,如果服药后出现发热、皮疹、淋巴结肿大,一定要及时到医院就诊,如检查结果提示内脏器官受累和嗜酸性粒细胞升高时,应高度怀疑药物超敏反应综合征。此时一定不能大意,应及时治疗,还要排查有无其他引起发热、皮疹的疾病。

(《广州日报》11.12,文/张青梅)