

# 10月10日是世界精神卫生日,心理专家提醒: 儿童青少年心理健康易被忽视

## 高血压患者要注意啥? 看一看专家怎么说

□记者 王春霞



10月10日上午,市第二人民医院心理科医生开展“世界精神卫生日”义诊宣教活动。李琳摄

□记者 魏应钦

本报讯 每年的10月10日是世界精神卫生日,今年世界精神卫生日的主题是“营造良好环境,共助心理健康”。市第六人民医院防治科主任刘广胜表示,近年来,我国的精神心理障碍患病率呈上升趋势,除了与社会压力增大、生活节奏快有关外,还和人们就医意识增强、精神心理疾病识别率提高等因素有关,再加上受全球疫情持续性的影响,人们的心理健康问题日益突出。而在精神心理障碍的序列中,世界卫生组织指出,有关儿童青少年的心理障碍发生率高却识别率低,他们的心理健康易被忽视。

### 预防心理疾病从儿童青少年抓起

刘广胜介绍说,目前在世界范围内,儿童青少年精神心理障碍的发生率高达1/5,但识别率非常低,还不到1/5。也就是说,80%的儿童青少年的精神心理健康问题被忽略了。这也导致儿童青少年中焦虑抑郁、社交退缩、暴力行为、网络成瘾、物质滥用甚

至自伤、自杀等恶性事件时有发生。

“预防心理疾病应该从儿童青少年抓起,因为这个群体是一个不断发展变化的群体,而且是心理敏感的个体,容易受到伤害。”刘广胜提醒,当孩子出现以下问题时,家长和学校应对其心理健康予以关注:在学校的表现越来越差,不可逆转;情绪低沉,甚至有自杀的想法;有严重的健康问题,如睡眠不好、饮食不佳、全身不适;总是撒谎或惹祸;惧怕上学;不敢与人打交道等。家长是孩子的第一任教师,但当孩子有了家长不能处理的心理问题时,家长要主动寻求精神心理科专家的帮助。

### 给孩子营造良好的心理健康环境

“近年来,儿童青少年心理健康问题如焦虑、抑郁等现象日益增多。”市第二人民医院心理科主任郭满红说,学业压力、亲子关系冲突等成为孩子心理健康问题发生的重要原因。我们要重视周围环境对孩子的影响,学会如何处理这些关系,避免和减少儿童青少年心理健康问题的出现,培

养孩子积极乐观、健康向上的心理品质,促进他们正确人生观的形成。

近日,16岁的高一学生聪聪(化名)在母亲的陪同下来到市第二人民医院心理科就诊。聪聪的母亲告诉郭满红,孩子的成绩一直不太理想,想去职业中专学习一门技术,对上高中十分抗拒,而孩子的父亲坚持要他上高中。结果近段时间孩子的情绪很低落,有抑郁的表现。

对此,郭满红表示,儿童青少年的成长离不开环境的影响。家长如果过于重视孩子的学习成绩,忽视心理健康,这时来自家长、学校和社会的压力和焦虑会层层传递给孩子,孩子的压力太大,心理健康就很难保障。三百六十行,行行出状元,只要找到适合孩子健康成长的教育方式,孩子就可能成为所在行业的“明星”。家庭、学校、社会等各方面都要高度重视儿童青少年的心理健康,给他们积极营造良好的心理健康环境,提供积极有爱的陪伴支持和心理养育,让他们能够健康茁壮成长。

本报讯 如果你是一个高血压患者,你每天遵照医嘱服药吗?你的血压真的达标吗?10月8日是第25个全国高血压日,今年的宣传主题是:“血压要知晓,降压要达标。”针对高血压患者应该注意的问题,记者采访了市第一人民医院老年医学科主任、高血压达标中心负责人赵文娟。

高血压是最常见的慢性病之一,赵文娟总结出了几个常见的问题。第一个问题是,年轻的高血压病人越来越多,这应该与很多年轻人喜欢熬夜、饮酒、吸烟、高盐饮食等不健康的生活方式密切相关。很多年轻的高血压患者因症状不明显就不当回事,既不到医院检查到底是什么原因引起的血压升高,也不按医嘱用药。而长期不规律用药的结果,是年纪轻轻就出现脑出血、心脏肥大、心衰、肾衰等严重后果,非常令人遗憾。

对此,她建议年轻的高血压患者要到医院检查一下自己血压高的原因,以便对症下药。同时提醒年轻患者,高血压是终身性疾病,需要长期监测和规范治疗。患者要坚持健康的生活方式,还要遵医嘱按时服药,控制血压达标,才能降低心脑血管病的发生风险。

第二个问题是,许多老年高血压患者很焦虑。老年高血压病人一般能按时吃降压药,但由于焦虑的因素存在,血压会出现忽高忽低的波动,这就需要及时到医院调节神经,调整用药,同时要保护心脑血管的靶器官免受受损。

针对目前的天气状况,赵文娟提醒高血压病人,现在已进入深秋,气温不断降低,很多高血压病人的血压会进入不稳定状态,尤其是会出现波动性升高。因此,高血压患者最好到医院经过医生的正规指导,调整降压药物,控制血压达标,防止血压突然升高导致心脑血管出现问题。

对于高血压患者,血压控制到什么程度才算达标呢?赵文娟说,一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,如能耐受,应降至130/80mmHg以下;年龄在65—79岁的患者血压降至150/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至140/90mmHg以下;80岁及以上患者血压降至150/90mmHg以下。

## 放射辐射小常识

目前放射检查已成为非常普遍的检查手段,随着人们对辐射安全意识的增强,很多人谈辐色变,认为只要进入放射科就会有辐射,其实大可不必。今天,我们就来说说放射辐射那些事儿。

### 1. 电离辐射的来源

人类一直生活在有辐射的环境中,可以说辐射无处不在,从辐射的来源看,辐射分为天然辐射和人工辐射。天然辐射包括太阳、宇宙射线和在地壳中存在的放射性核素产生的辐射。人工辐射是由人工辐射源产生的辐射,包括核工业生产产生、使用以及向环境中排放放射性物质的放射核电厂;医学、工业等领域使用的放射性核素产生的射线,特别是医学诊断和治疗方面的辐射。

### 2. 哪些检查会有辐射

放射检查包括X线(各种拍片、造影、骨密度测量)、CT检查、磁共振检

查、超声及核医学检查等,哪些检查会有辐射呢?可以明确告诉大家:磁共振和超声检查是不存在辐射的。

X线和CT检查都要应用X射线,这些检查是存在辐射的。

核医学的检查项目,如PET/CT及SPECT检查,这些检查中,需要使用特殊的放射性药物,因此也是具有辐射性的。

### 3. 各种放射检查的辐射剂量

不同的检查方法、检查部位辐射剂量不同。

### 4. X射线检查对人体是否有害

X射线检查产生的电离辐射剂量很低,对人体无害。我国规定拍胸片允许摄入的剂量是0.4mSv,而我们检查的摄入量是0.01mSv。腹部CT的国家标准是25mSv,现在我们做到了只需要接受10mSv的辐射剂量。

### 5. 做影像检查会不会致癌

医疗辐射存在一定的危害,尽管这种危害小到我们感觉不到,但还要

尽可能少地接触医疗辐射。

目前没有证据证明100mSv以下的辐射使癌症增加,所以说放射检查致癌的说法是不确切的。但是,我们还是要减少辐射的暴露。此外,与成人相比,儿童对辐射的敏感度会更高,受到医疗辐射后发生致癌效应的概率约为成人的3—5倍。因此,在给儿童做检查时首选没有辐射的项目。

### 6. 在日常工作中如何进行辐射防护

在生活中我们是无法完全避免辐射的,我们要做的就是尽量控制和防护辐射。对于辐射的防护,可采用时间防护、距离防护和屏蔽防护,即缩短受照时间,增大与辐射源的距离,在人与辐射源之间增加防护屏蔽。

对于怀孕或可能怀孕的妇女,除非临床上有充分理由需要进行的检查外,避免施行放射检查,即使必须检查也应该采用射线量最低,对胎儿或胚

胎影响最小的方法。同时我们也要注意,儿童是对射线最敏感的人群,在常规体检中不需要进行含X射线的检查,除非有某些特殊的原因,例如儿童患病需要进行检查。

总之,超声检查和磁共振检查(MRI)没有辐射,X线检查、CT检查和核医学检查虽然存在辐射,但辐射量并不大,其危害在可控制的范围内。因此,如果是为了病情的需要,应该坦然接受相关检查;如果没有必要,那么请尽量避免接触医疗辐射。

(中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院平顶山医疗区医学影像科 杨翠娟)

TIPS  
**科普园地**  
联系电话:18603754077