

青春期的隐痛:认识青少年非自杀性自伤行为

在青少年群体中,存在着一种令人揪心却又常被忽视的现象——非自杀性自伤。据相关研究显示,在青少年中发生率为17.2%。在我国中学生和大学生中,非自杀性自伤的检出率分别达27.4%和16.6%。这一数据警示着我们,必须深入了解这一行为,守护青少年的身心健康。

非自杀性自伤,简称NSSI,指的是个体在没有自杀意图的情况下,故意对自己的身体进行间接或直接伤害,如割伤、抓伤、咬伤、烫伤等。这些伤害行为往往不会致命,但会给青少年的身体留下伤痕,更在他们的心灵上刻下难以磨灭的印记。而且长期反复的自伤行为,会明显提高自杀未遂和自杀完成的风险性,因此对非自杀性自伤不应该掉以轻心。

从心理层面看,许多青少年在面临巨大的压力、负面情

绪时,缺乏有效的应对方式。比如在学业上遭遇挫折,成绩不理想,努力却得不到想要的结果;与父母、老师、同学的关系出现问题,被误解、孤立,内心的委屈无法倾诉。这些负面情绪长期积压,他们找不到合适的宣泄口,而自伤行为能在短时间内带来一种释放感,成为他们应对情绪痛苦的错误方式。

在社交方面,同伴的影响不可小觑。青少年处于渴望融入集体、寻求认同的阶段,如果身边的同伴存在自伤行为,他们可能出于好奇、模仿,或者为了表明自己属于某个群体而尝试自伤。同时,网络上一些不良内容的传播,也可能对青少年的认知产生误导,让他们觉得自伤是一种可以被接受的行为。

从神经生物学角度来说,青少年大脑正处于快速发育阶段,情绪调节相关的神经回路尚

未完全成熟。这使得他们在面对强烈情绪时,难以像成年人一样进行有效的调节和控制,从而增加了自伤行为发生的可能性。

非自杀性自伤行为一旦出现,可能会陷入恶性循环。首次自伤带来的短暂情绪缓解,会让青少年在下次遇到类似情绪困境时,再次选择这种方式。随着时间推移,自伤行为可能变得愈发频繁、严重,对身体造成更大的伤害。而且,长期自伤的青少年更容易出现抑郁、焦虑等心理健康问题,甚至增加日后意外自杀成功的风险。

当发现青少年存在非自杀性自伤行为时,家长和老师首先要保持冷静和理智,给予他们充分的理解和支持,让孩子感受到无条件的爱。不要指责、批评或羞辱他们,而是耐心倾听他们内心的痛苦和困扰。同时,及时寻求专业心理咨询师或精神科医生的帮助,专业

人士能通过评估制定个性化的治疗方案,帮助青少年找到更健康的情绪应对方式,重建积极的自我认知,必要时住院精神心理科治疗。

学校和家庭在关注孩子的学习时,更应注重培养青少年的心理健康素养。学校可以开设心理健康课程,教导学生正确认识情绪、掌握情绪调节技巧,以及如何建立良好的人际关系。家庭中,家长要营造温馨、和谐的氛围,鼓励孩子表达自己的感受,与孩子建立起信任的沟通桥梁。

非自杀性自伤行为是青少年在成长过程中发出的“求救信号”。社会各界需要共同关注,为青少年提供一个充满爱与支持的环境,帮助他们用正确的方式应对成长的烦恼,健康快乐地迈向未来。

(作者:许伟彬 泉州市惠安县疗养院 精神科 副主任医师)

守护健康呼吸,从早期筛查开始

肺癌是我国发病率与死亡率最高的恶性肿瘤。2022年国家癌症中心数据显示,我国每年新发肺癌约82.81万例,死亡约65.70万例,新发及死亡人数均居恶性肿瘤之首,已成为危害居民健康的重大公共卫生问题。肺癌早期通常没有明显症状,确诊时往往已经进展到晚期,五年生存率相对较低。《“健康中国2030”规划纲要》重要战略目标之一是通过筛查提高癌症存活率。而提高肺癌生存率最有效的方式是进行“二级预防”,即“早发现,早诊断,早治疗”,早期筛查是预防和控制肺癌的重要措施。

尽管现代医学发展迅速,多种创新性的靶向治疗和免疫治疗大大提升了肺癌患者的五年生存率,但远离危险因素更是防微杜渐的第一步。近日,中华医学会呼吸病学分会组织编写了《早期肺癌诊断中国专

家共识(2024年版)》(简称《共识》),指出以下人群需要警惕肺癌:(1)长期吸烟:烟草烟雾含有7000多种化合物,其中至少有69种化合物可增加癌症的发病风险。开始吸烟年龄越小、每天吸烟量越大、持续时间越长,肺癌的发病风险就越高。(2)长期吸入二手烟或长期暴露于厨房油烟中(炒、煎、炸等烹饪方式),二手烟与女性肺癌发病的相关性更加显著。(3)环境或职业暴露:接触氡、硅、石棉、柴油烟雾、煤烟、放射性元素等。(4)合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或陈旧性肺结核。(5)既往恶性肿瘤病史。(6)有一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)确诊肺癌。早期筛查作为预防肺癌的关键“着力点”,其重要性不言而喻。鉴于此,强烈建议具备长期吸烟史、家族肺癌遗传史、长期暴露于污染环境等高风险因素的人群,

应尽早启动早癌筛查,以便及时察觉病变,为健康筑牢防线。

针对体检筛查出的肺结节,《共识》推荐应用胸部薄层CT+结节三维重建,也可使用定量CT分析与计算机辅助、人工智能(AI)辅助评估肺结节诊断。对于未定性的,直径超过8毫米的实性或亚实性结节,可行肺纵隔平扫+弥散加权成像或正电子发射计算机断层显像(PET-CT)检查。专家认为,AI与大数据技术可显著提高肺结节诊断敏感性,同时结合呼吸科、胸外科、放射科及病理科等多学科专家团队,可显著提高早期肺癌的诊断效能。除影像学检查外,痰脱落细胞学检查、血液肿瘤标志物检查、呼出气检测等是目前常用的无创检查手段,但筛查应用的普及仍有一定距离。而肿瘤早筛检测中的甲基化基因检测可以助力

肿瘤早筛,也是早期癌症发现和预后监测的新方法。如果在血浆游离DNA中搜寻这些甲基化特征,我们就有可能检测到癌症的存在,甚至提前发现癌症。

而有创检查方面,对于直径超过1厘米的肺内结节等肺外周病变,《共识》推荐采用经胸壁肺穿刺活检术;对于疑似早期中央型肺癌的患者,推荐进行电子支气管镜+活检、支气管肺泡灌洗等,必要时结合荧光支气管镜、窄谱成像支气管镜及超声支气管镜等技术,明确早期肺癌诊断及淋巴结分期。因此,肺癌的早筛早诊需要集合多种技术、多学科团队力量推行实施。

(作者:徐源 福建医科大学附属第二医院 呼吸与危重症医学科 主治医师)

何斐 福建医科大学公共卫生学院 副教授)