■健康观察

吃精神心理科的药会变傻？

错！抑郁症两大误区要认清

“现在的孩子就是‘作’，吃得好，睡得好，哪来什么心理疾病？”错！家长千万不要这么想！孩子自觉心理出了问题向家长求助，家长千万别掉以轻心，一定要重视孩子发出的求救信号。广州市红十字会医院精神心理科副主任黄全提醒，有些孩子一会儿恶心呕吐，一会儿说头痛、肚子痛……去医院检查又查不出器质性病变，很可能就是心理问题，家长一定要及时带孩子去精神心理科就诊，“新型的医疗模式一定是身心同治，千万不要头痛医头，脚痛医脚。”

上个月，68岁的刘阿姨再次当了外婆，女儿又生了个小外孙，叫她过去帮忙照顾。一天，刘阿姨突然觉得胸闷心慌，连路都走不了了，女儿赶紧打120将她送到广州市红十字会医院心内科。各项检查做完后，医生发现她只是稍微有一点房室缺损，根本不至于导致她出现那么严重的症状。心内科于是邀请精神心理科医生前去会诊，通过会诊以及随后的跟踪随访，最终确定刘阿姨是焦虑导致的胸闷心慌——原来刘阿姨年纪大了，自己体力不好，担心带不好孩子，所以非常焦虑。

“原因明确后，除了心内科用药外，我们心理科也介入干预，刘阿姨很快就好转出院了。”黄全介绍，像刘阿姨这样的病人其实很多，比如有些病人长期在消化内科、心内科、神经内科等治疗，但治疗效果很差，原因很可能是他们不是单纯的身体疾病，而是合并心理疾病的躯体反应，此时如果心理科能参与进来共同治疗，疗效通常都很好。

正值冬季，天气寒冷，黄全表示，这个季节抑郁症比较高发。应对抑郁症，最好的办法就是预防，例如通过户外运动、饮食调节等减轻情绪波动，预防季节性的抑郁情绪。

“尤其要重视青少年的抑郁问题。”黄全介绍，临床发现，很多家长对孩子的抑郁问题存在很大的认知误区。

“很多家长认为孩子出现抑郁，纯粹是意志不坚强，甚至是‘有点作’，可能是故意跟家长对抗，而不能接受它是一种疾病。”临床观察发现，很多青少年自觉有抑郁障碍后反馈给父母，反而是父母不能接受事实，认为孩子是无病呻吟、青春期没事找事，甚至呵斥孩子不够坚强，导致孩子不敢再向家长诉说，转而靠一些错误的方式去缓解内心的压抑，最终酿成恶果。“所以我要特别提醒家长，一定要重视孩子发出的求救信号，及时带孩子就医。”

“另外一个很大的误区是，认为精神心理科开的药吃了会变傻。很多患者或家属认为，精神心理科开的药无非就是镇静药，就是把你变傻了，不想事了就没烦恼了。有些患者直接跟我说，你不要开药给我吃，我宁愿做疯子也不做傻子。”黄全表示，这是一个很大的误解，虽然迄今为止抑郁症的病因尚不明确，但可以肯定的是，生物、心理与社会环境等诸多因素参与了抑郁症的发病过程，一些阶段性的研究成果显示，抗抑郁药、抗焦虑药等明确有70%以上的疗效。它在未改变患者的生物、社会环境等情况下，帮助患者改善睡眠和情绪等，让患者有更好的状态去面对困难，帮助患者渡过难关。“临床上有很多通过药物帮助恢复正常社会功能的例子，所以患者一定不要抗拒药物，要遵医嘱规范服药。”黄全说。

（《广州日报》12,17，文 / 张青梅）

湖南省第一家村级急救小屋落成

12月20日至21日，湖南省“现场救护——第一目击者行动”推进会暨全省应急处置与现场救护培训班在郴州市汝城县文明瑶族乡沙洲村召开，湖南省第一家村级急救小屋正式在“半条被子”故事发源地沙洲村启用。该急救小屋由沙洲村委会与汝城县人民医院共建，配置有AED和相应数量的急救模型及教学器具，由沙洲村卫生室医师进行日常管理，汝城县人民医院培训导师定期到小屋进行培训。

通讯员 肖薇薇 摄影报道

■发现

锻炼有益大脑有新解

英国《自然》杂志近日发表的一项小鼠研究发现，锻炼能提高那些或对大脑具有保护作用的抗炎因子水平。如果将这些抗炎因子转移到不锻炼的小鼠体内，也能提高它们的学习和记忆力；一小组认知损害患者在坚持锻炼6个月后，体内这些抗炎因子也会有所增加。研究结果对锻炼身体为何有益大脑的机制提出了新的见解。

虽然锻炼对大脑和认知功能的益处已是众所周知，但其背后的机制一直有待阐明。为了确定锻炼是否能让血浆中有益脑功能健康的因子水平上升，美国斯坦福大学医学院神经科学家托尼·韦斯–科雷及其同事，从不运动的小鼠和使用跑步机28天的小鼠体内分别采集了血浆，并将这些血浆注射到不运动的年轻小鼠体内。

研究发现，注射了跑步小鼠血浆的小鼠，其海马细胞增殖和存活率显著增加，这与在运动小鼠体内观察到的由跑步产生的直接效应类似。注射了跑步小鼠血浆的小鼠，其环境和空间的学习以及记忆力也有所增强。

研究人员对这些血浆进行了蛋白质组学分析，并发现特定因子在锻炼产生的抗炎作用中起到了关键作用，比如簇集蛋白。他们还发现，在进行6个月的身体锻炼干预后，20名轻度认知损害患者血浆中的簇集蛋白水平有所上升。

研究结果表明，血浆中可能存在对大脑有益的可转移的抗炎“运动因子”；研究还为开发阿尔茨海默病这类疾病的治疗手段指出了新方向。

（《科技日报》12.15，文 / 张梦然）

■关注

“吃草莓会得出血热”？这锅，草莓不背！

“吃草莓会得出血热”？

近日，相关传闻在朋友圈蔓延，许多网友既感到恐慌，又纳闷靠不靠谱。

究其缘由，入冬以来，陕西西安各大医院相继接诊多例出血热患者。随后，就冒出“吃草莓会得出血热”的说法，还“忠告”大家千万别吃。

对于出血热，一些人未必懂是什么病，但这种病的名字听着就吓人。因为不了解，所以会有恐慌，一些人“宁可信其有”，不光自己不吃草莓了，还在朋友圈或亲友群转发。

这么一闹腾，西安的草莓种植户损失惨重。现在正是当地第一茬草莓上市的季节，消费者不敢买了。

那么，吃草莓到底会不会得出血热？草莓和出血热又是怎么“挂上钩”的？

医学专家介绍，出血热是由汉坦病毒引起的，是一种以鼠类为主要传染源的自然疫源性疾病。简言之，被老鼠咬到、或食用了老鼠爬过的食物和水、接触到带有病毒的老鼠血液、尿液、粪便等，都有可能传染上，严重的可导致死亡。

虽然出血热很凶险，但人们不会平白无故染上，接触老鼠是关键。专业人士明确指出：“出血热的预防首先就是不去接触老鼠。”至于出血热跟吃草莓有没有直接关系，权威解答是“没有任何科学依据”！

说白了，将吃草莓和出血热“关联”在一起，纯属无稽之谈，是彻头彻尾的谣言。所谓“草莓大棚里都是老鼠”，更是瞎掰。当地农业部门已对草莓做好全身“体检”，未发现任何问题。说得再透彻一点，若真有老鼠“横行”，草莓种植户将是“首当其中”的受感染者，别说到消费者手里了，疾控部门也早就会出手了。

编造这种谣言的人是何居心，是为了吸睛赚流量，还是恶搞无厘头，我们暂时不得而知。但是，愤怒的草莓种植户已然报警，他们的权益不能就这么被侵害。这样的谣言无中生有、混淆视听、愚弄公众，更在社会上造成恶劣影响。对此，权威部门必须以正视听，执法机关也要依法让造谣生事者承担应有代价。

恐慌往往源于不了解。对个人来说，了解相关知识也很有必要。据悉，出血热是北方常见传染病。在预防的问题上，不接触老鼠是要点，最有效办法是接种疫苗。出血热的早期症状和普通流感相似，患病后及时就医是上选。面对疾病，我们应当本着科学的态度看待和处置。遇到不懂的问题，切忌道听途说，咨询专业人士，聆听权威说法，才是正途。

吃草莓不会得出血热！拒绝“三人成虎”，更要谨记“不信谣，不传谣”。

（摘自《人民网－观点频道》12.21 文 / 蒋萌）