

“走进孩子的内心世界”系列报道④

睡不好、食欲差、疼痛等身体不适或是抑郁症信号，童年创伤占抑郁风险归因54%

父母的支持，是帮孩子赶走抑郁“良药”

心灵关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

目前我国儿童抑郁症发病率在0.4%到2.5%之间，2020年青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%；随着年龄增长女孩抑郁比例明显提高，男女占比约为1:2。这是《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》公布的最新数据。而在今年10月份公布的首次“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”也显示，全国儿童青少年整体精神障碍流行率为17.5%，其中注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%、对立违抗障碍占3.6%、重性抑郁障碍占2.0%，这些都是儿童青少年中流行率最高的精神障碍。国家卫健委最新数据也表明，我国17岁以下儿童青少年约有3000万人深受心理障碍困扰，我国儿童青少年精神健康面临严峻挑战。

据最新流调显示，我国青少年儿童精神方面的问题就诊率只有10%左右。首都医科大学附属北京安定医院教授、儿童精神医学首席专家郑毅表示，“此次中国第一个全国性儿童青少年精神障碍流行病学调查一个最大成绩是能够唤起社会公众的认识，对儿童青少年精神障碍有一个高度重视。如果我们对于儿童青少年早期心理健康教育核心知识的知晓率到了80%，那大部分孩子都可以早期诊断和治疗。”

二成抑郁孩子有身体不适或非器质性疼痛，抑郁症“躯体化症状”常被忽视

孩子本该快乐无忧，为什么小小年纪就会产生焦虑、抑郁等不良情绪，甚至患上抑郁症？郑毅指出，由于生活节奏加快和社会竞争日趋激烈，家庭结构的变化、独生子女问题、网络成瘾问题等影响着家庭和社会，父母的厚望、学习的压力、升学的竞争以及复杂多变的社会环境给儿童青少年带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力，人们忽视了儿童青少年早期心理健康教育。

而研究表明，除了学业压力、人际交往障碍、亲子冲突等主要因素，遗传因素、生物因素以及心理创伤也与抑郁症发病密切相关，这些“非典型”因素较为隐蔽，更需要家庭和社会高度重视。比如在心理压力过大或情绪痛苦的情况下，会出现非器质性身体疼痛如头颈部钝痛、胸闷气短、不典型面痛、慢性腰酸痛等，在医学上称作“躯体化症状”。国外有研究发现，就诊于儿童心理门诊20%的儿童有功能性躯体症状，这常常是青少年焦虑抑郁的早期表现，但一直未受到足够重视。

厦门市仙岳医院儿童青少年心理门诊主任李韵在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，儿童青少年抑郁症最常见躯体症状之一首先是睡眠障碍，存在抑郁倾向的孩子大部分会出现入睡困难、多梦早醒、白天精力减退、课堂效率下降等。二是食欲不振，孩子突然对以前爱吃的东西不感兴趣，或进一步出现厌食、拒绝食物、进食呕吐等现象。三是出现疲乏、心悸、头痛、胃疼、腹泻等神经功能紊乱症状。“并不是所有孩子都呈现食欲降低症状，食欲暴增也可能是抑郁发病的表现，家长要注意观察。”李韵提醒说，出现非器质性身体疼痛不可小视，应及时就医，缓解心理障碍，才能恢复健康肌体。

“很多家长并不会把孩子在身体方面的异常与抑郁症挂上钩，只是把孩子不吃饭、发脾气看作是闹情绪、任性的表现，往往等到孩子出现



明显极端行为后才进行干预。其实有很多在孩子身上出现的早期躯体不适信号，都提示孩子可能存在心理问题，需要家长们多留心观察。”北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升对中国妇女报全媒体记者强调说。

抑郁症可造成孩子整体健康状态明显下降，但是否会影响其生长发育呢？“从临床上看，这种情况比较少见，除非这个抑郁情绪来源于孩子遭受的一个创伤或应急事件，比如遭到体罚、恐吓、性侵害等严重侵害行为。”李韵解释说，这些伤害可能引发孩子免疫系统应激反应，导致免疫力下降，孩子易受到感染生病等。

遗传、童年创伤、“早熟”等均可诱发或加重儿童青少年抑郁

“如果两系三代家族成员中有类似病史，孩子患病不可忽视遗传因素。患有抑郁症的一级亲属中，遗传比例高达40%。”李韵介绍，抑郁症存在家族聚集现象，血缘关系越近患病概率就越高。抑郁症患者的一级亲属中患抑郁症概率是一般人的三到四倍，并表现为发病低龄化、病情较重等特点。如果父母一方患有抑郁症，子女患病概率在10%~13%左右，堂兄弟姐妹(二级亲属)的患病风险在2.5%。

另外，创伤性事件也是诱发抑郁的重要因素。据《中国神经精神疾病》刊文显示，童年创伤占抑郁风险归因54%，约46%的抑郁症

患者在童年期经历过严重创伤，且童年创伤增加自伤、自杀和攻击行为发生的风险。

宋崇升强调，父母离异、家庭暴力、过度控制以及忽视、留守等伤害对孩子影响深远，会诱发敏感个体患病或加重抑郁程度，可能造成早发性、难治愈性的抑郁。“很多青少年罹患心理疾病，部分原因就是遭受来自父母有意或无意的叠加性心理创伤。因为儿童不具备成熟的处理和应对创伤的能力，无法有效化解恐惧、痛苦等负面情感记忆，一旦形成心理创伤，残余影响会延续到成年，形成潜在的精神疾病因素。”宋崇升说。

北京回龙观医院抑郁症病房主任陈林向记者介绍，青少年患心理疾病也有其共性，“早熟”可能是患病的易感因素之一。“他们可能了解信息的渠道很多(如互联网等)，有了很多不属于这个年龄应该了解的一些东西。我们总说家长不要给孩子太多压力，但是早熟的孩子会从一些无意之举就能看到一些、读懂来自父母这方面的压力。还有比如说他属于一个父母关系不良或离婚单亲这样的家庭，经常体验不到父母亲情；或者说他在学校经常遭同学欺负，没有什么朋友，人际关系不良，这些孩子都是重要的易感个体。”陈林说。

治疗孩子抑郁不能仅依赖药物，家长的理解和帮助更重要

青少年该如何预防心理疾病？陈林表示，青少年对自身认知不成熟，家长应了解和重视心理疾病，日常可通过心理自评量表及时判断孩子的心理状态。推荐3个(心理自评量表)，一个是9个条目的患者健康问卷(评估抑郁)“PHQ-9”，还有一个评估焦虑的“广泛性焦虑量表”(GAD-7)；再加上一个睡眠的“匹兹堡睡眠质量(质量)指数”。如果孩子出现心理问题后，要及时带他去找专业医生做心理评估。

在临床上，一部分家长过分依赖药物治疗，认为药物对孩子抑郁的好转有主导作用。那么，儿童青少年患抑郁症是否需要药物治疗？药物对其成长发育是否有副作用？

李韵指出，人体大脑神经递质中的某些化学物质具有调节情绪和行为的作用，当这些化学物质浓度降低，不足以维持我们“本该高兴、本应充满活力、正常思维能力”的水平，人就如按下“暂缓键”，对外界刺激提不起兴趣，进而引发食欲下降、注意力不集中等行为偏差。而药物的最大作用在于提升控制情绪类化学物质的浓度，增加大脑中的“快乐递质”，帮助孩子优先解决睡眠障碍和情绪失控。而且现在药物不良反应普遍比较轻微，常见为乏力、反胃、嗜睡、头晕头痛等，不会影响孩子的生长和智力发育。研究表明，轻中度抑郁最好维持药物治疗6~9个月以上，服药应遵循“长期服用，缓慢减量，遵医嘱调整药物品种”的原则。

李韵特别提醒，药物只是起到一定作用，家长不能寄希望于药物从根本上“治愈”抑郁症，且目前8岁以下儿童也不建议接受药物治疗。治疗关键在于改善孩子周遭的客观环境，例如融洽的亲子关系、父母与孩子更多的良好互动等，再遵循医生的相关指导，制定综合治疗方案。

宋崇升指出，孩子出现情绪问题，家长质疑、批评或贬低孩子的办法都不可取。“父母是孩子的监护人，家庭是孩子的避风港。由于儿童青少年尚处于大脑发育未完全成熟的阶段，情绪波动，遇事应对方式还相对幼稚，面对心理障碍时如果没有家长的支持和引导，很容易失去应对的勇气和信心。”宋崇升说，良好的家庭教育是预防精神心理障碍的最佳方式。当发现孩子出现情绪波动时，家长首先要理解孩子的痛苦，肯定孩子为摆脱不良情绪所做的努力，并帮助孩子寻找情绪背后的原因，主动寻求专业心理医生的帮助。

养生新鲜报

晚6点前吃晚餐 有助改善糖代谢

近日，一项日本学者进行的研究表明，早些吃晚餐，有助于改善次日血糖波动，以及次日早餐后的血脂代谢状况。

早些吃晚餐是指晚6点，研究者在健康参与者中比较了晚6点吃晚餐和晚9点吃晚餐的血糖情况。研究发现，晚6点吃晚餐的人，第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善，血糖波动幅度也明显减小。

之前，哈尔滨医科大学的一项研究显示，晚餐粗粮、肉类吃得更多会显著增加心血管病风险，而吃素及不饱和脂肪酸则有助于降低心血管病风险。(杨进刚)

主食吃得越多 老人腰围粗

很多老年人都喜欢吃素，为什么还会得脂肪肝？原因其实就是糯米、白面吃多了。

2021年发表在《国际健康》医学期刊上的一项研究指出，基于对6506名中国居民的纵向健康长寿调查研究发现，中国老年人每天食用6~10两主食的人比那些每天食用1~5两主食的人有更大的腰围；而且主食摄入量越大，体重指数越大。此外，老年男性食用面食更易发胖，而在老年女性中没有观察到类似关系。(闽建)

午睡不超半小时 老痴风险可减半

近期，日本一个研究小组发现，有午睡不到30分钟习惯的人，认知功能下降风险明显降低。

研究小组以389名平均年龄74.6岁的老人为对象进行分析，对其中95.1%经基础检查确认为认知功能正常者进行为期5年的追踪。结果发现，与没有午睡习惯的人相比，有午睡不到30分钟习惯的人，认知功能下降风险降低53%。然而，午睡时间在30分钟以上的人认知功能下降风险，与没有午睡习惯的人无显著差异(如30分钟~1小时的人风险降低21%，1小时以上的人风险上升5%)，并且与夜间睡眠时间也没有明显关系。

研究结果表明，有午睡习惯的老人认知功能下降的风险降低，但这一关系仅限于午睡少于30分钟者才有意义。(宁蔚夏)

运动后喝绿茶 可提高平衡力

肌肉力量训练能预防老人肌肉减少症。近期，日本德岛大学一研究小组在《亚太临床营养学杂志》发表的一项研究报告显示，在肌肉训练后添加必需氨基酸和绿茶中富含的儿茶素，除促进增加骨骼肌肉外，还可提高平衡力。

研究小组招募84名无肌肉减少症和糖尿病、慢性肾病的老人，随机分为三组，肌肉训练组每周进行两次1小时的肌肉训练，其他两组中的一组在肌肉训练结束后30分钟内摄取必需氨基酸，另一组还同时摄取高浓度的儿茶素。研究共进行了24周。

结果表明，与仅进行肌肉训练组相比，训练后添加必需氨基酸和同时添加儿茶素两组，不仅握力、伸膝力、步行速度和平衡力均有显著效果，添加必需氨基酸组四肢肌肉量的骨骼肌指数明显提高；同时添加儿茶素组表示平衡力的单脚站立持续时间明显延长。(宁蔚夏)

这些营养素有助改善抑郁

上海市第十人民医院临床营养科 副主任医师 韩婷

EPA(二十碳五烯酸)。EPA属于Ω-3系列多不饱和脂肪酸，对抑郁患者的辅助治疗具有显著疗效。有研究指出饮食中EPA含量过低，会导致神经功能障碍。EPA不能由人体自身合成，而只能从食物中获取，主要来源于如鲑鱼、鲱鱼、三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鳕鱼和白鱼等深海鱼类。

氨基酸。人体内有8种必需的氨基酸需要从食物中获取，包括色氨酸和酪氨酸。中枢神经系统大约有2%~3%的色氨酸用来合成5-羟色胺，而后者与人的抑郁情绪有着密切关系。适当补充色氨酸可以改善患者的抑郁情绪。酪氨酸也是脑部功能活动所需要的物质，可以直接影响情绪和认知功能。奶制品、香菇、葵花子、海蟹、黑芝麻、黄豆、南瓜子、肉松、

油豆腐、鸡蛋、鱼片等，含有丰富的色氨酸与酪氨酸。

瘦素。瘦素是由脂肪组织分泌的蛋白类激素，能在抑郁的情绪调节中发挥重要作用，有大量研究和临床调查显示抑郁症的发生与瘦素水平改变密切相关。

维生素。脂溶性维生素——维生素K和维生素D，水溶性维生素——维生素C、维生素B6、维生素B12和叶酸可直接或间接参与5-羟色胺或其他神经递质的合成，调控机体的焦虑抑郁行为变化。B族维生素的食物来源主要有动物内脏、瘦肉、豆类、坚果、全谷、绿叶蔬菜等；维生素C主要来源于新鲜的蔬菜和水果，如菠菜、西红柿、辣椒、橘、橙、酸枣等；维生素D和维生素K主要来源于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉等。

类维生素。即辅酶Q10和多酚(和厚朴酚、白藜芦醇、咖啡酸)，辅酶Q10能有效辅助缓解老年人的双相抑郁症。

和厚朴酚是治疗焦虑的一种有效营养素；白藜芦醇可产生抗抑郁作用。咖啡酸通过抗氧化对神经功能产生保护作用，减少应激、焦虑和痴呆等症状。富含这类营养素的食物包括红肉、坚果、粗制植物油、菠菜、西兰花、可可豆、茶、大豆、红酒、蔬菜和水果。

益生菌。中国科学院心理健康重点实验室行为生物学研究组通过动物试验发现，瑞士乳杆菌NS8不仅能够调节肠道菌群，改善焦虑、抑郁和记忆，还能调节生理生化指标，整体效果优于常用抗抑郁药西酞普兰。

地中海饮食模式。地中海饮食包括水果、蔬菜、坚果、豆类、谷类、适量鱼类、肉类、禽类和乳制品，食用油以菜籽油和橄榄油为主，用餐时辅以适量葡萄酒。这种健康饮食模式可降低抑郁症发展的风险。另外，很多矿物质如钙、锌、铁、铜、镁等，也可起到改善抑郁的作用。

相关链接

