

## 五类生活用品导致孩子哮喘

一项新的研究表明,化妆品、香水、塑料容器、洗涤剂、空气清新剂等产品中含有的化学物质会导致儿童患上哮喘。纽约哥伦比亚大学的研究人员发现,怀孕期间体内邻苯二甲酸盐含量较高的孕妇其后代患上哮喘的概率是72%。邻苯二甲酸盐是一类广泛使用的增塑剂,对塑料能起改性或软化的作用,在塑料和油漆中普遍存在,这种物质广泛应用于化妆品、儿童玩具、食品包装中,如果其含量超标,会对人体健康产生很大危害。

# 家有考生,您“焦虑”了吗

一年一度的高考、中考马上就要来了,考生复习越来越紧张,有的考生出现心理焦虑,这是正常的。可是,有些家长比考生还焦虑,他们不知道在备考期间如何给孩子减压,就连和孩子说话都小心翼翼,生怕触动孩子敏感的神经。5月29日下午,由山东省精神卫生中心联合本报举办的心理健康大讲堂,在山东新闻大厦举行,主题是“中考、高考前考生家长该怎么办”。讲座中,山东省精神卫生中心、山东省心理咨询中心心理专家吴宏新指出,家长应该重视和面对自己的焦虑状态,不敢表达将会导致心情更焦虑。



本刊记者 佟霞

状况1.总担心孩子考不好而产生焦虑

刘女士的儿子今年要参加高考,如今随着考试的一天天临近,她感觉自己有了焦虑症,“只盼着孩子快点考完,否则自己也受不了这样的心理负担。”

刘女士表示,现在她满脑子都是孩子考试的事情。孩子周末回到家,她担心在家耽误学习,周日一大早就把孩子送回了学校。孩子想出去打会篮球,她觉得不可思议,“都什么时候了还玩,不是应该把所有的时间都用在在学习上吗?”

状况2.焦虑不敢表现出来,结果会更糟

高三考生家长张先生表示,不管自己心里有多焦虑,可是不敢在孩子面前表现出来。连日来,因为有心事,睡眠不好,半夜睡不着觉也是常有的事。吃饭也吃不下,真的比当年自己参加高考时还难熬。“明知道这种情绪不好,但是无法控制。那天孩子回家发牢骚,我说话也有些冲,过后感觉心里很后悔,怕对孩子心理有影响。”张先生说道。

家长的焦虑识别:这些状况提示焦虑

吴宏新指出,不少家长已经出现了焦虑情绪自己却没有察觉,这样只会导致焦虑转移而给孩子带来更加恶劣的心境。

以下状况提示你已经出现了焦虑情绪:经常在脑海里出现与孩子相关的事情;经常希望得到孩子的消息,给孩子打电话频率较之前升高;进入初三、高三后家里电视尽量不开;孩子一回到家



就反锁自己的房门、回避与你交流;孩子复习时,经常借故到其房间里送水送水果等等。同时,家长自身的一些变化也能反映出焦虑情绪的存在。比如近时期常胃痛、消化不良、频繁排尿;随着考试临近,家长变得无措、唠叨,感到无力而且容易疲劳、感到不能平静,不能安静地坐下来;觉得比平常容易紧张和着急、无缘无故感到担心害怕——一旦家长出现这些症状,就应该引起警惕。

吴宏新谈到,有几个类型的家长是“焦虑”的易患人群,比如具有刻板较真好“讲理”、曾经有过考试失利创伤,经常发号施令用命令的方式与孩子沟通、过分仔细完美、见领导容易紧张慌乱等特点的家长。

焦虑的家长学会对孩子“放手”,避免将焦虑传染给孩子

吴宏新指出,考试焦虑是普遍存在的生理和精神现象。考前这几天的基本原则是:当着孩子的面只传递“正能量”而避免“负能量”,家长不要太过关注,甚至要学会“无视”。

首先,不要将中高考冲

刺搞得跟如临大敌一般,比如在家里走路脚步都很轻、不敢开电视,孩子想玩一会都不行,总是担心会影响孩子的备考复习。其实大可不必如此,有时候家长过于谨慎,虽然你没有在口头表达出什么,可是孩子时刻都能感受到这种如临大敌般的紧张,这个时候家长的焦虑如同其脚步一样也在悄悄地向孩子传递,反而可能给孩子增加不必要的心理负担。

其次,焦虑的解决不适用于“发现问题解决问题”的方法论。家长应该“换位思考”,不要试图替孩子解决问题,而是做孩子的顾问、盟友,“与你一起焦虑着的人”,提出建议而不插手干预,同时多跟孩子进行情感上的沟通和交流。孩子出现负面情绪,家长可留心静聆听孩子说话,让孩子觉得自己很受重视,以平等身份交谈,可以让孩子感到轻松自在。“有

时候,家长适当的将自己的担心焦虑说给孩子听,可以让孩子感觉到父母也是‘跟我一起焦虑的人’,反而会让孩子觉得焦虑是正常的。这样做也有利于孩子正常面对自己的紧张心理。”吴宏新说道。

吴宏新指出,有些家长每天都问“今天复习怎么样啊,感觉能考好吗”这样过多的询问,可能会增加孩子不必要的压力和焦虑。家长对孩子目前的整体现状应该有个客观的认识,这样才能有助于对自己的心理进行恰当的调适,正确对待孩子的缺点,切忌说话伤害孩子的自尊心。

专家门诊:山东省精神卫生中心、山东省心理咨询中心心理科主任医师吴宏新。

门诊时间:周四全天。  
咨询电话:0531-88942284。

**山东省精神卫生中心**

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014  
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284  
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。  
医院地址:www.sdmhc.com  
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

## “中国好人”田丽因糖尿病住院

济南糖尿病医院将为其免费治疗

本报济南6月1日讯(记者 陈晓丽) 六一儿童节对孩子来说是个快乐的节日,但是7岁的小书欣却又一次在院度过儿童节。1日上午,济南糖尿病防治学会、泉城义工以及社会爱心人士共同

来到济南糖尿病医院与小书欣一起庆祝儿童节。

“我的心愿就是想让妈妈快点好起来。”在病房里,小书欣轻声说道。小书欣是七年前养母田丽捡来的弃婴。因为小书欣身患多种疾病,曾被医生

预测只有10个月寿命。田丽夫妇辗转北京、济南等多地花费近40万元为其治疗,小书欣的病情终于有了起色。

今年1月,田丽荣登“中国好人榜”。但是,不为众人所知的是,早在2010年,田丽

就被查出患有糖尿病。因为一心扑在小书欣身上,田丽只吃了些降糖药物,没有进行系统治疗。没想到,如今田丽出现了糖尿病并发症,视力、血管都相继出现问题,不得不到医院就医。

济南糖尿病医院得知田丽的事迹后,决定对其免费救治。相关治疗手术预计将在6月3日上午进行,本报将继续追踪报道。

者,外病内治,无需忌口。

预约热线:0531-88551120,地址:济南市历下区解放东路59-3号(政法学院东门)。

## 自体细胞与牛皮癣

牛皮癣一直是医学界的研究热点,传统的激素、膏药、泡浴、光疗等治疗手段,停药就复发,时轻时重,反反复复。

山东边防总队医院牛皮

癣治疗中心专家组,多年来联合国内外皮肤病学、基因学、免疫学有关专家共同研究与探索,运用自体细胞激活再生疗法,成功治愈万例牛皮癣患

## 高血压一药除

新一代的国药降压合剂“东方雪压宁牌罗黄降压片”在我国研制成功,避免了传统药物对身体的伤害,不但降血压血脂效果惊人,而且使全身各种生理功能得到从根本上的恢复。1粒见效,当天可酌停降压西药。第二天头痛,耳鸣,胸闷,乏力等症状逐渐改善,长效24小时平稳血压。1个月减停降压药,血压平稳,血脂,血粘度降低。心,脑,肝,肾得到全面修复。

气血通畅血压长期稳定在120/80,该制剂的研制成功将标志着我国高血压患者可以摆脱终身吃药的依赖及发病困扰,从根源康复高血压订购电话:400-0661-561

## 肺癌进入

### “个性化医疗”时代

目前,中国的肺癌发病率和死亡率均高居癌症首位,已成为严重危害人民健康的公共卫生问题。在世界卫生组织发起的第28个“世界无烟日”到来之际,5月31日,“伴随诊断:个性化医疗实现临床获益最大化”—ALK融合基因检测助力肺癌个性化治疗媒体会在上海举行。

会上,复旦大学附属肿瘤医院病理科主任、复旦大学病理研究所所长杜祥教授和解放军第307医院全军肿瘤中心肺部肿瘤科、肺癌多学科治疗中心主任刘晓晴教授共同表示:“伴随诊断在提高药物疗效、治疗安全性以及降低医疗成本方面具有巨大的潜力。利用伴随诊断对肺癌进行组织学分型,为患者量身定制个性化治疗方案,指导靶向治疗,已成为治疗前不可或缺的一环。相信随着伴随诊断在临床的全面应用,将帮助更多的患者实现临床获益最大化。”

随着“伴随诊断”技术的应用,肺癌的治疗也走入了‘个性化医疗’时代。医生可以通过“伴随诊断”检测特定的蛋白或基因,识别最佳用药人群来指导靶向治疗,使患者获得最大的生存益处。(左琳琳)

## 抗凝治疗降低

### 房颤患者中风发生率

6月6日是第三个“中国房颤日”。中国脑卒中发病率逐年升高,其中一个重要原因,就与房颤患者对所患疾病了解有限,尤其对潜伏在房颤背后危害性极大的脑卒中存在认知盲点。山东大学齐鲁医院心内科副主任季晓平教授指出,房颤有一定的隐匿性,当发生心慌、心悸等疑似症状,需及早到医院做个心电图,就能确诊是否有房颤。

季晓平教授指出,当心房颤动时,心房收缩功能减弱,心房中的血液会淤滞在心房形成血栓。如果血栓随血液进入脑血管,就很容易堵塞在血管狭窄处,阻断脑部供血,就会导致脑卒中,即人们常说的“中风”。季教授提醒,房颤患者应进行抗凝治疗来预防血栓堵塞,如服用新型口服抗凝药达比加群酯等,无需频繁验血监测,使患者更容易坚持治疗。

季教授提醒,服用抗凝药时可采取一些小技巧,如以整杯水服下、与食物同时服用等,以减少和消除消化不良,胃肠道不适症状的发生。