

健康论坛

多向发力提升青少年心理健康素养

□丁闽江

近期,有关青少年心理健康的话题再度引发人们关注。随着经济社会发展,青少年生活方式深刻变革,互联网、移动端更加普及,便捷、青少年的成长环境不断变化。不少青少年置身于网络虚拟世界无法自拔,也有青少年因学业压力大而出现心理问题。对此,亟须从以下几个方向着力,加强和改进新时代青少年心理健康工作,提升青少年心理健康素养。

加大青少年心理健康知识普及力度。加强心理健康知识的普及教育,让青少年学会保持和促进身心健康的方法,增强对逆境的适应能力和面对挫折的勇气,促进身心和谐发展,培养积极、乐观、进取的人生态度。其中在学校层面,要开设必要的心理健康教育课,确保学生在校期间普遍接受心

理健康教育;抓住学生喜欢从互联网获取知识的特点,做精做细心理健康知识网络科普宣传,让青少年能正确看待心理问题,消除病耻感,获得促进心理健康的基本技能;发挥朋辈在心理健康知识普及中的作用,把心理健康知识普及融入主题班会、学生活动、日常交流交往中;邀请校内外专家根据学生的需求开展心理健康教育相关讲座,帮助学生培养基本的心理问题识别能力、自我调节能力、协助别人解决心理问题的能力。

推动“五育并举”促进心理健康行动。将大中小学心理健康教育贯穿思政工作全过程,融入教育教学、管理服务和学生成长各环节,帮助青少年树立正确的世界观、人生观、价值观,实现以德育人;优化教育教学内容和方式,把心理育人工作融入学科教育,发挥学科教师的育人效用,实现以智化心;发挥体育调节情绪、疏解压力、

提升自我效能、增强自信等方面的作用,让青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,实现以体强心;发挥美育丰富精神、温润心灵、提升幸福感等方面的作用,教会学生认识美、欣赏美、创造美,实现以美润心;丰富、拓展劳动教育实施途径,让学生动手实践,磨炼意志品质,养成劳动习惯,实现以劳强心。

为青少年构建安全温暖的人际环境。对于青少年来说,安全的依恋关系主要包括安全的亲子关系、师生关系、同伴关系。当个体出现困惑、挑战,甚至遭受重大挫折时,良好的人际安全感会帮助其顺利度过困难时期,反之容易引发心理危机。因此,家庭、学校、社会要给予青少年充分的理解、关注,提供全面的情感支持。父母要与孩子建立良好的亲子关系,让孩子感受到爱。学校老师要与学生建立平等、尊重的关系,让他们感受到安全。社会也要

积极营造友好的人际氛围,帮助青少年构建安全和谐的人际网络。

探索建立有中国特色的家校协同育人机制。家校协同是在家庭与学校之间架起一座桥梁,形成一种有效的双向沟通机制,使学校心理健康教育与家庭心理健康引导有机结合起来。家庭要配合和支持学校开展心理健康教育工作,重视孩子的心理变化并及时与老师沟通,引导孩子主动解决问题、寻求帮助。学校要组织开展内容丰富、形式多样的校内校外活动,定期向家长提供心理健康指导,帮助家长树立正确的教育观念,使其正确看待孩子的个人发展与心理问题;建立家校联系沟通机制,及时了解孩子的心理健康状态,协助家长帮助孩子度过心理困难期。

一体化推进大中小学心理健康教育。发展心理学强调身心发展的连续性,现阶段出现的心理问题,其原

因可以追溯到上一阶段未被妥善解决的不良心理刺激。因此,将大中小学的心理健康教育有机融合,构建纵向衔接、螺旋上升的全过程心理健康教育,对学生心理健康教育是非常有益的。应积极推进制度改革,强化各学段心理健康教育有效衔接;大力加强大中小学心理健康教师队伍培训,建立大中小学心理健康教育教师队伍之间的沟通机制,促进师资融通;建立大中小学一体化课程协同机制,实现大中小学心理健康教育内容的有效衔接,建立学生心理档案,提升学生心理问题处置效率和能力。

(作者系福建中医药大学大学生心理健康教育指导中心主任、教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员)

你言我语 防范“健康骗子”

话题:“这里多按按能养肺”“课程不收一分钱”“提供最权威的电话咨询”……有媒体近日调查发现,一些商家在直播平台直播中,以“养生课”或“免费公开课”的形式,诱导用户加入网络社群,随后对入群者“洗脑”,通过贩卖“癌症焦虑”等方式,诱导用户以数百元至上千元的价格购买相关“健康课程”。

“健康课程”不健康,该停

□郭元鹏(职员)

不法商家瞄准老年人对健康的需求,通过网络直播平台推销所谓的“健康课程”,进而兜售宣称具有多种功效的“保健品”甚至“药品”。实际上,这些“健康课程”的很多内容缺乏科学依据,“保健品”和“药品”售价不菲但功效可言。老年人既遭受了经济损失,又

面临健康受损的风险。

防止老年人被“割韭菜”,相关机构和部门要筑起保护屏障。比如,用老年人喜闻乐见、互动感强的形式开展健康科普活动,用权威的专家赶走虚假的骗子。真专家多了,假专家也就没有了市场。同时,有关部门应加强对网络直播平台上健康产品和服务的监管,严格审核推广内容,杜绝虚假宣传和欺诈行为。

网络平台不作为,要罚

□黄齐超(教师)

当前,不少充满诱导性的“健康课程”出现在网络视频平台上。一些老年人因为辨别真伪的能力不强,成为黑心商家的“韭菜”。图谋老年人钱财的“健康课程”在网络上招摇撞骗,往往采取多种手段逃避平台监管。对此,网络视频平台并非无力应对。

大多数网络视频平台设有过滤机制,一些不合规的视频在上传时就被限制、限流或下架。但是,一些黑心商家,不法主播采用规避敏感词的方式等,躲过平台的审核环节。对从事商业行为的主播、存在金钱往来的“健康课程”“养生讲座”,网络视频平台应重

点盯防,一旦发现问题立即销号并移交有关部门处理。

此外,一些视频挂出“二次跳转”链接,让观众从网络视频平台“跳到”私聊、群聊工具。其间,网络视频平台起到了跳板作用。无论从维护自身形象还是从保障用户权益的角度看,平台都有前端预防的责任,不能给黑心商家留下行骗机会。

披着羊皮的“健康课程”在网络上招摇撞骗,网络视频平台难辞其咎。现实中,一些平台一旦被关闭,往往能迅速行动清除不良视频。可见,平台不是没有能力打假,而是缺少打假的主动性。对打假不力的平台,监管部门还需拿出让其“痛到内里”的惩罚措施。

读懂“不开心假”热议背后的公众期待

健康企业建设的内涵是丰富的,要坚持“防、治、管、教、建”五字策略,以全面完成“十四五”职业病防治规划目标为主线,以改善工作场所环境和条件为核心,深化职业病危害监测和治理,加强职业病防治体系建设,推进职业健康保护行动。

□李诗尧(媒体人)

近日,有媒体报道,国内某连锁超市公司宣布为员工设置10天“不开心假”,员工不开心、不想上班就可以请假,并且“管理层不能不批,不批就违规”。这一举措引发网友热议。尽管这项举措落地的支撑条件不得而知,但其透出的关心关爱员工心理健康的理念和导向是值得肯定的。

随着社会竞争的日益激烈,众多职场人面临着越来越大的工作压力,容易产生焦虑、抑郁等心理问题。放眼当下,部分企业“996”“007”模式的工作强度让很多职工叫苦不迭。某职业中介机构近日发布的《2024年一线城市职场人心理健康洞察报告》显示,近3年职场人心理健康方向的咨询订单量占比呈线性增长趋势,超过六成的受访者期望企业能够提供心理健康日或假期等福利。

在这样的背景下,诸如“不开心

假”等举措则为员工提供了舒缓压力、调整心态的机会,让员工感受到被尊重和呵护。当前,已有一些企业通过推行弹性工作制、组织丰富多样的文体活动、提供心理咨询服务等多样化方式来关爱职工,这些都值得肯定。其他企业未必有条件复制“不开心假”的举措,但可以因地制宜地探索出适合自己的举措,把关心和体贴送到员工心里。

保障好企业员工心理健康,近些年越来越受关注。国家卫生健康委也要求加强对职业人群心理健康的保障。例如,国家卫生健康委组织开展全国重点人群职业健康素养监测统计调查时,将劳动者抑郁、焦虑等纳入监测范围;要求企业高度重视劳动者的心理健康,并将心理健康促进工作纳入企业建设和争做“职业健康达人”活动。

健康企业建设的内涵是丰富的,不仅包括员工的心理健康,还需要坚持“防、治、管、教、建”五字策略,以全

面完成“十四五”职业病防治规划目标为主线,以改善工作场所环境和条件为核心,深化职业病危害监测和治理,加强职业病防治体系建设,推进职业健康保护行动。

从2019年开始,国家卫生健康委会同有关部门持续推进健康企业建设工作,指导和鼓励各地积极探索和实践,采取多种措施支持引导各类企业积极参与,并开展“健康企业建设优秀案例征集活动”,选出优秀企业案例进行推广。

值得注意的是,目前仍有一些企业不重视员工健康,在健康促进方面投入少并且缺乏系统的健康企业管理体系。也有企业出台了一些健康支持举措,但因申请流程繁琐、职场氛围太“卷”等原因,劳动者没能享受到相关福利。对此,应在推动用人单位落实主体责任、形成部门间的合力,加强指导评估、强化监督执法等方面,给予劳动者职业健康更有力的综合保障支持。



药品抽检探索性研究原则及程序发布

本报讯(记者吴少杰)近日,国家药监局发布《药品抽检探索性研究原则及程序》。文件中提到的原则及程序主要适用于在药品抽检中按程序开展的探索性研究,以及基于检验和探索性研究结果对抽检品种质量状况进行的相关分析工作。

文件明确,探索性研究是指在药品抽检中,除按照药品标准进行检验并判定药品是否符合标准规定外,根据监管工作需要,进一步针对抽检样品可能存在的质量风险,采用药品标准以外的检验项目和检测方法对药品质量进行进一步分析研究的过程,可为防控潜在风险隐患、提升药品质量水平、加强药品监管提供技术支撑。

文件提出,探索性研究针对可能影响药品质量的相关因素开展,应以服务监管为目的,结合监管实际需要和药品工业化生产实际开展,相关结果需转为具体的监管措施或切实可行的监管建议。组织抽检的药品监管部门应对拟开展探索性研究的品种进行研究,包括确定最少抽检批次、抽样环节、企业覆盖比例、文号覆盖比例等,以确保抽取的样品具有足够的代表性。除有特殊要求外,不得有针对性地对某一企业品种开展单独的探索性研究。

文件强调,在探索性研究中发现涉嫌违法违规线索及其他质量安全隐患的,承检机构不得擅自向相关企业、单位、个人泄露,不得擅自前往相关企业或单位开展调研、检查、现场实验等工作;确需进一步了解核实相关情况,应与相关企业或单位所在地省级药品监管部门联系,或向组织探索性研究的药品监管部门报告。组织探索性研究的药品监管部门需根据承检机构发现并报送的风险问题和监管建议,组织分析研判并按程序逐一处置。

江苏49.8万人登记遗体 and 人体器官捐献

本报讯(特约记者程守勤 通讯员丁玉琴)3月29日,2024年江苏省遗体 and 人体器官捐献缅怀纪念暨宣传普及活动圆满收官。活动现场,江苏省遗体 and 人体器官捐献登记人数已达49.8万人,全省人体器官捐献达1585例,遗体捐献达6110例。

近年来,江苏省遗体器官捐献事业得到健康持续发展,公众对器官捐献的认知度和接受度逐步提高,越来越多的爱心人士加入到捐献志愿者队伍中来。在缅怀纪念活动期间,全省所有设区市和部分县区共18处缅怀纪念场所将陆续开展相关活动,组织人们共同表达对遗体 and 人体器官捐献者的追思和敬意。

一项研究发现鼻息肉治疗新靶点

本报讯(特约记者常宇 通讯员邓国斌)华中科技大学同济医学院附属同济医院耳鼻喉头颈外科刘争教授团队的一项新研究,揭示了鼻息肉组织中免疫球蛋白的负性调控机制,为鼻息肉治疗提供了新靶点。相关研究论文日前发表在《过敏和临床免疫学杂志》上。

目前,鼻息肉的治疗方法主要包括以糖皮质激素为核心的药物治疗和内窥镜手术。相当一部分患者会在治疗后复发。另外,近年来逐渐进入临床的生物制剂(如抗IgE单抗)疗法,也会出现停药后复发,而且治疗费用较高。

刘争团队前期研究发现,约20%的鼻息肉伴有异位淋巴组织形成,这部分患者免疫球蛋白水平更高、病程更长、手术复发率高,极易成为难治性鼻息肉。同时,异位淋巴组织含有大量滤泡辅助T细胞(TFH),可以在局部促进B细胞产生免疫球蛋白。因此,探索异位淋巴组织的功能,形成以及调控机制,对阐释鼻息肉的发病机制、寻找新的治疗靶点具有重要意义。

研究团队通过单细胞测序、免疫荧光、流式细胞术以及细胞培养等方法,发现在异位淋巴组织中滤泡调节T细胞(TFR)负性调控TFH细胞,可促进免疫球蛋白产生的能力缺失。此外,研究发现TFR细胞主要通过CTLA-4信号发挥对TFH细胞的抑制效应,而补充维生素D可上调CTLA-4在TFR细胞的表达,从而增强TFR细胞的抑制功能,改善鼻息肉组织中TFR细胞抑制免疫球蛋白产生的功能。这些调控鼻黏膜局部免疫球蛋白产生新机制的发现,对于开发靶向黏膜局部免疫球蛋白的治疗方法具有积极意义,为鼻息肉患者的治疗提供了新的靶点。

医学精彩时光

为腰椎间盘突出孕妇精心设计手术

□特约记者 刘敏 程守勤

“腰痛、腿痛特别厉害,都走不了路了!”近日,在东南大学附属中大医院产科门诊,一位坐着轮椅的孕妇表示,她深受腰椎间盘突出折磨,保守治疗已不能缓解,希望医生能帮她摆脱痛苦。但孕妇担心的是,如果进行手术的话,胎儿会受影响。

前段时间,该孕妇突然出现腰痛、右侧腿痛,去当地医院检查后发现,腰椎退行性改变,腰4-5椎间盘突出(中央型),腰5-骶1椎间盘突出伴局部椎管狭窄。由于处于孕中期,医生建议她先采取保守治疗。但孕妇服用止痛药后,也未能见明显缓解症状。

中大医院产科副主任于红组织脊柱外科中心、麻醉手术与疼痛管理科等多学科专家进行会诊,认为突出的椎间盘突出压迫神经根会引起神经根不可逆损伤,出现下肢肌力下降、肌肉萎缩、大小便费力或失禁等并发症;孕妇长期处于疼痛状态,还可能引发早产等情况;患者病史长,保守治疗效果不佳,影响生活质量,建议进行腰椎间盘突出手术,以彻底缓解病痛。术前检查未见明显手术禁忌,有手术

治疗指征。但是为孕妇做手术,难度极大,风险重重。

手术首先要过麻醉关,患者处于妊娠期,因此更要精准控制麻醉用药剂量,以保障母婴安全。

“孕妇处于孕晚期,可以进行全麻手术。因为,如果进行局麻手术,患者可能坚持不了整个手术。孕妇不能采用常规的俯卧位手术,只能侧卧位,综合两方面,建议采用全麻下手术。”侧卧的体位,会为手术带来很多困难,需要提前做好准备。“还需要注意的是,在搬运患者时要特别小心,肚子不能被压着。”妇产科、骨科、麻醉手术与疼痛管理科等科室的专家各抒己见,从专业角度为治疗方案出谋划策。

最终,中大医院骨科、脊柱外科中心主任吴小涛教授根据各位专家建议,综合患者病情及各项检查,认为患者可以在全麻下左侧卧位进行经皮椎间孔镜下髓核摘除、神经根减压、纤维环热凝成形术。吴小涛带领团队按照既定的手术方案,历时40分钟顺利完成手术。

麻醉苏醒后,孕妇立刻感觉到腰痛、腿痛明显缓解。经检查,肚中宝宝也安然无恙。术后,患者在妇产科经过后续系统治疗后,回家休养,等待着新生命的降临。



双相情感障碍日义诊

3月30日是世界双相情感障碍日。3月29日,首都医科大学附属北京安定医院抑郁障碍治疗中心医务人员在该院门诊大楼前进行义诊咨询活动,提高公众对双相情感障碍这一精神疾病的认知。本报记者张丹摄