

## 儿童健康

青春期脾气大？任性？逃避学习？

## 青少年双相情感障碍识别要趁早

每年3月30日是世界双相情感障碍日，由国际双相障碍学会、国际双相障碍基金会于2015年发起。这一天也是著名印象派画家，同时也是双相情感障碍患者梵·高的生日。双相障碍在全球范围的患病率约为1%~2%，成年双相障碍患者中有高达一半以上人群发病时年龄在18岁以下。与成年患者比较，青春期的双相障碍症状没有那么典型，很多双相障碍被误诊为抑郁障碍、品行障碍或者注意力缺陷多动障碍。双相障碍很容易隐藏在其他精神心理问题的后面，不容易被识别。

肖雪

青少年时期是一个充满挑战和变化的阶段。他们不仅要应对学业、社交等方面的压力，还可能面临心理健康问题的挑战。其中之一就是双相情感障碍，这是一种严重的心理健康问题，但很多人对它了解甚少。

## 情绪失控的优等生

如果你见过小辛(化名)，估计很难想象她是双相情感障碍患者。小辛性格开朗，在同学中非常受欢迎，成绩一直是全年级前几名，特别喜欢写作和画画，极具美术天赋，家里挂满了她的作品，而且她从没有上过补习班，是无师自通。

上初三后，小辛情绪出现了明显变化，暴躁、易怒，对母亲的管教反应激烈，砸东西、打自己耳光、用小刀划手腕，她表示只有疼痛能让自己放松一些。她经常一个人关在屋里，拉上窗帘，不让家人进自己的房间，也不与外人接触，刷手机到凌晨两三点，甚至通宵不眠，无法坚持上学。

经父母反复劝说，小辛来到医院精神心理科就诊，表达了自己的情绪失控和绝望。母亲也提到小辛几个月前，曾表现出精力异常旺盛，当时曾通宵作画、不知疲倦、话多，经常在学校不分场合滔滔不绝地讲话，讲到口干舌燥也停不下来。

经医生诊断，小辛患上了双相情感障碍，建议规律药物治疗，同时配合心理治疗。

## 双相障碍，是一种常见的精神疾病

当青少年反复出现“喜怒无常”精神状态时，需要警惕是否患上了双相情感障碍。著名作家海明威、音乐家贝多芬、印象派画家梵·高等很多历史名人终其一生都有双相情感障碍的影子。但“双相情感障碍”并非只是天才们的专属，而是一种常见的精神疾病，临床上很多患者往往不能自愈，病情进展加重，会毁掉患者的生活。

双相情感障碍又称双相障碍，是一类既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的心理障碍。据世界卫生组织数据显示，双相障碍在全球范围的患病率约为1%~2%，成年双相障碍患者中有高达一半以上人群发病时年龄在18岁以下。

青少年双相障碍的患病率相对较高。据统计，大约10%~15%的青少年复发性抑郁发作患者会表现出双相障碍，其中25%~50%的患者有过自杀行为。双相障碍对于青少年身心以及家庭带来重大影响，早期识别和治疗是非常重要的。

## 青少年双相情感障碍的表现有哪些？

很多家长会觉得，孩子的那些表现就是任

性、脾气大、逃避学习，没什么大不了的；有的父母担心医生会随便给孩子贴个标签，担心到精神科就诊对孩子未来有影响，担心孩子拿有病当借口，自身不努力。这样的顾虑可以理解，最重要还是要科学认识疾病，给予孩子更多的理解与关爱，帮助孩子及时规范治疗，促进其早日康复。

青少年双相情感障碍的临床特点是“易激惹，环性的心境波动”，很多患者共病注意力缺陷多动障碍。抑郁发作时，症状较易识别；躁狂发作时症状复杂多变，往往容易被忽视。

患者在躁狂发作时，常表现为行为障碍突出，具有攻击性。有些青少年患者会出现情绪高涨，比平常更健谈，像机关枪似地表达一个又一个想法，精力旺盛，睡眠需求降低，对自身的能力抱有迷之自信，自尊膨胀，对自己的学习和人生规划想法多，盲目做出各种决定，行为莽撞，不计后果，花钱不节制，严重者甚至出现夸大妄想等精神病性症状。

在抑郁低谷时，患者可能毫无征兆地突然陷入重度抑郁发作中。这时青少年患者可能会变得不愉快、压抑、沮丧、低自尊，对娱乐活动和学习缺乏兴趣和动力，经常发呆、走神，注意力不集中，无法完成相关学习任务。有的孩子反复脾气爆发、易烦躁，对抗父母、不听管教，部分可出现言语暴力甚至肢体的攻击，严重者可出现频繁自伤或者自杀行为。还有的孩子以躯体化症状为主，表现为胃肠不适，频繁恶心、呕吐、头痛、心悸等，常出现食欲及睡眠的变化。

对不同患者来说，抑郁与躁狂持续长短不一，它们可以缓慢发作或者迅速发作，发作时间从数小时到数日不等，抑郁与躁狂之间来回转换。也有的患者并未感受到交替抑郁或者躁狂发作，而

是同时体验两种心境。

与成年患者比较，青春期的双相障碍症状没有那么典型，很多双相障碍被误诊为抑郁障碍、品行障碍或者注意力缺陷多动障碍。双相障碍很容易隐藏在其他精神心理问题的后面，不容易被识别。

## 家长该如何应对？

**家长首先要了解和接纳这种疾病。**双相情感障碍是一种基于生物学的疾病，孩子并不能只依靠意志力就控制和战胜它，而是与其他疾病一样，需要及时就医，科学、规范化地治疗。

要了解双相情感障碍的常见表现，及时识别躁狂和抑郁发作的早期信号以及不良事件(自伤、自杀观念和行为的)危险信号。这有助于与精神科医生和心理治疗师更好地合作。

**多理解、多倾听。**青少年更需要父母做的，有时只是“倾听”。耐心的倾听，可以让他们感觉到

要趁早



## 鸡蛋+蔬菜“解郁”佳肴

现代生活节奏和方式的改变，使许多人受到了抑郁症的困扰，并四处寻找各种不同的排忧解难方法。近期日本山形县立米泽营养大学的研究小组在《BMC营养》杂志发表的一项研究表明，鸡蛋和蔬菜的摄入与抑郁症风险有关，摄入量少可致风险上升。

研究小组以568名地方政府公务员为对象，采取问卷调查的方式，收集相关信息，包括抑郁症的发病以及所用不同食物的类别。使用抑郁自我评价量表，评价抑郁的有无和严重程度，并使用参差法对不同食物类别的特定摄入量进行能量摄入调整，按性别分为低、中、高三组，分析特定类别食物摄入量与抑郁症发病的关系。

结果显示，鸡蛋摄入量少的男性、其他蔬菜(黄绿色蔬菜以外)和鸡蛋摄入量少的女性，抑郁症风险显著增加，并呈剂量反应关系，摄入量越低，风险越高。

研究人员认为，鸡蛋和蔬菜的摄入与抑郁症有关，平时应当适当补充，特别是高危人群和受抑郁困扰的人，可从餐桌上加以预防。(宁蔚夏)

## 锻炼有助于女性应对晚期乳腺癌

一项新的研究显示，锻炼可以帮助女性更好地应对晚期乳腺癌的严峻考验。

研究发现，在参加了定期的锻炼项目后，晚期乳腺癌患者的疼痛和疲劳减轻了，生活质量也得到了改善。这项研究结果表明，乳腺癌扩散的患者应该把锻炼作为治疗方案的一部分。在这项研究中，荷兰乌得勒支大学医学中心的研究人员对357名晚期乳腺癌患者进行了研究，这些患者来自德国、波兰、西班牙、瑞典、荷兰和澳大利亚的8个癌症中心，其平均年龄为55岁。其中一半人被随机分配在接受癌症治疗的同时进行为期9个月的锻炼计划，而另一半则接受常规的癌症治疗。

锻炼组每周锻炼两次，采用个性化的训练方案，包括抗阻、有氧和平衡锻炼。两组患者还被鼓励每天至少运动半小时。研究人员发现，50岁以下的女性以及那些一开始就感到最痛苦的女性，改善幅度最大。研究人员怀疑这种改善的部分原因是运动有助于减少炎症。

基于这些发现，研究人员建议，所有转移性乳腺癌患者，特别是那些正在经历疼痛的患者，可把进行有监督的锻炼，作为标准治疗的一部分，而老年患者也能从锻炼中受益。不过这个项目可能需要一些额外的微调，让老年患者和年轻患者一样受益。

研究人员补充指出，对患有转移性癌症的人来说，他们的疾病并不能治愈，但可以让他们多活几个月或几年，所以确保他们拥有尽可能高的生活质量绝对至关重要。(方草)

## 抗体疗法可减少多种食物过敏反应

美国《新英格兰医学杂志》近日发表的一项新研究显示，使用一种单克隆抗体药物——奥马珠单抗进行为期16周或以上的疗程治疗，可减少1岁及以上儿童和成人对多种食物的过敏反应。

美国国家卫生研究院资助的这项随机对照试验，招募了177名年龄在1至17岁之间的儿童和青少年以及3名年龄在18至55岁之间的成人参与，他们对花生和几种常见食物(牛奶、鸡蛋、腰果、小麦、榛子或核桃)中的至少两种过敏。治疗组每2至4周接受一次皮下注射奥马珠单抗，连续进行16至20周，对照组接受相应的安慰剂注射。结果显示，治疗组在注射周期完成后，有近67%的参与者可以在摄入单剂量600毫克或更多花生蛋白的情况下，不出现中度或重度过敏反应，而对照组不出现相应过敏反应的比例只有不到7%。

近日美国食品和药物管理局批准奥马珠单抗(商品名Xolair)用于减少对食物过敏的成人和1岁及以上儿童的过敏反应。但该药物未获批准用于对过敏反应或过敏症的紧急治疗，服用该药物的病人仍应避免食用他们平时过敏的食物。(谭晶晶)

## 双相情感障碍分型

相关链接

双相情感障碍有3种亚型，双向I型、双向II型和环性心境。

双向I型的患者通常会经历一个完整的躁郁期，持续一周以上。期间可能出现情绪高涨、认知自我脱离现实、对睡眠的需求量减少、思维跳跃、滔滔不绝、在生活中可能也存在注意力和多动、冲动方面的改变。

双向II型患者更有可能经历的是轻躁狂期和抑郁期，轻躁狂期通常会经历4至7天，症状与I型患者类似，但功能损害较小。抑郁期症状为两周以上持续的抑郁情绪。

环性心境表现为两年以上的心境不稳定，但躁狂期和抑郁期的症状不满足诊断标准。以上躁狂和抑郁症状都会造成重要的日常功能损害。

## 健康提醒

## 吃红曲保健品，为何会死人？

徐静波

最近日本小林制药公司制造的红曲保健品吃死人的消息被广泛传播。

根据小林制药公司于2024年3月29日公布的数据称，到目前为止已经有5人因为服用“红曲”保健品而死亡，另有114人住院。

“红曲”是一种什么东西？百度百科称，红曲(现代汉语中，大多写作“红曲”)是属于一种食品类的营养补充品，可使胆固醇偏高(在200~240 mg/dl)的人们维持正常、健康的胆固醇水平。红曲是一种寄生在红曲米上，发酵提取的活性生物菌。

红曲作为食材使用的文献记载，最早出现在唐朝学者徐铉于公元728年编纂完成的古代中国综合性类书《初学记》中，该书卷二引汉王粲《七释》称：“瓜州红曲，参糗相半，软滑膏润，入口流散。”明朝医学大师李时珍在《本草纲目·穀四》中，称红曲“消食活血、健脾燥胃；治赤白痢、下水谷；治妇女血气痛及产后恶血不尽”。在传统食品生产中，红曲或红曲色素常用于黄酒、米醋和豆腐乳、烤鸭等的加工。1979年日本微生物学家远藤章博士从红曲中发现

了一种成分，能够有效降低胆固醇。这种物质被命名为“莫纳可林K”，后来广泛称为“洛伐他汀”。1987年，洛伐他汀作为一种划时代的降胆固醇药物(第一代汀类药物)于1987年上市。

最近几年，一些国家出现了许多宣称“降胆固醇”或者“保护心脑血管健康”的红曲保健品。小林制药公司是日本的一家百年老店，1886年，小林忠兵卫在大阪创办了“小林药房”。20世纪60年代，小林制药研发出一款明星产品——蓝色马桶清洁剂，风靡世界。

小林制药从2016年开始研究红曲，并于2021年推出了“红曲胆固醇健康辅助食品”。

从2024年1月开始，日本一些医院陆续出现一些病人，这些病人的症状多数是尿液变色、四肢肿胀、疲劳无力，有些人出现了肾衰竭的问题，不得不做透析，甚至有病人死亡。而出现这些症状的病人，大多服用了小林制药生产的红曲胆固醇保健品。

于是小林制药被架到了火炉上。使用了小林制药的红曲原料制造药品和食品、化妆品的100多家日本公司也被公布名单，日本全国陷入

了“红曲恐慌”。

研究发酵食品学的日本鹿儿岛大学副教授吉崎由美子在接受媒体采访时表示，有些红曲菌会产生一种叫作“柠檬素”的真菌毒素，这种毒素会导致肾衰竭。而小林制药公司的红曲胆固醇保健品是使用不产生柠檬素的红曲菌生产的。在发现问题后对产品进行分析时，也没有检测到柠檬素。在2023年生产的红曲胆固醇保健品中，检测出了能够生成有毒的蓝色霉菌的成分“软毛霉酸”。现在还不清楚，这种成分对于肾脏有没有影响。

长期以来，红曲一直是日本和中国等亚洲国家的一种传统食品加工材料，与古老的饮食文化有着很深的关联。如果不过量食用的话，没有必要过分担心会出现问题。

中国消费者协会于3月29日发表声明表示，除通过跨境平台、境外实体店或海外代购等渠道购买外，小林制药相关产品未在中国大陆市场上销售。

为切实保护好中国消费者的合法权益，中国消费者协会提醒广大消费者：立即停止服用相关产品，积极配合召回。服用后如有身体不适，请及时就医。

中国消费者协会于3月29日发表声明表示，除通过跨境平台、境外实体店或海外代购等渠道购买外，小林制药相关产品未在中国大陆市场上销售。为切实保护好中国消费者的合法权益，中国消费者协会提醒广大消费者：立即停止服用相关产品，积极配合召回。服用后如有身体不适，请及时就医。

