

# 孩子,你为啥把自己弄得伤痕累累

心理专家提醒:孩子这样做不是“耍酷”,家长一定要提高警惕

嘴里老是发酸发苦 这是咋回事

刘通 通讯员 赵珊珊  
李加鹤 济南报道

## 以可感知的疼痛 对抗内心的煎熬

所谓非自杀性自残行为,是指个体频繁采取不以自杀为目的却伤害自己的行为,是一种常见于儿童青少年焦虑抑郁以及其他情绪障碍患者的现象。

“在我的门诊患者中,非自杀性自残行为的患者,大概占抑郁焦虑以及其他情绪障碍患者的40%到60%。”李馨介绍,“目前临床上最常见的自残行为是切割皮肤,如划伤手臂、大腿,以及灼烧烫伤、针刺、揪头发、吞食异物等,还有部分孩子会撞头或扇自己耳光。”

看着孩子身上一道道触目惊心的伤痕,家长林晓不免心生疑问,孩子划伤自己的时候,感觉不到痛苦吗?为什么一个十几岁的孩子会对自己如此残忍?李馨表示,自残过程中,孩子肯定能够感受到疼痛。即使身感剧痛,但孩子依然反复伤害自己,原因有很多。

李馨介绍,孩子采取自残行为,多半是希望以一种相对较轻的痛苦,来缓解另一种更加痛苦的感觉。

在李馨门诊中,经常有孩子这样讲:“我知道这种行为不好,但是我的生活就像一潭死水,感受不到情绪的任何变化,我觉得自己就像行尸走肉一样,只有当我划伤自己时,才能感到自己还活着。”

还有孩子表示:“我没有其他办法让自己集中精力,每天都过得焦躁不安,时时刻刻在这种煎熬与痛苦中度过,只有通过身体上的这种疼痛,我才能暂时地平复自己的心情,让注意力专注一点。”李馨总结道,非自杀性自残行为,多数是孩子为了缓解自己的焦虑抑郁情绪而采取的另一种痛苦行为。



## 自残自伤不是为了“酷” 更不是为了博关注

对孩子出现自残自伤行为的态度,很多家长会在怜惜之余,认为这是孩子为了追求刺激,或者是对影视剧的模仿行为。“这是家长们相对普遍的认识误区。”李馨介绍,还有家长觉得,孩子出现这种行为,是被周围的人或环境带坏了;如果这个自残的孩子在家庭中有兄弟姐妹,可能家长会认为这是孩子为了博得父母更多关注,这都是一

种偏颇的认知。

那么,如何判断孩子的行为是为了博关注,还是为了对抗内心的煎熬?李馨给出如下几个鉴别方法。

首先是目的不同,以寻求刺激或关注为目的的孩子,不会反复出现自伤行为;而NSSI的孩子,为了缓解自己的焦虑和痛苦,会反复伤害自己。

第二是个体的感受不同,追求刺激的孩子,不会因为划伤自己感到痛苦,反而会觉得很“酷”,而且知道自己的行为对身体没有太大影响;但NSSI的孩子,是在负面情

绪出现时,通过划伤自己,以短暂的疼痛刺激,来把自己的思绪拉到现实中来。

第三个不同,是个体行为的结果不同。前者是乐于炫耀的,比方说有的男孩烫伤自己,会时不时炫耀展示一下。而NSSI的孩子,往往会遮遮掩掩,不愿让家长或其他人发现自己的伤疤。

## 对性格外向的孩子 也不能掉以轻心

儿童青少年出现自伤自残行为,往往意味着孩子已经出现严重的抑郁或焦虑。尽管NSSI的前缀是“非自杀性”,但李馨也提醒大家,警惕严重抑郁或焦虑的孩子,由“非自杀”向“自杀”方向转移,如出现自杀意念,觉得生活没意思,不想活,甚至尝试做自杀方面的准备。

谈及焦虑抑郁,人们普遍认为,性格外向的孩子不用担心出现这类精神或心理问题。对此,李馨特别提醒,抑郁症作为一种精神疾病,不单纯受性格影响,还涉及外部环境等诸多因素。

“比方说孩子的成长环境、父母的教养方式、童年的创伤经历、个体的易感性等等。”李馨说,精神科医生更愿意用“情绪障碍”这样的词语,来描述孩子的抑郁焦虑问题。抑郁症的孩子,除了心情不好,行为一般也会受到全面抑制。“出现不愿动、发懒、疲乏无力等,他们有时虽然有伤害自己的想法,但是‘懒’得真正采取行动来实施。”李馨表示,性格外向的孩子抑郁时,执行力相对更强,出现自残甚至自杀想法后,更可能采取相关行动,这恰恰是更危险的。

李馨建议,当家长发现孩子出现自伤行为后,如果是比较轻微的自伤,家长可以先与孩子做简单的心理疏通,有条件的家庭可以带孩子做系统的心理治疗,帮助孩子度过这一特殊时期。如果发现孩子状况比较严重,甚至伴随明显的焦虑抑郁情况,则建议尽早带领孩子到精神专科医院,寻求专业人士帮助。

如果嘴里经常感觉到异味,如发酸、口苦、发甜、口咸,不能大意,这可能是患有某种疾病的信号。解放军总医院第四医学中心中医科主治医师负启龙表示,味觉是五脏六腑的晴雨表,不同味道常对应着不同疾病。

## 嘴发甜: 消化系统紊乱

消化系统功能紊乱后,各种酶的分泌就会异常,导致唾液含有过多淀粉酶,刺激舌部味蕾,使口中出现甜味。

中医认为,甘甜对应脾胃,口甜多考虑脾胃失调的问题,比如湿热脾虚,有些糖尿病患者也会有这种感觉。

## 嘴发苦: 肝胆有问题

偶尔觉得嘴里发苦,多是工作压力大、饮食不规律,活动少、情绪不畅、熬夜晚睡等引起的。

中医认为,这是肝郁化热的表现。肝的疏泄出了问题,就会胆汁上逆,或肝火大,肝胆湿热导致肠胃功能弱,食物在胃肠停留时间过长而产生湿热,引发口苦。临床中,长期口苦多见于胃食管反流、急慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等。

## 嘴发酸: 胃出了毛病

口酸的人多患有胃炎、胃及十二指肠溃疡,以及肝胆功能紊乱等。胃酸上逆,可导致唾液中多数乳酸、磷酸酶、碳酸酐酶增多,使唾液pH值偏酸。中医认为,口酸是脾胃气弱或肝经有热,后者常伴有口苦、头痛眩晕、小便黄等症状。

## 嘴发咸: 慢性咽炎等

口咸多因唾液中的钠、钙、钾、镁含量过多,pH值呈碱性,常出现在慢性咽炎、慢性肾炎、神经官能症或口腔溃疡患者。中医认为,咸为肾味,肾虚可致口咸。过劳、年高体衰、久病等均可能导致肾虚,出现口咸,同时有腰膝疲软、舌红少苔、午后潮热等症状。

## 嘴发淡: 常见于感冒后

口淡,即口中无味,是由于舌头味觉减退,多伴有食欲不振,常见于感冒、肠胃炎吐泻后,或其他慢性病。如果口淡伴有四肢无力、舌淡苔白、胸腔不畅等症状,可能是患有营养不良等消化系统相关疾病,或长期发热等消耗性疾病,还可能与缺乏维生素、微量元素锌及蛋白质相关。

## 嘴发辣: 肺炎影响

舌温偏高时,舌黏膜对痛觉会过分敏感,导致口中有辣味。中医认为,口辣多为肺热或胃火上炎所致,常伴有咳嗽、咳痰黄稠、舌苔薄黄等症状,可由高血压、神经官能症、更年期综合征、长期低热、脓疡、大叶性肺炎、支气管肺炎等疾病引起;肝火偏旺、肾虚痰热也会口辣。 据生命时报

# 尽早让新生儿吸母乳,可降低黄疸风险

记者 秦聪聪 济南报道

俗话说,十个娃娃九个黄。约80%的新生儿会出现黄疸,那么,如何正确看待这种新生儿时期最常见的症状呢?对此,济南市妇幼保健院杆石桥社区卫生服务中心主任、副主任医师苗智莹提醒,新生儿黄疸是一种常见的新生儿疾病,家长要密切观察,如有异常情况要及时就医。

苗智莹介绍,新生儿黄疸是指新生儿时期,由于胆红素代谢异常引起血中胆红素水平升高,导致皮肤、黏膜及巩膜黄染的病症,其发生主要与胆红素代谢特点有关。

具体来说,胎儿期处于相对缺氧的环境,红细胞相对较多,

红细胞破坏后,会产生较多的胆红素。出生后,血氧含量增加,过多的红细胞被破坏,胆红素增加。同时,新生儿肝脏功能不成熟,对胆红素的摄取、结合和排泄能力较差,导致胆红素在体内积聚而出现黄疸。

“大多数新生儿在出生后2~3天出现黄疸,4~5天达高峰,足月儿一般在10~14天消退,早产儿可延迟至3~4周消退。”苗智莹介绍,生理性黄疸一般情况良好,血清胆红素值较低。但是,如果黄疸出现过早(出生后24小时内)、黄疸程度过重(血清胆红素值超过12.9mg/dL)、黄疸进展过快(每日上升幅度大于5mg/dL)、持续时间过长(足月儿超过

2周,早产儿超过4周),或黄疸退而复现等,均属于病理性黄疸。

据悉,病理性黄疸原因复杂,常见的有母婴血型不合溶血病、红细胞增多症、感染、胆道畸形等。如果新生儿黄疸属于病理性黄疸,医生可能会根据病情开具相关药物,如茵栀黄口服液等。家长应严格按照医嘱用药,注意药物的剂量和使用方法,避免自行增减或停药。

“通过科学护理和管理,可以有效预防和减少新生儿黄疸,保障新生儿健康成长。”苗智莹提醒,要尽早让新生儿吸吮母乳,这样有利于促进肠蠕动,加速胎便排出,减少胆红素的肠肝循环,从而降低黄疸的

发生风险。

在新生儿出生后,保持居住环境的温度和湿度适宜,避免过热或过冷。保证新生儿有充足的母乳喂养或合理的配方奶喂养,以满足其生长发育的需要,同时也有助于胆红素的排泄。

密切观察孩子的皮肤、黏膜及巩膜黄染的程度和变化,每日至少测量一次黄疸值,若发现黄疸加重或消退延迟等异常情况,及时就医。如果宝宝的大便颜色变浅或者发白,需要警惕胆道梗阻。

此外,在新生儿黄疸消退后,仍应定期带新生儿到医院进行随访,监测生长发育和胆红素水平,以确保无异常情况发生。