报眉广告 139 307 58 496
无痛 轻松解决哺乳期奶少，堵奶，乳腺管
催乳 不通畅，清水奶，大小乳等问题。
地址：沧州市运河区锦绣天地底商 电话微信：18730726672 无痛催乳刘老师

个性突变，爱发脾气，暴饮暴食，做事拖延……

有一种抑郁症表现为“青春叛逆”

说起抑郁，给人的印象大多是悲观消极、愁眉苦脸，但在临床诊断过程中，有很多青少年的抑郁症状却与此不同——

1 孩子抑郁的信号

近日，15岁的小李总是莫名头痛，每天吃得特别多，短短3个月体重从46公斤猛增到58.5公斤。最明显的变化是，他动不动就跟父母发脾气，每天嚷嚷着不想上学。

父母以为小李处于青春期，有些叛逆也属正常，直到他的学习成绩从班级前5名下降到20多名，家长才觉出不对劲儿。

经过详细的精神检查及心理评估，小李被确诊为抑郁症。

跟父母发脾气、对着干，易怒、暴躁，这些表现容易让家长误以为是青春期的叛逆或是学习压力太大所致，但这些也是青少年抑郁的一种表现。从临床经验来看，父母可以通过以下表现来初步判断孩子是否有抑郁症的可能——

1.原先外向开朗的个性突然改变，不愿与朋友交往，甚至不愿上学、沉迷网络。

2.变得易怒、烦躁，不让人接近自己，频繁与父母顶嘴、发脾气，喜欢摔东西。

3.暴饮暴食，控制不住地吃大量的食物（如垃圾食品和碳水化合物），体重增长过快（也有一些患儿表现为食欲减退过快）。

4.出现睡眠问题，表现为失眠、半夜易醒、频繁早醒以及做噩梦，也有的患儿表现为嗜睡，总感觉睡不醒，白天无精打采。

5.感觉身体持续出现各种不舒服，如头痛、肚子痛、恶心、心慌、胸闷等，但到医院做检查又查不出原因。

6.变“懒”了，对很多事情都提不起兴趣，甚至连门都不愿意出。

7.觉得自己很没用，总是自责，不是自己的过错也认为自己应该受到惩罚。

8.做事变得拖延，完成家庭作业和课堂作业比以往要花费更多的时间，面部表情减少、反应迟钝、肢体动作明显减少。

2 良好亲子关系是健康的基石

国内一项包含160多篇文章研究的分析结果显示，有15个心理社会风险因素与青少年抑郁障碍发病有关，包括亲子沟通不良、消极生活事件、学业压力、被虐待、被欺凌和家庭凝聚力差等。

父母要帮助孩子远离抑郁的泥潭：第一，要做的就是给孩子建立规则和边界。著名儿童心理学家皮亚杰认为，2岁—8岁的孩子正处于认知发展的前运算阶段，家长一定要抓住这个给孩子立规矩的关键期，让孩子理解规则。

同时，父母不应打着爱的名义过分干预和控制孩子。在这个过程中，孩子才能够独立做出选择，独立解决问题，维护自己的边界感。

父母要尊重孩子的区域边界，不随意进入孩子的房间，不随意打开孩子的储物柜。

第二，父母要教会孩子管理情绪，接纳自己的不完美。应引导孩子用语言清晰表达出自己的不良情绪，而不是简单的压抑和控制。

第三，运动是缓解压力的良方。研究发现，经常参与运动的群体罹患抑郁症的风险相对较低，儿童青少年参加体育活动的次数和时间与积极情绪呈正相关。父母应鼓励孩子每天参加不少于1小时的户外有氧运动。

第四，父母要营造良好的家庭氛围，在孩子面前尽量保持平稳的情绪。一个健康的家庭会给予孩子足够的安全感。

心理学上有一句名言：不幸的人一生都在治愈童年，幸运的人一生都在被童年治愈。

作为家长，有责任让孩子拥有美好的童年，一旦发现孩子有抑郁倾向，应及时带其就医，并积极配合医生帮助孩子早日走出抑郁的阴霾。

据新华网

孩子游泳后痛到难走路

原来是感染了细菌，患上甲沟炎

近日，浙江省湖州市一家社区卫生服务站接诊了多名受甲沟炎困扰的小患者。

“医生，我家孩子脚很痛，这是怎么了？”耿女士带着9岁的小孙子乐乐走进诊室。医生观察到，乐乐痛得连走路姿势都变了，脚不敢用力踩在地上。医生仔细检查了乐乐左脚第一足趾，发现足趾外侧甲沟处肿胀得厉害，周边皮肤温度高，轻轻一碰就很痛。

“这是甲沟炎，这几天有没有剪指甲？有没有去游泳啊？”不出医生所料，乐乐前几天剪了指甲，这两天确实正在学游泳。

医生表示，甲沟炎是一种常见病，多见于青少年期和女性，一般发生于手指或者足趾。细菌通过指趾甲旁皮肤的微创破损袭至皮下，并生长繁殖引发周围软组织化脓感染。手指上发生甲沟炎，一般多由刺伤、撕剥肉刺或修剪指甲过深等损伤引起，或患者常有啃手指甲的不良习惯。足趾上来说，甲沟炎多因嵌甲或鞋子过紧引起。

暑期，不少地方都有低龄甲沟炎患者的报道，这些小朋友都表示在去泳池游泳、水乐园玩水后出现疼痛症状。医生为他们进行定期换药加中药外敷综合治疗后，水肿明显消退，部分渗出也开始减少。

医生表示，游泳池的水比较脏，细菌多，再加上刚剪完指甲，就容易感染细菌，引起甲沟炎。

哪些做法会引发甲沟炎

1.错误的修剪指（趾）甲，如指（趾）甲剪得比较深，特别是甲沟处指（趾）甲修剪过多。

2.穿鞋不合脚，尤其是穿尖头皮鞋容易把足趾的软组织挤起来，甚至把趾甲挤变形，时间一长会形成嵌甲。

3.外伤，如拔倒刺、甲沟处刺伤、挫伤等。

4.灰指（趾）甲可导致指（趾）甲畸形，易伴发甲沟炎。

5.体重超标或肥胖人群容易出现甲沟炎。

如何预防甲沟炎

1.爱护指甲周围皮肤，不使其受到任何损伤，指（趾）甲不宜剪得过短，更不能用手拔“倒刺”。

2.注意手指养护，洗手后、睡觉前可适度使用护手霜，增加甲沟周围皮肤的抗病能力。

3.手指、足趾出现明显红肿疼痛，应及时到医院就诊，及时清创消毒处理，避免引发进一步感染。

4.游泳、玩沙后应及时清洗全身，刚修剪过指甲，应避免接触污水或不清洁物品等，保护指甲健康。

据钱江晚报

公 告

由河北兴阳建筑安装工程有限公司承建的沧州兴康源电气有限公司年产10000套机箱机柜项目已于2023年7月18日竣工验收，工程已按时足额支付农民工工资，无拖欠现象。拟申请全额退还农民工工资保证金，农民工工资销户，根据有关规定，本公司农民工工资债权人在公告刊登之日起，三十天内清算债务，本公司将依法处置。

如有农民工工资未支付到位情况，请及时拨打建设单位电话：15369806632、施工单位电话：13722735577、劳动监察单位电话：0317-8560961、住建监管部门电话：0317-5259339。

特此公告

河北兴阳建筑安装工程有限公司

2023年9月2日

公 告

由河北盛德建筑工程有限公司承建的汽车零部件生产项目（130927202003170101）已竣工验收，工程已按时足额支付农民工工资，无拖欠现象。拟申请全额退还农民工工资保证金，农民工工资销户，根据有关规定，本公司农民工工资债权人在公告刊登之日起，三十天内清算债务，本公司将依法处置。如有农民工工资未支付到位情况，请及时拨打建设单位电话：13833757188、施工单位电话：0317-8854957、劳动监察单位电话：0317-8560961、住建监管部门电话：0317-5259339。

特此公告

河北盛德建筑工程有限公司

2023年9月2日

公 告

天津市瑞达国皓建筑工程有限公司：

你单位工伤职工康德军（身份证：130921198806263210）经沧州市劳动能力鉴定委员会鉴定为九级伤残；停工留薪期8.0个月；因邮寄无法送达你单位，现向你单位公告送达《初次鉴定结论书》沧劳鉴2023年3670号文书。自本公告发布之日起经过60日即视为送达。如你单位对本鉴定结论不服，可以自送达之日起15日内向河北省劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。

沧州市劳动能力鉴定委员会

2023年9月2日

公 示

河北省第二建筑工程有限公司承建的沧州市运东污水处理厂进水主管线复线工程于2023年3月3日通过了竣工验收，施工单位已保证以上工程项目没有拖欠农民工工资。相关单位和个人对此如有异议，请在公示之日起10日内持相关依据向沧州市住房和城乡建设局、沧州市劳动保障监察大队反映。

联系电话：

0317-8698684 沧州市住房和城乡建设局

0317-3208034 沧州市劳动保障监察大队