

健康关注

结核病抬头，青少年患者更需心灵关怀

10月10日是世界精神卫生日，今年的宣传主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。近年来，肺结核病发病率有所抬头，儿童青少年患者占到全人群病患的1/3。而青少年结核病患者心理健康问题尤其值得关注。专家呼吁学校和全社会消除歧视与误解，积极为青少年结核病患者创造融入学校和社区的机会与条件。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

结核病目前仍然是严重危害人类健康的主要传染病之一，是全球关注的公共卫生和社会问题。近年来，肺结核病发病率有所抬头，儿童青少年患者占到全人群病患的1/3。而青少年结核病患者心理健康问题尤其值得关注。10月10日是世界精神卫生日，今年的宣传主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。患病青少年应该如何正确看待疾病？如何做自我心理疏导？父母应该在哪些方面对孩子给予支持和理解？近日，中国妇女报全媒体记者就这些问题对北京胸科医院党委副书记、临床心理学主任医师庞宇进行了专访。作为临床心理学专家，庞宇从专业的角度给不幸感染结核病的青少年开出心灵处方，并呼吁学校和全社会消除歧视，积极为青少年结核病患者创造融入学校和社区的机会与条件。

肺结核发病近年有所抬头，儿童青少年患者占病患的1/3

记者：据您的临床经验，目前青少年儿童结核患者是否增多？有没有发病比较集中的年龄段？

庞宇：根据近年来的临床报告，结核病是仅次于新型冠状病毒感染的第二大致死性传染病，位列全球死因第13位。2021年，全球估算的新发结核病患者达1060万，发病率为134/10万。2020年至2021年全球结核病的发病率（每年每10万人口新发病例数）较2019年至2020年的数据上升了3.6%，逆转了过去20年内每年下降约2%的趋势。

根据世界卫生组织公布的最新数据，2021年估算中国的结核病新发患者数为78万例。在我国，儿童青少年尤其是学龄阶段的肺结核报告发病率约为全人群报告发病率的1/3，仅次于农民、工人和离退休人员，但整体呈下降趋势。从报告年龄来看，15-24岁年龄段占学生报告发病总数的85%，即高中阶段、本专科阶段的学生发病数较多，尤其是18岁左右年龄段所占比例最高。

记者：青少年结核病发病有哪些特点？造成这些情况的原因是什么？

庞宇：首先，从报告时间来看，具有3月、4月、9月为青少年结核病报告发病高峰的特点。这与学校的开学时间，以及呼吸道传染病高发的季节等因素都直接相关。

其次，在发病特点方面，由于青少年免疫系统功能还不健全，机体反应性又强，所以青少年结核病发病时的症状与成人会有不同，感染结核菌后更容易发生结核病。青少年结核一般早期可无症状或仅有低热盗汗、轻咳、食欲减退，进而导致体重减轻等。如果诊疗不及时，可能进一步出现不规则高热、疲乏、消瘦等慢性结核中毒症状，全身淋巴结肿大以颈部、肺门淋巴结肿大最常见，气促、胸痛等征象也较明显。

再次，就是社会影响大。青少年结核病多处于在校期间，由于学校是集体生活，一人患病有可能传播给同宿舍或者同班级的同学和老师，有发生聚集性疫情的风险。所以一旦有病例出现，个人休学治疗和班集体风险排查都会对正常教学造成影响。

心理问题困扰青少年结核病患者，家庭在心理疏导方面应做更多

记者：青少年结核病患者普遍存在哪些心理



方面的问题？

庞宇：北京胸科医院精神心理科作为全国胸科医院中首个独立建制的科室，我们在临床中发现青少年结核病患者普遍存在以下几方面的心理问题：

一是焦虑和抑郁：结核病可能导致青少年患者暂时停止学业，或者劳动能力下降和经济收入减少，从而产生焦虑和抑郁的情绪。

二是恐惧和不安：由于缺乏对结核病的了解，病情和可能产生不良后果的不确定性，导致青少年患者可能会对疾病的发展和预后感到恐惧和不安。

三是自责和内疚：青少年结核病患者可能会因为患病而感到自责，认为是自己不够健康，拖累了家人和朋友而产生内疚。

四是孤独和无助：由于大多需要隔离治疗，青少年结核病患者可能会感到孤独，与同龄人产生距离。加之病情复杂或者治疗时间长，还可能感到无助和绝望，进而对病情治疗和康复失去信心。

五是愤怒和不满：青少年结核病患者可能会因为患病的负面影响而感到愤恨，认为生活对自己不公，对疾病的痛苦感到强烈的不满和愤怒。

六是情绪不稳定：结核病长期不愈可能使青少年患者产生情绪波动，容易受到外界刺激而悲伤和哭泣，有的还表现出冲动行为。

七是患病羞耻感：有些青少年结核病患者可能会因为患病而感到羞耻，害怕被人歧视和嘲笑，这种病耻感有时比躯体疾病本身对青少年的健康影响更大。

记者：父母应该在哪些方面对孩子给予支持和理解？

庞宇：家庭在青少年结核病患者治疗过程中

具有不可替代的作用，父母和家人对孩子心灵的支持更是不可或缺。针对患病青少年的心理问题，专业医务人员和心理治疗师很有效，但父母等家人的心理支持同样重要，可以从亲密关系人的角度帮助孩子克服恐惧、不安、焦虑等情绪问题，增强自信心和适应能力。在病情允许的情况下，家人应鼓励孩子参加社交活动，与同龄人交流互动，增强社交能力，缓解孤独感。

另外，在生活照料、学习支持、健康监测、遵医嘱治疗等方面，家庭更是起到不可替代的重要作用，直接关系到孩子的康复。

消除歧视误解，为患病青少年创造融入学校和社会的机会与条件

记者：社会、学校对患病青少年是否存在歧视等问题，如何消除？

庞宇：从我们既往接诊的青少年结核病患者中发现，社会和学校对患病青少年还是存在一定程度的歧视和误解。我们呼吁要完善法律法规，进一步加强对青少年结核病患者权益的保障；通过广泛开展结核病的知识普及和宣传活动，提高社会对结核病的认识和了解，减少对患者的歧视和排斥；倡导社会关爱，并为青少年结核病患者提供专业的心理咨询和支持，帮助他们克服焦虑抑郁等心理障碍，减少孤独感和自卑感，增强自信心，积极为青少年结核病患者创造融入学校和社会的机会与条件。

记者：患病青少年应该如何正确看待疾病，如何做自我心理疏导？

庞宇：在我们的临床工作经验中，一般会指导患病青少年从以下几方面开展自我心理疏导：一是正确认识情绪：首先要认识到自己因为

患病可能存在的焦虑、抑郁、愤怒等情绪是正常现象，这也是机体的一种自我保护机制，所以不要过度害怕和惊慌失措。

二是直面接受现实：要认识到结核病是一种常见的疾病，它需要一定的治疗和康复时间。接受现实并积极配合治疗是关键。

三是保持积极心态：积极的心态可以帮助患者更好地应对病情。要相信自己有足够的力量来战胜疾病，并且可以应对治疗和康复过程中遇到的各种挑战。

四是努力寻求支持：与家人、朋友等分享自己感受和想法。他们可以提供帮助、支持和鼓励，让你不再感到孤独和无助。

五是学会放松身心：通过腹式呼吸、冥想、瑜伽、欣赏音乐、阅读、写作等放松身心的方法，缓解心理压力。

六是静心规律生活：建立规律的作息习惯，保证充足的睡眠和休息时间。合理安排学习、休息和娱乐时间，让生活变得丰富多彩。

七是不断自我激励：设定小的、可实现的目标，每完成一个目标就给自己一些奖励，以此激励自己不断前进，增强自信心。

八是学习相关知识：通过学习有关结核病等方面的知识，了解治疗和康复的过程，可以更好地应对病情。

九是及时寻求帮助：如果你感到情绪问题严重，无法自我疏导，应该及时到专业机构寻求心理支持和帮助。

青少年结核病已经成为影响我国民众身心健康的重大公共卫生问题。青少年结核病患者心理健康，直接关系到疾病的康复与其是否能够回归正常的学习和生活，因此应提升到与疾病治疗同等重要的位置 and 高度。

健康提醒

燃气灶会释放致癌物质 做饭后苯浓度可升高几十倍

近日，美国斯坦福大学的研究团队在《环境科学与技术》上发表的一篇研究论文称，使用燃气灶进行烹饪释放出的苯有潜在的致癌风险，在饭后房间的苯浓度可升高几十倍。研究人员还发现，即使是关闭燃气灶阀门后，也会产生一种等同于与吸烟者共处的苯浓度，而且会持续几个小时。

研究人员在2022年1月到12月期间，对87户家庭的厨房和卧室内的苯浓度进行长达8小时的监测。分析了日常生活中常见的厨具（燃气灶、燃气灶、电磁炉以及各种烤箱等）在使用时苯的排放量。结果发现，燃气灶火焰燃烧在室内形成的苯浓度比二手烟中的平均浓度更高。研究还发现，仅单个使用燃气灶或液化石油气的灶台（高功率）或烤箱（177℃）持续燃烧45分钟，还会让厨房中的苯浓度迅速升高。

此外，在厨房、卧室门都打开或者家中是开放式厨房的情况下，空气中的苯还会进入卧室，并留存较长的时间。即便使用抽油烟机也不能有效改善。

相比燃气灶，电磁炉的苯排放量就小得多。无论是在低功率还是高功率下运行，排放出来的苯仅为燃气灶的1/25至1/10。

那么如何在烹饪时降低室内苯的浓度？

1.做饭时通风：研究人员表示，烹饪时通风是降低室内苯浓度最有效的办法。另外，在厨房通风的同时，注意关好厨房和卧室的门。烹饪完毕，可以让厨房多通风一会儿。

2.烹饪时少用油炸：反复高温会产生致癌物苯并芘。当植物油加热超过270℃时就会产生苯并芘。

3.使用电器类的烹饪器具替代燃气灶：比如需要长时间烹饪的菜就交给电磁炉，快炒之类的烹饪菜肴可以使用燃气灶。

4.及时清理燃气灶：燃气灶如果有油脂残渣，会增加苯释放的可能性。在饭后，及时清理燃气灶以及使用过的厨具是非常有必要的。（欣闻）

防病鲜知道

更年期潮热与心血管疾病的风险相关

最近一项新的研究显示，更年期潮热与心血管疾病之间存在关联。在2023年更年期学会年会上发表的这项新研究首次将生理评估的潮热与全身性炎症升高联系起来，而全身性炎症是心脏病的危险因素。血管舒缩症状，更常被称为潮热，是更年期过渡期间最常见的症状之一，约70%的中年妇女报告有这种症状。

这项新的研究包括276名参与者，利用胸骨皮肤电导来评估生理潮热，并测试更频繁的生理潮热是否与系统炎症加剧有关。研究结果显示，即使在调整了潜在的解解释因素（如年龄、教育程度、种族/民族、体重指数和雌二醇）后，醒后的生理潮热与高水平的C反应蛋白有关。

负责该研究的美国匹兹堡大学心理学系医学硕士玛丽·卡森说：“这是第一个研究生理测量潮热与炎症之间关系的研究，并为越来越多的文献提供了证据，表明潮热可能预示着潜在的血管风险，女性需要重点预防心血管疾病。”（曹淑芬）

父亲经常陪伴互动 孩子在学校表现更好

英国利兹大学领导的一项研究发现，如果父亲经常花时间和孩子一起进行阅读、玩耍、讲故事、画画和唱歌等互动活动，孩子在学校的表现会更好。

研究人员分析了5岁和7岁儿童的小学考试成绩，使用了来自英国千禧世代研究的近5000个父母家庭的代表性样本。

根据这项研究，经常和3岁的孩子一起画画、玩耍和阅读的父亲，可以帮助他们的孩子在5岁时获得更好的在校表现。5岁时父亲的参与也有助于提高7岁孩子的关键阶段评估分数。研究人员表示，母亲往往承担最多的照顾孩子的工作，但如果父亲也积极参与照顾孩子，孩子在小学取得更好成绩的可能性就会大大增加。

报告称，无论孩子的性别、种族、年龄和家庭收入如何，父亲的参与都会对孩子的学习成绩产生积极影响。研究人员表示，父亲对孩子的学习有着重要而直接的影响，人们应该认识到这一点，并积极寻找方法支持父亲发挥他们的作用，而不是只与母亲接触，或者采取性别中立的方法。（方卓）

食品 安全

长期喝带水垢的水会得肾结石吗？

■ 阮光锋

自己在家用水壶烧水喝的朋友，应该都看到过这样的现象：用久了的水壶，水垢非常难清理。很多人就开始担心，长期喝带有水垢的水，会得肾结石。这个话题一度冲上了微博热搜。

长期喝带水垢的水不会得肾结石

水垢是水里的钙镁离子和碱度在烧水过程中共同作用而产生，主要成分是碳酸钙和氢氧化镁。水里天然就存在很多矿物质，其中，钙离子和镁离子最多。

一般来说，钙镁离子含量越高，水的硬度就越大，也就是我们常说的“硬水”。当水的硬度高于约200mg/L时就会导致水垢、输配水系统、管网和水壶等产生水垢。温度越高，水垢含量越大，这也是为什么烧热水后更容易产生水垢。

带水垢的水通常硬度比较大，水垢的主要成分其实是碳酸钙和氢氧化镁，这些都是常见的物质，安全性也很好，并不会对人体

健康产生危害。

实际上，世界卫生组织最新的《饮用水水质准则》中明确指出，饮用水中的钙镁离子浓度并不足以对健康产生影响，因此不设置限值。目前没有证据能证明硬水会导致结石或其他健康问题。相反，如果喝水少，吃肉又多，泌尿系统结石的风险会更高。

硬水对人体无害，钙和镁都是人体必需的元素，而且多数人的钙镁摄入量都偏低。从这个意义上来说，硬度高的水，还能补充一部分矿物质。当然，也远远不够日常所需，补充矿物质的正道，还是均衡的膳食。

不过，容易有水垢的水通常味道不太好，这也是为什么很多南方人来到北京后会觉得北京的自来水味道不好。而且不容易清理，还会烧坏水壶。如果不喜欢，可以在家里装个软水机，或者喝纯净水、矿泉水等其他的水。

如何喝水更健康？

1.喝水需适量。我国膳食指南建议，普通成年人每天喝水1500毫升至1700毫升，

其中800毫升左右可以从食物中获得，所以还要喝900毫升左右。

当然，这个是推荐量，并不用恪守，可以根据自己情况调整，比如，如果是夏天，或者运动量大、流汗多，应该再多喝一些；北方空气干燥，也可以适当多喝点水。体力劳动者或呆在户外的人，喝得快，也可以多喝。

另外，一些慢性病患者注意多喝水。比如，泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水，可在医生或营养师指导下选择电解质水。高温（夏季高温）环境活动或工作的人，应适当多喝水，可以喝水、盐水或者含有钾、钠等的电解质水。

2.喝水要注意少量多次。喝水不要感到口渴时再喝，应该有意识的主动喝，少量多次，尤其是老人的感觉不敏感，更需要及时补充水。早晨起床要喝一杯水，晚上睡前尽量不要喝太多水，以免频繁起夜。

3.特殊情况时可适当选择电解质水。剧烈运动、高烧腹泻人群、泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水，可在医生或营养师指导下选择电解质水。高温（夏季高温）环境活动或工作的人，应适当多喝水，可以喝水、盐水或者含有钾、钠等的电解质水。

（本文由科学辟谣平台提供）

