

## 睡前听歌不一定助眠

不少人有听着音乐入睡的习惯,认为这样有助于睡眠,其实这种方法对有的人却并不管用,甚至会干扰睡眠。有的心理学研究发现,有一类人半夜醒来时,脑海中反而会萦绕着睡前听的歌。

想要快速入睡,不失眠,需要多方面的配合,从上床睡觉时间,到卧室的光线、温度,再到饮食、运动,都会对睡眠产生影响。

——生命时报

## 婴儿脑瘫的6个表现

脑瘫是多种原因引起的非进行性脑损伤所致的运动障碍,严重者可有认知障碍、惊厥、视听障碍等。发生的原因有出生前感染、出血、缺氧、发育畸形等;围产期出生窒息、产伤等;以及新生儿期颅内感染、胆红素脑病等。儿科医生提醒,由于早产儿器官系统发育不成熟,脑瘫发病率比足月儿高,因此更应引起重视。家长需要注意孩子是否有以下问题——

1. 喂养困难,吞咽不协调;
2. 两个月不能抬头,3个月不会笑,6个月不会坐,9个月不会扶站;
3. 双手是否紧握、拇指内收;
4. 下肢剪刀步态;
5. 肌张力升高或松软;
6. 好哭、睡眠差或非常安静。

若孩子有以上表现,要及时就医。早期发现,并在一岁内及时通过康复训练激发脑细胞代偿功能,可减轻症状。

——健康时报

## 脚跟干裂应排查4种病

浙江大学医学院附属第二医院皮肤科住院医师张美洁表示,有些人的脚跟干硬又粗糙,摸起来像砂纸一般。这种情况可能暗示着潜在的健康问题——

**特异性皮炎(湿疹)** 通常与皮肤的免疫功能有关,显著症状为脚跟处皮肤干燥、瘙痒,可能出现红斑和小水泡。

**真菌感染** 真菌感染显著症状为脚跟处皮肤干裂、脱屑、瘙痒,有时有水泡,继发感染时可出现皮肤发红和异味。

**营养缺乏** 有研究表明,缺乏维生素和微量元素可导致皮肤干燥和角质增厚,出现脚跟增厚、干裂的情况,可伴随其他营养缺乏表现,如头发干枯、指甲脆弱等。

**糖尿病足的早期症状** 足部皮肤干燥、无汗或极少汗可能是糖尿病足的早期症状之一,表现为脚跟处皮肤异常干燥、缺乏弹性,可能伴随神经病变和血液循环障碍。

——生命时报



# 从小上课经常神游,考试都是临时抱佛脚 30多岁女子确诊“多动症”

30多岁已婚已育的杭州市民王女士在被确诊成人注意缺陷与多动障碍(英文缩写为ADHD,俗称“多动症”)后,嚎啕大哭:“我从小学到研究生,全部靠自学,上课听几分钟就开始神游,几乎所有考试都是临时抱佛脚。这一路受到无数挫折,大到考试,小到每天睡前洗澡,都在拖延,时常被人责备。要是我早点被确诊,会过得更好,也会减少很多遗憾。”



## 1 成人多动症有时隐藏很深

这种多被发现于儿童身上的疾病,近年在越来越多的成年人身上被察觉。爱因斯坦、比尔·盖茨等众多杰出人物都是“多动症”患者。现实中,更多患者还像在一个隧道里独自摸索前行。当不少医院开出针对成人“多动症”的专科门诊时,好比亮起了一束光,让迷茫混沌中的人前路明朗。

“医生,我就想明确一下,我是不是‘多动症’?”

在门诊中,浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科主任胡少华常常碰到这样的患者。

随着心理健康意识的提高以及相关知识的普及,越来越多的年轻人为自己“把脉”,在职业发展进入“瓶颈期”和感情不如意的情况下,希望从医学层面找到原因,从而在根本上解决问题。

## 2 31岁的她听懂别人讲话要靠录音

31岁的程程(化名)治疗了两个多月,感受很强烈,也很新奇。

去年年底,程程被确诊成人“多动症”,在此之前的3年,她感觉自己与世界格格不入。

“我听过一次关于成人多动症的演讲,感觉自己很像。”程程在工作中,经

对很多家长来说,“多动症”并不陌生。这是一种以注意力无法持久集中、过度活跃和情绪易冲动为主要症状的神经发育障碍。虽原因尚未明确,但医学界多认为病因是遗传与环境等多因素的综合影响。

“多动症”多发于儿童与青少年。在胡少华的门诊中,患者多是7岁—12岁。“大部分孩子都会因学习困难被家长带来看病,最后确诊。”胡少华说,“多动症”在孩子中的表现比较明显,多动、注意力不集中,还容易与人发生争执,甚至打架;而成年人的“多动症”表现,有共性,又有差异。

除了注意力不集中之外,成人社会行为的表现会有所差异。就拿冲动来说,“多动症”患者会有超出能力之外的消费行为,也会来一场毫无规划、说走就走的旅行,也可能是轻率、鲁莽

地做出取舍。在人际交往中,以自我为中心,随意打断他人说话,跳跃的思维令患者总是人群中“特立独行”的那一个。

除此之外,情绪不稳定、容易陷入痛苦感中,也是成人患者的一种症状。然而,这些看似鲜明的表现,常常“披上外衣”,隐藏得很深。

胡少华说,一部分成人患者的症状始于儿童时期,因家长的不重视以及缺乏相关医学知识,单纯地认为孩子只是调皮捣蛋,没有在幼年及时干预。“有一部分人的症状会在成年之后慢慢减轻,而一部分人的症状会越来越显著。”

胡少华提到,病情缓慢发展过程中,会出现多病共存的症状,常见的有双相情感障碍和抽动症,内心持续躁动不安、难以放松和不间断的精神活动等。

常会听不懂同事的讲话,“我很努力地去看,集中注意力,但就是听不明白。开会的时候,别人在奋笔疾书记录领导的要求,我一脸茫然,在那里画画。”

为此,她经常要把对方的讲话记录下来,回去后最少听上两遍才明白。程程工作很努力,有机会去更好的项

目组,却因无法胜任复杂的工作,只能放弃。她说:“我注意力无法集中,听不懂别人说话,工作效率很低。”

除此之外,程程还有严重的拖延症状。“工作一定要拖到最后期限才会开展,其实我想开始,但没有开始的能力。”她说。

## 3 “自证”患者中最终确诊的只有30%

不过,并非所有的“自证”都是准确的,想要确诊成人“多动症”,需要专业、完整的诊断。

2021年,浙江大学医学院附属邵逸夫医院开出全省第一家成人注意缺陷/多动障碍门诊,从最初的只有一两位患者到如今的一号难求,已接诊了2000多位患者。

这家医院精神卫生科医生覃艳华说,实际上,很多人只有单纯的情绪问题,来门诊最终确诊的患者只有

30%左右。

确诊是一个复杂的过程,要抽丝剥茧,了解患者的成长史,然后进行大脑影像检查、注意力检测、“多动症”症状量表检测等进行最终的确诊。因此,覃艳华门诊的工作量非常大,平均每位患者的问诊时间在20分钟左右,初诊患者有时要40分钟。

“确诊‘多动症’的过程中,最关键也最难做的就是区分患者到底是单纯的情绪问题,比如抑郁症、焦虑症、双

相情感障碍等,还是‘多动症’。”覃艳华表示。“长年的症状会影响到‘多动症’患者正常的生活、工作,进而引发情绪问题,但不是有情绪问题的都是‘多动症’。”

覃艳华解释,很多人会在网上找一些表格“对号入座”,“但其实所谓的拖延、丢三落四、注意力不集中等是包括成人‘多动症’在内的很多精神疾病的共性,不能以此作为标准。”

## 4 单纯服药不能解决所有问题

“医生,能给我开点‘专注达’吗?”医生总能碰到如此直接的患者,令他们非常无奈。

“专注达”属于红色处方药,医生开这种药时非常谨慎。“现在,有的患者把这类药物过分神化了。”胡少华说。

“专注达”作为神经兴奋类西药,主要成分为哌甲酯。有相关临床数据表明,“专注达”的有效程度能达到50%—95%,常常被大家称为“聪明药”。胡少华强调,如果药量没有控制好,就会对神经造成一定的伤害。覃艳华还说,这几年,很多年轻

人在工作、生活中遇到一些问题时,常会将根源简单地归结为注意力不集中或者拖延,然后自我认定为成人多动症。他们觉得服用“专注达”后能改善注意力,因此希望通过服药来改善困境。

“这其实是不科学的。”覃艳华说,有些患者本身是抑郁症患者,这种情况下,服用“专注达”不仅效果不好,还会适得其反,增加药物的不良反应。

根据《儿科学杂志》的一项研究发现:“专注达”常见的短期副作用包括

失眠、头痛、食欲减退、体重下降和心跳加速。“是药三分毒”,在没有准确辨析其注意力缺陷障碍的具体类型以及症状轻重的情况下,这种“头痛医头,脚痛医脚”的直接开药的方式,欠缺科学性。另外,单纯服药并不能让所有问题都迎刃而解。

胡少华说,目前,针对“多动症”的治疗,还有神经调控的物理治疗以及心理辅助治疗。“针对心理疾病的叠加表现,我们的心理辅助是非常重要的方面。”他说。

据潮新闻