

这些“心”考题，有没有困扰你



我们正在经历一场应对新型冠状病毒的战役。疫情是一次重大社会应激事件，对我们每个人来说也是一次“大考”。事实上，除了在战“疫”一线的工作人员生活节奏紧张，直面被感染的风险，不良情绪不断累积外，处于后方的群众由于居家时间变长，烟酒任意用，手机开怀刷，游戏放肆玩……

看似过上了“神仙生活”，但渐渐地，有些人也许会发现，自己吸烟、饮酒的量变大了，手机刷得停不下来了，看到东西就想吃，几乎徘徊在“扫食症”的边缘。“网课时代”来临后，亲子关系、夫妻关系也随之迎来“大考”。

赶紧收下这份“心”手册，在疫情彻底解除前，还有大把“宅”生活的时光值得我们好好珍惜。

生活需要节制 提防“成瘾”入侵

居家隔离避开了病毒，殊不知另一个看不见的“小偷”——“成瘾”正偷偷袭来，它偷走了你的节制，你的作息，你的饮食规律。不知不觉间，你会看到刷到天亮，一天吃五顿，游戏打不停……

什么是成瘾行为？世界卫生组织将其定义为一种渐进、慢性、复发性的脑部疾病。疫情危机之下，应激、压力和负面情绪都是“成瘾”的导火索。成瘾分为物质成瘾（如吸烟、喝酒、咖啡、安眠药、非法毒品等）和行为成瘾（如游戏、赌博等）。如何判断是否成瘾？具体表现为：行为失控、心理依赖、生理依赖、耐受性和戒断综合征等。

强大的我们，怎能被成瘾控制？那么，在疫情危机解除之前，怎么做才能提防成瘾解除而入呢？

- 1、保持健康生活方式是预防成瘾的第一法宝！对于忙碌奋战着，保证充分的睡眠和均衡饮食，才能精力充沛，坚守阵地。对宅家族，也要做到饮食有节，起居有常。
- 2、压力管理。如果感觉压力较大，可以选择转移注意力、适当倾诉等方法为自己减压。
- 3、应对不良情绪。面对疫情，焦虑和恐慌难免，如果难以自我调节，可以寻求心理热线等专业帮助，切勿通过饮酒、烟草、游戏等方式逃避不良情绪。
- 4、手机、游戏防沉迷。放下手机！尽量只关注权威信息，培养兴趣爱好、锻炼厨艺、种花养草、居家运动……这些都可以使注意力从手机和游戏转移。
- 5、镇静药合理使用。在睡眠专科寻求帮助，遵从医嘱，切勿自行长期大量服用镇静催眠药。

网课时代，你和“小神兽”还好吗

■王媛 仇剑峯

突如其来的疫情让我们每个人的生活都发生了变化。和疫情相关的特殊词汇也频繁出现在各大媒体，“神兽”“网课”这两个词想必你一定不陌生。你家有“小神兽”吗？

让我们把时光机倒回到寒假初始，当时大家戏称“万兽出笼”。家长们规划假期，纷纷开启陪娃模式，多少“老父亲”“老母亲”是有假期的用假期、没假期的凑假期，带着娃开始要么境内耍，要么国外玩。

突然，警报拉响，多地启动公共卫生一级应急响应预案，家长们即刻切换到护“兽”模式：警觉性激增，迅速改变行程，拖家带口回家蹲。这家里一蹲就是一个多月，“小神兽”度过了史上最漫长的寒假，然后进入了网课时代。网课来了，你们都适应了吗？是否应对自如？

网课第一天，网上就出现了某地家长已经“疯了”的帖子，细说网课状态下家长们的各种手忙脚乱，不少人转发跟贴。更有人说，“这几天，像过了一个世纪那么久。”这句话，是否也道出了你的心声？网课进行时，有些家庭是喜笑颜开，有些家庭是鸡飞狗跳。网课时代，我们该如何与孩子和谐共处？不妨来看看以下几点。

第一、磨合期的慌乱在所难免

网课对于家长是新事物，对于孩子们也是新事物，所以一开始的磨合期有点慌乱是难免的。尤其对于父母都需要外出上班的低龄孩子来说，他们独自面对新的教学系统，确实是非常困难的，更需要我们投入更多的关注。

所以，当我们遇到孩子漏作业、做错错题等状况时，在怒发冲冠之前，我们需要先了解孩子遇到了什么困难。是上课或互动App不会使用，还是上课跟不上节奏？是时间没有合理安排，还是课程内容没有理解？通过有效沟通，家长才能对孩子提供更多有针对性的帮助，这样孩子才能更好地进行后续课程的学习。

第二、循序渐进地回到规律模式

这个漫长的假期，我们被要求“宅”在家里，很多人在相当长一段时间内是居家办公，这样作息容易不规律，起床晚、睡觉也晚。

不难想象，当孩子们进入网课阶段后，很多人的作息还没有完全调整过来，该清醒上课的时候困意还在，这样自然不能达到最好的学习效果。

所以，循序渐进地将作息调整到常规上学时的规律模式，也是适应网课学习的一个很重要的方面。

第三、我们提倡“享受当下”

这是一段特殊的日子，或许你与你的“小神兽”已经很久没有如此紧密、持久的待在一起了，以后能如此相处的机会也是有有限的。

之前有很多亲子计划无暇执行，那不如就在此时提上日程。可以一起做一顿饭，一起做一次大扫除，一起种下春天新的绿植……相信通过这些“一起”的活动，你们会更加了解彼此，心能更加在“一起”。

第四、特殊时期，多关注彼此做得好的地方

这段日子对你很特殊，对“小神兽”一样是特殊的，他们也会有自己的情绪反应，需要关照。家长们可以先将目光对孩子的不足之处稍稍移开，多留意他们做得好的地方。哪怕每天只是一点点的进步，多鼓励、多支持、多强调。“小神兽”们感受到支持、温暖、力量，自然会变得温润。

待“万兽归笼”之时，这会是一段不仅特殊而且美好的记忆。
(作者为上海市精神卫生中心医生)

新冠病毒会攻击心脏吗

■葛均波

疫情初期，报道死亡病例以老年人居多，并且基本合并多种慢性病。但随着观察的深入，病情的进展变化，越来越多的年轻人也发生猝死，很多重症患者并非仅仅表现为肺部的损伤，而是伴有多器官的损害。

造成此种现象可能存在多方面的因素和机理：
首先，从发病机理上看，新型冠状病毒是一个单链RNA病毒，病毒本身不像细菌一样可以自我复制，新型冠状病毒自己不能复制，必须依赖于宿主细胞，如通过呼吸道上皮，尤其是肺部的一些上皮细胞进行复制。

其次，这个病毒是个新的病原体，我们人类对它没有任何的免疫力，传播快、传播广，而且还存在轻症患者没有表现出肺部炎症的现象，更加重了疫情的传播。
除了病毒本身对机体的损伤，更重要的是通过宿主本身的免疫反应反过来作用于我们的机体，造成了多器官的损伤，造成机体损伤的机理可能是过度的免疫反应，一些重症或者危重症的病人存在“炎症风暴”或称“炎症瀑布”的情况。炎症风暴/炎症瀑布，即在短期内大量的细胞因子释放到血液里，血中病毒负荷过重刺激机体的细胞清除病毒，会产生一些如白细胞介素等来扩大免疫反应，比如有种细胞叫抗原递呈细胞，即树突状细胞，吞噬病原体以后，会进行修饰放大免疫反应，但面对新冠肺炎反应过激，导致“自我攻击”，造成多器官的损伤。

从目前掌握的病例来看，新冠肺炎患者以呼吸道症状为主，但同时我们观察到，尤其是重症病人或者危重症病人，很大部分存在心肌酶升高、肌钙蛋白升高、CK-MB升高、心电图改变等情况。

面对此种情况，我们试图探索治疗手段，抗炎可能是一个可以选择的办法。在《新英格兰医学杂志》上有一篇研究也许能够窥探其中的机理。临床上心肌梗塞的患者，尤其是大面积心肌梗死一般采用开通血管，放支架或搭桥，但有些病人反而没有活下来，这是因为突然开通血管以后，大量的炎症介质释放，导致心肌停止收缩。
针对细胞因子风暴，目前用到的治疗包括IL-1家族阻断治疗、IL-6阻断治疗、IFN抗体治疗以及糖皮质激素、胸腺肽、环磷酰胺、单克隆抗体等其他治疗。

总体而言，新冠肺炎传染性强，传播途径多样化，致死率相对较低，重在预防，避免恐慌。
新冠肺炎对心脏损伤的机制尚不明确，细胞因子风暴导致的过度免疫需关注，抗炎药物可能发挥作用，要关注基础疾病对新冠肺炎进展的影响；对心肌损伤的病人，及时启动心室辅助装置。

此外，还要关注新冠肺炎导致巨大心理压力、相关心身疾病的心脏表现，注意情绪舒缓与指导。对待新冠肺炎患者，尤其是重症和危重症患者，我们更应该整体去看，看到一个病人的时候，我们不能仅仅看山是山、看水是水，应该跳出这个概念，当你看山不是山，看水不是水的时候，就说明你把这个人作为一个整体去看。之后再回到原点，还是看山还是山，看水还是水。”
(作者为中科院院士、复旦大学附属中山医院心内科教授)



特殊时期牙疼如何“自救”

■王兵

都说牙疼不是病，疼起来真要命，可偏偏遇上疫情，牙科存在高暴露风险……那么，特殊时期，真的出现各类口腔问题该怎么办呢？

口腔黏膜溃疡

常见的口腔复发性阿弗他溃疡，特点是反复发作，有一定的间隔期，溃疡数量1到数个不等，发病部位不固定。轻型者1-2周可以自愈，溃疡深而大者1月以上愈合。疫情期间如果溃疡复发，可以选择一些非处方药物，如西瓜霜、锡类散、外用溃疡散等外涂，或某些含激素类药物如意可贴、曲安奈德口腔软膏等外用，以促进愈合。如果口腔溃疡较为严重，或伴有颌下淋巴结肿大，可以使用复方氯己定、洗必泰等漱口水，防止继发感染。

牙本质过敏症

牙本质过敏是各种牙体疾病共有的症状。多种牙体病造成的牙体完整性破坏、牙周病造成的牙根暴露，都会出现牙本质过敏症。主要表现为冷、热、酸、甜、硬物刺激，引发牙齿酸痛不适；刺激去除后酸痛感立即消失。疫情期间出现以上症状可以使用含有脱敏成分的牙膏或漱口水。在使用脱敏牙膏时应适当延长刷牙时间，敏感区域应反复涂擦；使用漱口液时应保持药液在口内停留一定时间，或增加含漱次数。

牙髓炎、根尖周炎

髓炎不及时治疗，经常会发展为牙髓炎，出现持续性牙痛，疼痛较为剧烈，不易定位，可放射至半侧面部，经常发生在夜间睡眠时，不易自行缓解。牙髓炎进一步发展可以导致根尖周炎，此时的疼痛可以准确定位在某一颗

牙上，同时伴有局部胀痛，咬合痛愈加明显。疫情期间出现此类问题，应尽量不用患牙咀嚼，避免冷酸甜等刺激饮食，保持口腔清洁。如果疼痛剧烈而且持续，可根据说明书口服止痛药。仍不能缓解应及时就诊。

牙周炎

牙周支持组织发生炎症，会出现牙龈局部肿胀，伴有不同程度的咬合痛、放射性痛，严重时会有牙周溢脓或牙齿松动度加重，影响进食。疫情期间牙周炎发作，首先应当保持口腔卫生；餐后刷牙，配合使用牙线牙间刷、冲牙器等工具，有效进行牙齿清洁。其次可以用复方氯己定、洗必泰等漱口水局部抗炎治疗，必要时可以口服抗菌素。如症状加重，则需要去医院就诊。

智齿冠周炎

第三恒磨牙位置特殊，萌出或阻生状态都有可能发生冠周炎，出现局部牙龈肿胀，可伴有咬合痛、吞咽痛，严重时出现张口受限、面部肿胀。疫情期间智齿冠周炎发作，首先要注意局部清洁，进食后刷牙，使用冲牙器清理盲袋内的食物残渣。使用复方氯己定、洗必泰等漱口水含漱，消炎防腐，必要时可口服抗菌素。如症状加重，则需要去医院就诊。

活动假牙佩戴不适

疫情期间出现活动假牙佩戴不适，可自行减少义齿佩戴的时间和次数；进食后立即取出假牙，进行口腔清洁。假牙也应进行刷洗，清洁存放。如因义齿原因牙槽黏膜出现溃疡，可以依照口腔溃疡处理。
疫情期间，如遇剧烈牙痛、外伤等急重症，应及时就诊，以免贻误病情。
(作者为上海中医药大学附属龙华医院口腔科副主任医师)

给小朋友们更好的安全感

■朱有为

仿佛是在一瞬间，学龄前的小朋友突然被要求“宅”在房间里，尽量少出门，出门必须要戴口罩。不少孩子的寒假计划被打乱，出游安排被取消，小伙伴的聚会被停止……面对这些，小朋友们肯定会不高兴，甚至会哭闹不停。

所以，在战“疫”这段期间，我们除了要照顾好小朋友的生活起居之外，更要照顾好他们的心理健康，给他们有更好的安全感。要知道，儿童在面对突发公共卫生事件或重大灾难时，更容易出现情绪反应。

★ 调整好自己的情绪

在这段时间，爸爸妈妈首先要调整好自己的情绪。在疫情面前，产生一定的焦虑、恐惧等情绪是很正常的。适度的焦虑和紧张，有助于我们更积极地应对病毒挑战，促使我们做好防护措施。父母接纳了自己的情绪，主动学习一些放松技巧，自身的稳定感和安全感会在言语交流和不知不觉间传递给孩子。

★ 做到正确的示范

勤洗手，戴口罩，减少聚会，规律作息，合理膳食，适量运动，避免过度浏览疫情信息是应对疫情的重要方式。

对小朋友来说，成人首先要身体力行，做好防护和作息习惯的表率，选择一些家人可以共同参与的锻炼方式，比如亲子瑜伽、跳舞等。

★ 关注小朋友的感受和行为变化

这段时间，我们要对小朋友多加关注。小朋友面对压力时的反应和成人有所不同，很难用言语直接表达，可能变得胆怯、焦躁不安、固执暴躁等。父母此时要充分陪伴小朋友，如果他们表达出心里的困惑、害怕，父母一定要耐心倾听、与他们轻声交谈，可以用比喻的

方式清楚地解释当前的情况。
如果小朋友们很难表达，也不要“强行”引导，接受他们真实的不舒服的感受，允许他们哭泣，并告诉他们这是正常的表现。

★ 多花点心思去陪伴

面对小朋友们为什么不能外出，为什么即使是不舒服也不能摘掉口罩的追问，我们可以充分利用科普漫画或视频，让小朋友对病毒的危害有更加直观的感受，明白事情的严重性。也可以在口罩外面贴上或者画上小朋友喜爱的卡通或人物。

日常居家时，可以鼓励和安排一些全家人一起参与的游戏、绘画、读书，一起观影、一起做家务等多种方式来转移小朋友的注意力，缓解他们的不良情绪。

需要提示的一点是，要避免让小朋友接触带有悲惨或有创伤性的内容，以防加剧他们的恐惧感。

如果小朋友的焦虑紧张情绪一直无法改善，出现严重的失眠、做噩梦、变得沉默寡言、行为失控等，可以及时寻求专业人员的帮助，例如拨打心理热线，到心理或精神专科医院就诊等。

针对目前疫情，上海市精神卫生中心已推出互联网快速问诊通道和情绪自我评估工具，有需要的朋友可以关注医院官方公众号，接受居家在线心理健康服务。让我们携手，共同为小朋友铸就一个安全的家庭港湾，陪他们一起度过这段非常的光阴！
(作者为上海市精神卫生中心医生)

