



扫一扫
查看更多内容



扫一扫
查看更多内容



如果您有关于心理健康方面的疑问,可以拨打湖州市24小时心理援助服务热线:96525,或者关注“南太湖心航”公众微信号,了解更多心理健康知识。



遗传和环境因素都可致聋

专家:做好三级预防,耳聋可防可控

H记者 忻媛 通讯员 凌伊婕

本报讯 每年3月3日是全国爱耳日,也是世界听力日。为推进听力障碍预防和康复工作,提高大众爱耳、护耳意识,普及耳病和听力障碍防治知识,3月3日,市妇幼保健院开展了爱耳日健康宣教活动和免费耳聋基因筛查。该院儿童五官保健科医护人员还走进湖州市向日葵聋儿康复中心进行义诊,为康复中心的孩子开展耳功能检查、视力筛查及龋齿检查,并为孩子们送去了一堂丰富多彩的儿童耳保健课程。

听力问题中,最为严重的

就是耳聋。据市妇幼保健院医学检验中心沈国松主任介绍,引起耳聋的危险因素分为遗传因素和环境因素,也可以是遗传和环境因素共同作用的结果。其中,环境因素包括出生前和出生后的感染,如先天性巨细胞病毒(CMV)和风疹病毒(RV)感染等其他因素。但遗传是耳聋最大的致聋因素,比例约达60%。

“每100个听力正常的父母就有约5个携带遗传性耳聋突变基因,携带者会传递给孩子引发聋病。”沈国松称,中国人群常见的遗传性耳聋的多数为“常染色体隐性遗传”和“线粒

体母系遗传”。常染色体隐性遗传属于夫妻双方为听力正常的携带者,每一胎有1/4的概率生出听障宝宝。线粒体基因突变属于母系遗传,如果妈妈携带药物耳聋基因突变,她的孩子无论男孩还是女孩,一旦用药物不当,便可致聋。

值得引起重视的是,耳聋目前不可根治,但可防可控。沈国松表示,目前耳聋的主要防控手段包括:一级预防——婚前孕前耳聋基因检测;二级预防——高危孕妇产前筛查与诊断;三级预防——新生儿听力和基因联合筛查。这其中产前筛查与诊断作为出生缺

陷二级防控的利器,也是减少出生缺陷的重要措施。“通过规范化的产前筛查和产前诊断,能够及时发现胎儿异常,评估孕妇及胎儿的安危,从而制定个性化的诊疗方案。”他说。

另据记者从市出生缺陷预防项目管理中心获悉,今年该中心将在全市推动出生缺陷防控“2+1”行动计划,即2个单基因病(耳聋基因、地中海贫血基因)和1个宫内感染(巨细胞病毒)的出生缺陷阻断计划,力争第一年筛查诊断率达到50%,并逐年增加,提升出生缺陷防控能力。

小时候中耳炎没在意

现在成了老毛病

H记者 张璐

本报讯 一感冒和疲劳就会流脓,听力也比较差,这已经是困扰了老费40多年的老毛病。到医院一查才知道,这还是小时候中耳炎引起的鼓膜穿孔导致。

“他平时耳朵进水也不注意擦干,所以合并有霉菌感染。不过好在CT显示中耳内部炎症不明显,3个听小骨都还在,修复起来并不困难。”市中心医院耳鼻喉科专家何云生表示,鼓膜穿孔虽然不要命,但确实影响生活质量。老费这些年就没少受这苦,耳朵流脓、发痒,年纪越大,听力越差。

何医生解释,其实鼓膜穿孔是一个比较常见的疾病,引起的原因主要是炎症和外伤。像老费这个年纪小时候都很喜欢在河里游泳,所以,中耳炎发病率比较高。反复感冒和不洁的挖耳,也容易引起中耳炎。慢性中耳炎主要表现为耳

朵断断续续地流脓,听力减退,合并有霉菌感染会感觉耳痒。大多数人会选择通过药物控制,治标不治本。

他建议,生活中预防中耳炎,要注意这些生活小细节:首先,注意正确的擤鼻方法,避免用力擤鼻。其次,本身有外伤性鼓膜穿孔或是慢性化脓性中耳炎应避免耳部进水。第三,给婴幼儿喂奶时,要卧位喂奶,喂奶时应将小儿抱起,轻拍后背。第四,若小孩子有腺样体肥大时,应及时去医院诊治,通过药物或手术治疗腺样体肥大。第五,不要用力挖耳朵,切忌挖耳过深。第六,明显感觉到耳朵不舒服时,应该及时到医院就诊,以免耽误病情。

另外,若存在耳膜穿孔,特别要防止不干净的水经外耳道进入中耳(例如洗头、游泳等),造成炎症加重,必要时可用耳塞塞住耳道来预防,若水不慎入耳,可用吹风机吹干,避免挖耳朵使其再受伤害。



3月2日上午,菱湖人民医院党支部医务志愿者在菱湖镇光注公园开展健康服务义诊活动,为群众宣传普及健康知识。

记者 张璐/文 通讯员 张俊仙/摄

为自己找借口设障碍

当心孩子出现“学业自我妨碍”行为

H记者 张璐

本报讯 在咨询室里,高二学生小A对心理咨询师说:“学校里学的知识都没用!课本外的知识才有用,所以我都在好好学习课外知识,课外知识我懂得很多,我才不屑于学习课本知识呢。”说这些话的时候,小A一脸的骄傲,可他来到咨询室的原因却是学习焦虑。

“小A的情况其实是一种学业自我妨碍行为,通俗的解释就是学生为自己找借口、设障碍,以此来阻止自己在学习中努力。”市第三人民医院临床心理科医师尹倩表示,和小A进一步沟通后,发现他其实很在乎学校的成绩,所以他以“学校里的知识没用”这样的借口

来把自己学习不努力的行为“合理化”,其目的是避免可能的考试失败带给自己的打击。

“例如有的学生认为自己志向高远,做一个大人物才有意义,学习中的阶段性小目标不值得自己浪费时间;有的学生一到考试前就容易感觉到自己身体不舒服,并且乐于向家长 and 同学抱怨自己在考前无法专心学习……这些行为的表现看起来各不相同,但其本质是相同的。”尹医生解释,其实学业自我妨碍的现象在青少年学生群体中很常见。他们把学习成绩不理想的原因归结为各种各样的外部因素,而不是自己不努力。既然原因不在于自己,那就可以获得暂时的逃避作用。

显然,“学业自我妨碍”对

于青少年的学习是极其不利的,而且这种行为也会危害到青少年的心理健康,而且经常使用自我妨碍的青少年更容易出现人际关系问题。

她分析,不同青少年的学业自我妨碍的原因可能不同,因为造成自我妨碍的因素有很多,比如自尊水平、归因方式、消极完美主义、自我接纳等等。

那么作为家长或老师,在帮助这些青少年时就要找准每个学生不同的心理机制并“对症下药”。要让青少年能“看见”自己的问题。由于自我妨碍是一种自我价值保护策略,所以它具有一定的隐蔽性,很多时候当事人并不能察觉到自己妨碍的发生,甚至在无意识

中回避、否认它的存在。当青少年能够意识到自己的自我妨碍行为,愿意去和别人探讨自己行为背后的心理时,它就不再是一种完美的逃避方法,自我妨碍行为就会减少,对青少年来说也就迎来了面对和处理自己问题的时机。

特别是家长,要注意给孩子创造一个相对宽松的家庭教育环境。由于当前学习竞争激烈,很多家长和孩子一味追求不断的“成功”,缺乏接受失败的能力。一旦孩子在学校没有取得理想的成绩,回到家可能会面对家长的批评责骂、冷嘲热讽,甚至得去承受家长们的焦虑,这样就会让孩子认为失败是一件十分可怕的事情,学业自我妨碍就更有可能发生了。