

心 灵驿站

关注疫情下青少年的心理健康

□徐东

“只有刀片划破胳膊带来的疼痛，才能让我心里的痛苦得到一些释放，我才能坚持活下去。”看门诊时，16岁的小涵低着头说，声音很小，但每一字每一句都在敲打着她。她的父母听到这些话后很诧异，原来孩子这样做不是为了“自杀”，而是为了“求生”。小涵母亲流着眼泪说：“我一直就把孩子当成心肝宝贝，怕她磕着碰着，可她怎么能残害自己的身体呢？”

在没有明确自杀意图的情况下反复故意伤害自己身体的行为

被称为非自杀性自伤行为，简称自伤行为。自伤行为在青少年人群中普遍存在。中国的初中生、高中生自伤行为的发生率为27%，青少年自伤行为的发生率逐年下降。自伤的方式多种多样，常见的有切割、烧灼、掐、抓自己的身体，吞咽危险物品等。

青少年自伤行为应被科学认知，理性面对。首先，青少年自伤行为最常见的动机是调节痛苦情绪，缓解和摆脱不良的情绪，比如抑郁、焦虑、愤怒、内疚、自卑、无助、绝望等。其次，青少

年也会通过自伤行为让大家注意自己，引起关注和重视。青少年由于年龄较小，有时说什么或者做什么容易被忽略。青少年认为当把问题严重程度升级到伤害自己身体时，父母才会重视他们。

自伤行为在青少年人群中发生率较高，主要是由生物和环境两方面因素共同作用导致的——一些青少年存在生物学的易感性，先天对情绪有高度敏感性，对看似平常的琐事，容易引发情绪波动。环境的易感

性主要指不被认可的环境，包括青少年生活的家庭、学校、网络等。

青少年自伤行为是青少年成长过程中出现的孤独、无助、失落、失控、绝望等负面感受与“要活下去”的念头的对抗。那么，我们如何应对青少年的自伤行为呢？

家庭、学校和社会多方面要共同努力，为青少年创造一个接纳包容的环境。当自伤行为发生时，家长和教师要考虑青少年经历了什么、想法是什么，试着去理

解他们，并把这种理解传递给他们。

出现自伤行为的青少年要及时寻求专业帮助。青少年自伤行为可以单独存在，也有40%~60%的自伤行为与青少年精神障碍伴随，包括抑郁症、双相情感障碍、创伤后应激障碍、分离转换障碍、进食障碍、强迫症等。无论出现哪种情况，青少年都需要专业人员进行系统干预，帮助他们回到正常生活轨道。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

科 普专家话健康

居家消毒小指南

□杨阳

消毒是阻断病毒传播的有效方式之一。在疫情防控期间，为了避免居家感染风险，对居家环境进行正确消毒非常必要。如何做好居家消毒？一起来看吧。

日常清洁消毒：在日常情况下，家庭环境以清洁为主，预防性消毒为辅。如果家中无外人到访，也无家庭成员居家隔离，做好日常室内清洁除尘、经常开窗通风即可，不需要每天进行消毒。家中有婴幼儿、老年人、免疫力低下人群的话，可以通过增加开窗通风的次数净化室内空气，也可以使用人机共存的循环风空气净化器，对室内空气进行消毒。

居家隔离消毒：如果家中有

成员居家隔离，则在做好日常清洁的基础上，进行正确的居家消毒，具体方法如下。

空气清洁：加强开窗通风，建议每日上午、下午各1次，每次不少于30分钟，不能自然通风的家庭可以采用排气扇等机械通风。

物体表面消毒：对台面、门把手、洗手池、快递等经常接触到的物体表面，可以用有效氯含量500毫克/升的消毒剂进行喷洒、擦拭消毒，作用30分钟后用清水洗净，不耐腐蚀的物体表面可以用75%酒精消毒湿巾进行擦拭。

地面、墙面消毒：可以用有效氯含量500毫克/升的消毒液拖拭或擦拭，作用30分钟后，再用清水

冲洗。

餐(饮)具消毒：阳性人员餐具应单独使用和清洗，餐具清洗后，可以选用煮沸消毒作用15分钟，也可以使用有效氯含量500毫克/升的消毒液浸泡30分钟，再用清水洗净。

电子产品、小件用品消毒：手机等电子产品和钥匙等小件物品可以使用酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。

衣物、纺织品消毒：阳性人员毛巾、衣物等应单独清洗，可以用煮沸消毒作用15分钟，或用有效氯含量500毫克/升的消毒液浸泡30分钟，然后用清水漂洗暴晒晾干。贵重衣物建议打包封闭，静

置15天以上后再使用。

手部卫生：手部有肉眼可见污染物时，使用肥皂或洗手液，按照七步洗手法认真清洁手指、掌心、手腕；无肉眼可见污染物时，可选用速干手消毒剂消毒。

卫生间消毒：如果与阳性人员共用卫生间，阳性人员每次如厕后消毒1次；如果使用单独卫生间，每天消毒1次即可。消毒时，不用有效氯含量1000毫克/升的消毒液冲洗马桶，停留30分钟，然后用流动水冲去残留消毒剂。

生活垃圾消毒：阳性人员丢弃的口罩、纸巾及其他生活垃圾装入双层塑料袋并扎紧袋口，再用有效氯含量1000毫克/升的消

毒液喷洒消毒外表面，由同住人员佩戴N95口罩和手套将垃圾放至社区指定位置。

需要注意的事项：居家隔离人员要储备一定量的消毒、防护物资，如84消毒液/泡腾片、75%酒精消毒湿巾、N95口罩、一次性手套等；消毒时，做好个人防护，佩戴口罩和手套，消毒完成后及时洗手。84消毒剂有腐蚀性，不能和酒精同时使用，不能与洁厕灵共用，注意消毒后用清水洗净。酒精不适用于空气消毒和大面积喷洒消毒，使用时应远离火源。

(作者供职于郑州大学第一附属医院医院感染管理科)

脑血管搭桥术解决缺血性脑血管疾病

本报讯(记者侯少飞 通讯员张欢欢)日前，周口市人民医院神经外科一名患者成功实施颞浅动脉-大脑中动脉搭桥术。术后，患者恢复良好。

今年，患者再次出现上述症状，且呈进行性加重，来到周口市人民医院神经外科就诊，完善检查发现患者：右侧中动脉M1段局部重度狭窄或闭塞可能。结合患者临床症状，该院神经外科主任刘威诊断患者为右侧大脑中动脉闭塞，随时可能因血压、情绪、运动状态等情况的改变导致血流中断，引发

大面积脑梗死，继而出现昏迷甚至死亡。

结合患者的情况，刘威团队及该院重症医学科、手术室等相关科室为患者进行多学科会诊及讨论，并为患者制定了详细的治疗方案——为患者实施颞浅动脉-大脑中动脉搭桥术。

经完善术前检查与患者家属沟通后，12月7日，刘威团

队为患者在全麻下进行了右侧颞浅动脉-大脑中动脉搭桥术。刘威团队考虑大脑动脉阻断有严格的时间限制，必须在规定时间内完成吻合，否则可能出现脑梗死甚至脑梗死，给患者留下严重的神经功能障碍。术中，医务人员精神高度集中，经过6个多小时的忙碌，手术顺利完成。术后，患者生命体征平

稳。

目前，患者病情稳定，神志清楚，言语流利，患肢明显好转。

据刘威介绍，脑血管搭桥是治疗缺血性脑血管病的最好的方法，通过血管吻合技术将患者头皮和颈部血流引流至缺血的颅内，实现颅内血流重建，从根本上改善脑缺血，从而预防和减少脑缺血的反复发作。

中国人寿：情牵南粤“绿丝带”乡村振兴谱新篇

□王平 刘富安 王清

为助力乡村振兴，中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)广东省分公司自2021年起，面向21个对口帮扶点发起“绿丝带”帮扶行动，牵牢振兴“牛鼻子”，充盈农户“钱袋子”，共同描绘乡村振兴全景图。

感更足、客户满意度更高新图景，实现企业经营发展与乡村振兴工作的双提升、双促进。

据了解，在巩固拓展脱贫攻坚成果上，中国人寿广东省分公司定点户、边缘易致贫户及突发严重困难户；通过一系列保险金融帮扶举措，化解驻镇帮扶干部后顾之忧，强化全省1.39万驻镇帮扶干部保险保障配置，助推乡村振兴工作落实。

的产业，形成了主要种植、养殖产业项目分析报告，为全镇产业差异化发展提供参考。

在帮扶期间，工作队积极协调乡镇、农村和农户的关系，打造“瑶之香”农副产品中转站，有效拓展农产品销售渠道；通过消费帮扶、开展帮扶活动，实现从“输血”到“造血”。目前，香坪镇销售小黄姜17万斤(1斤=500克)，创收98万元，惠及农户90余户；带动50多位留守妇女原地就业，稳定了香坪镇小黄姜销往珠三角地区的渠道。

帮扶办法，定期邀请珠三角师资下乡，建立月度帮扶机制，培育村镇孩子的审美趣味，帮助孩子掌握艺术特长；邀请村镇留守儿童到城市开展游学，组织10位乡镇小学生与广州市的小学生结对为网友，并在广州开展“爱满双城”公益活动，践行人才兴乡的理念。

解决看病难题 筑牢家庭健康及财产防线

乡村振兴，健康先行。中国人寿广东省分公司主动作为，结合自身保险职能、公益力量 and 综合金融优势，助力健全镇公共医疗卫生服务体系。

万名一线帮扶干部提供40亿元的保险保障；推进健康扶贫“一站式”结算服务；通过一系列帮扶举措，筑牢人民群众的家庭健康及财产防线。

打造“一村一品” 铺就乡村振兴“甜蜜”路

7月盛夏，在广东省清远市连南瑶族自治县香坪镇七星村，一箱箱又甜又红、清凉多汁的七星西瓜打包发往珠三角地区。“我们从肇庆市怀集县引进了新品种，丰富了西瓜种类；同时，邀请专家指导种植和实地教学，提高农户种植技术。专家在工作微信群里对农户遇到的种植问题，进行及时反馈解答。本次种植预计实现创收10万元以上。”驻镇帮扶工作队队长冯杰辉说。

据了解，2021年8月初，冯杰辉来到了香坪镇，开始驻村帮扶工作。在帮扶期间，作为驻镇帮扶工作队的一员，冯杰辉围绕“绿丝带”帮扶行动，打造“一村一品”，把大山的品牌送到千家万户，助推农户增加收入。

全面推进“1+5”行动 为乡村振兴夯实基础

“绿丝带”帮扶行动指的是中国人寿广东省分公司坚持企业特色与乡村振兴帮扶点特色相结合，以“金融活水注入绿水青山”为宗旨，积极服务“产业、人才、文化、生态、组织”振兴领域，扎实推动驻镇、帮镇、扶村工作高效开展。

“绿丝带”帮扶行动落地“1+5”行动和20项支持举措，即在巩固脱贫攻坚成果基础上，开展“智慧党建”“一村一品”“艺术回山”“远程问诊”“服务延伸”5个具体行动。该行动的宗旨是形成驻村帮扶工作队效率更高、农户幸福

壮大乡村产业 把大山的品牌送到千家万户

广东省清远市连南瑶族自治县西部的香坪镇，非常适合种植小黄姜。但因地处山区，交通和信息不畅，村民致富道路遭遇“瓶颈”。2021年8月，由广东省地方金融监督管理局和中国人寿广东省分公司共建的驻镇帮扶工作队“远程问诊”“服务延伸”5个具体行动。该行动的宗旨是形成驻村帮扶工作队效率更高、农户幸福

“艺术回山”激活 乡村教育“活水”

5月31日，广东省韶关市南雄市油山镇大塘中心小学的18棵樱花树刚刚被种下，就迎来了中国人寿韶关市油山站“艺术回山”活动的举办。在活动中，中国人寿举行了“彩虹口袋”物资捐助仪式。

“我从小就非常喜欢画画，希望这样的活动能多举办几次。”大塘中心小学的学生张子轩说。据悉，中国人寿广东省分公司联合公益机构开展公益捐赠活动，为108名学生捐赠校服、鞋子、桌椅、电脑等助学物资；依托“彩虹口袋”项目，为帮扶点小学捐赠书籍、教具、画笔等，改善村镇办学条件，助力义务教育优质发展。

另外，中国人寿广东省分公司积极推广“请进来”“走出去”的

帮扶办法，定期邀请珠三角师资下乡，建立月度帮扶机制，培育村镇孩子的审美趣味，帮助孩子掌握艺术特长；邀请村镇留守儿童到城市开展游学，组织10位乡镇小学生与广州市的小学生结对为网友，并在广州开展“爱满双城”公益活动，践行人才兴乡的理念。

解决看病难题 筑牢家庭健康及财产防线

乡村振兴，健康先行。中国人寿广东省分公司主动作为，结合自身保险职能、公益力量 and 综合金融优势，助力健全镇公共医疗卫生服务体系。

今年9月下旬，中国人寿广东省分公司组织举办了广东村医培训计划第五期培训课《痛风的诊治》，邀请北京大学第三医院内分泌科主任在线上上进行专题授课。200余名乡村医生参与了线上培训，提升了医疗技能，开阔了眼界。与此同时，该公司不仅为当地卫生院捐赠了医疗物资，还通过“智能问诊+远程问诊”服务，为村民就医提供了方便。

为了缓解群众“看病难”“看病贵”问题，中国人寿广东省分公司发挥国寿AI(人工智能)互联网+健康的优势，为11.7万人发放“远程问诊”权益，为全省132万闲适保单客户提供垫付服务；通过“大病保险+商业保险”保障体系，为3.7万余名重点人群送上14亿元“防返贫”保险保障，为全省1.39

万名一线帮扶干部提供40亿元的保险保障；推进健康扶贫“一站式”结算服务；通过一系列帮扶举措，筑牢人民群众的家庭健康及财产防线。

打造“一村一品” 铺就乡村振兴“甜蜜”路

7月盛夏，在广东省清远市连南瑶族自治县香坪镇七星村，一箱箱又甜又红、清凉多汁的七星西瓜打包发往珠三角地区。“我们从肇庆市怀集县引进了新品种，丰富了西瓜种类；同时，邀请专家指导种植和实地教学，提高农户种植技术。专家在工作微信群里对农户遇到的种植问题，进行及时反馈解答。本次种植预计实现创收10万元以上。”驻镇帮扶工作队队长冯杰辉说。

据了解，2021年8月初，冯杰辉来到了香坪镇，开始驻村帮扶工作。在帮扶期间，作为驻镇帮扶工作队的一员，冯杰辉围绕“绿丝带”帮扶行动，打造“一村一品”，把大山的品牌送到千家万户，助推农户增加收入。

据冯杰辉介绍，2022年3月，在七星村村村民代表大会上，成立了以村集体经济联社为独立法人的农业发展有限公司。七星村通过循序渐进推进土地流转，盘活闲置土地资源，提升土地使用效率，不断丰富“党建+农业公司+农户+渠道销售”模式，助推当地产业兴、口袋富。

得了慢性萎缩性胃炎 正确呵护是关键

张女士今年58岁，近半年来偶尔出现上腹部不适，食欲也有所下降。由于之前的身体一直都很健康，张女士并未太在意。前几天，张女士得知她的朋友被检查出胃癌后，开始担心自己的胃也出了问题。于是，张女士到医院做了胃镜检查，被诊断为慢性萎缩性胃炎，并伴有肠化生、幽门螺杆菌感染。慢性萎缩性胃炎会变成胃癌吗？可以治好吗？针对这些问题，大家一起来认识慢性萎缩性胃炎吧。

什么是慢性萎缩性胃炎？

慢性萎缩性胃炎是消化科门诊的一种常见疾病，患病率高，一般可分为非萎缩性胃炎和萎缩性胃炎。慢性萎缩性胃炎是以胃黏膜上皮组织和腺体萎缩，胃黏膜变薄，黏膜基底层增厚，或伴有幽门化生和肠腺化生现象，或有不典型增生为特征的慢性消化系统疾病。萎缩性胃炎临床诊断可分为宏观的胃镜诊断和微观的病理诊断，其中病理诊断是确诊慢性萎缩性胃炎的“金标准”。

慢性萎缩性胃炎在普通内镜下的表现可见：黏膜红白相间，以白为主，皱襞变平，甚至消失；一部分黏膜血管显露，伴有黏膜颗粒样或结节状。慢性萎缩性胃炎患者的胃部病理活检结果提示固有腺体萎缩，可诊断为萎缩性胃炎，同时一部分患者可伴有肠上皮化生和上皮内瘤变(异型增生)。所以，慢性萎缩性胃炎并不是胃的容量缩小了，而是胃黏膜的一类特殊病变。

□胡静艳

慢性萎缩性胃炎可以逆转吗？会变成胃癌吗？

慢性萎缩性胃炎常表现为上腹部隐痛、胀满、嗝气，食欲不振，消瘦，贫血等。但是根据临床经验来看，慢性萎缩性胃炎是一种多致病因素性疾病及癌前病变，即没什么特征性的临床表现。既往认为慢性萎缩性胃炎形成后，病变部位萎缩的腺体不能恢复，病变不能逆转，从而认为慢性萎缩性胃炎不能治愈。但是，临床与研究的研究进展认为，慢性萎缩性胃炎若早期发现，及时积极治疗，可转化为浅表性胃炎或被治愈，病变部位萎缩的腺体也是可以恢复的。

一般认为，从慢性胃炎到胃癌是一个漫长的演变过程(慢性浅表性胃炎-慢性萎缩性胃炎-肠上皮化生-不典型增生-胃癌)。其中，慢性萎缩性胃炎在这一过程中起到了承前启后的作用，有一定的癌变率。

据国内外专家多年随访资料分析，慢性萎缩性胃炎出现5年~10年的癌变率为3%~5%，10年以上为10%；轻度异型增生10年的癌变率为2.5%~11%，中度异型增生10年的癌变率为4%~35%，重度异型增生10年的癌变率为10%~83%。其中，重度萎缩性胃炎伴中度、重度肠上皮化生及重度不典型增生者，或伴有癌胚抗原阳性的患者，癌变率更高，应引起高度重视。目前，慢性萎缩性胃炎尚无直接药物可以预防其癌变，但是祛除慢性萎缩性胃炎的病因及纠正其病理状态，能起到预防胃癌发生的作用。

慢性萎缩性胃炎如何治疗？

西医治疗慢性萎缩性胃炎主要是针对病因及临床表现的治疗，主要包括抗幽门螺杆菌治疗、胃黏膜保护剂、促胃动力药物等。其中，抗幽门螺杆菌常规运用标准4联方案，胃黏膜保护剂包括硫糖铝、铝碳酸镁等，抗酸药包括复方氢氧化铝、磷酸铝等，抑酸药主要包括奥美拉唑、泮托拉唑等拉唑类和法莫替丁、雷尼替丁等替丁类药物，促胃动力药物包括多潘立酮、莫沙必利、伊托必利等，可根据病情或症状严重程度灵活选用。同时，运用叶酸等药物能使黏膜的萎缩及肠上皮化生得到改善。

中医认为，慢性萎缩性胃炎属于本虚标实，针对脾虚、气滞、血瘀的中医病机，从健脾、理气、化痰入手治疗。常用的药物包括党参、黄芪、白术、香附、红花、桃仁等。

慢性萎缩性胃炎患者日常应注意什么？

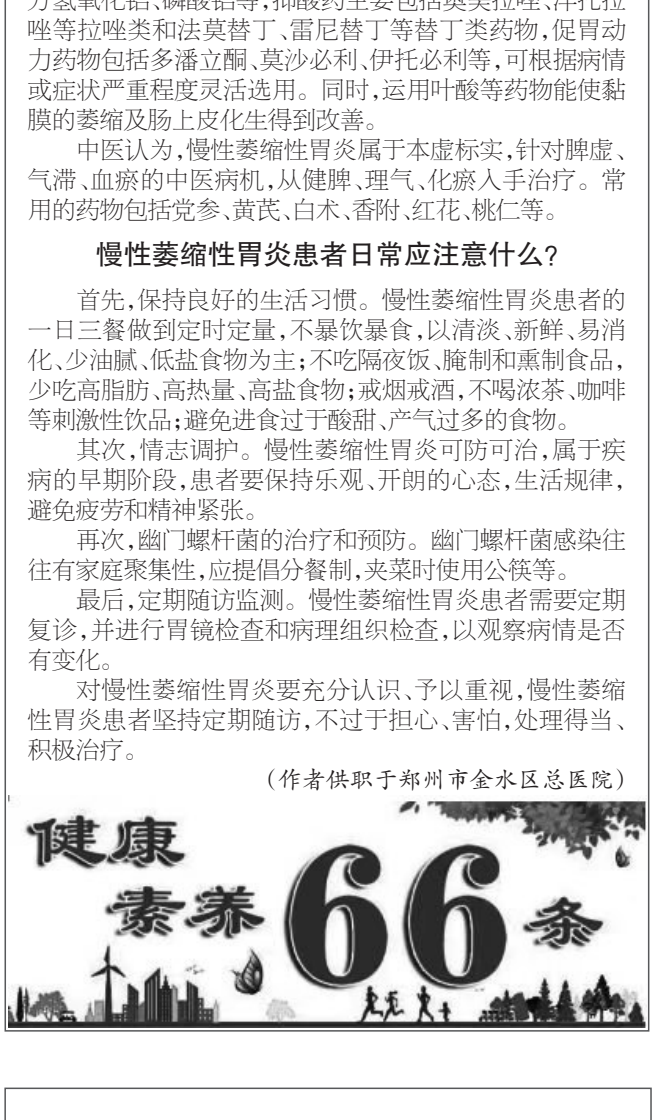
首先，保持良好的生活习惯。慢性萎缩性胃炎患者的一日三餐做到定时定量，不暴饮暴食，以清淡、新鲜、易消化、少油腻、低盐食物为主；不吃隔夜饭、腌制和熏制食品，少吃高脂肪、高热量、高盐食物；戒烟或酒，不喝浓茶、咖啡等刺激性饮品；避免进食过于酸产气过多的食物。

其次，情志调护。慢性萎缩性胃炎可防可控，属于疾病的早期阶段，患者要保持乐观、开朗的心态，生活规律，避免疲劳和精神紧张。

再次，幽门螺杆菌的治疗和预防。幽门螺杆菌感染往往有家庭聚集性，应提倡分餐制，夹菜时使用公筷等。最后，定期进行随访监测。慢性萎缩性胃炎患者需要定期复查，并进行胃镜检查和病理组织检查，以观察病情是否有变化。

对慢性萎缩性胃炎要充分认识、予以重视，慢性萎缩性胃炎患者坚持定期随访，不过于担心、害怕，处理得当、积极治疗。

(作者供职于郑州市金水区总医院)



新闻记者证注销公告

高志勇同志因严重违反我报劳动纪律及单位规章制度，不认真履行岗位职责，我报与其解除劳动合同。根据国家新闻出版署《新闻记者证管理办法》等有关规定，将回收并注销其记者证，记者证编号：B4100246661598。

医药卫生报社
2022年12月21日

携手好乡医 共建一个家

中国人寿 CHINA LIFE

协办：中国人寿保险股份有限公司河南省分公司