

# “开学综合征”接诊量增加

## 初中生和高中生占比较高

赶作业、不想上学、情绪低落、无故发脾气……昨日，记者通过走访了解到，随着开学日期的临近，在江门市第三人民医院和江门市妇幼保健院，“开学综合征”接诊量明显增加，在就诊者之中，初中生和高中生占比较高。

“一想到开学，我就焦虑、紧张、恐惧、抑郁”“作业还没写好，进入开学倒计时，我感觉头疼、胃疼、恶心、腹泻、心慌胸闷、失眠”……面对新学期的学习生活，有的学生表现出多种症状，包括情绪上和生理上的。还有的学生会厌学、烦躁、坐不住、注意力不集中等学习障碍。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 朱嘉茵 管浩男



心理治疗师为“开学综合征”学生进行沙盘治疗。

### A 出现“开学综合征”心理和生理有消极表现

从“假期模式”切换到“上学模式”，很多学生在生理和心理两方面会出现不同程度消极表现，这种现象通常被称为“开学综合征”，它并不是医学诊断的病症。

小超是一名“准高三学生”，他感觉学业压力巨大，对未来感到迷茫，家庭关系也很紧张。他说，“长期处于高压学习环境中，成绩虽然优异但难以维持，对即将到来的高三生活，我感到极度焦虑和恐惧，也担心高考失败。”

同时，小超与父母存在沟通障碍，家庭氛围紧张，导致他易怒、易哭、睡眠质量差，甚至出现攻击行为，逃避学习、沉迷游戏。

江门市第三人民医院心理治疗师廖娟通过倾听和理解等技巧，以及一系列心理评估工具全面了解小超的心理状态和困扰，帮助他

调整对高考和未来的认知，传授他有效的情绪管理方法，与家长交谈引导配合。此外，引导小超思考自己的兴趣和优势，探索未来的职业方向，对未来建立起信心。

在心理门诊，和小超一样因“开学综合征”来诊的学生，症状表现多种多样。在生理上，有的表现出失眠，有的则表现出嗜睡，还有产生了头晕恶心、疲倦腹痛、食欲不振等表现，而这些表现并无身体疾病层面的原因；而心理上，表现为厌学、焦虑、走神，以及记忆力减退、情绪不稳定等。

对于出现原因，廖娟介绍，接诊学生大多存在担忧不能适应新的学习内容、学习规划安排不合理、担心面临人际关系的压力、对电子产品依赖产生“戒断反应”、升学压力等现象。

小蕾是一名初中生，因与班里同学关系不好，已经休学半年，9月重返校园。她说，“我开始焦虑、紧张、害怕，吃不好也睡不好，天天想发脾气，有时还砸东西。”

在深入交流中，廖娟了解到小蕾在校期间经历了一系列挫败，包括成绩不理想、被同学嘲笑和排挤、自卑讨好别人等，导致她情绪低落、自卑感强烈。同时，她对自己的外貌、能力和价值感到怀疑，缺乏自信，无法融入集体生活。

对此，廖娟给予其充分的情绪支持和安慰，让小蕾感受到被理解和接纳，引导她发现自己的优点和长处，传授她基本的社交技能，引导她学会接纳自己、喜欢自己，形成积极的自我认同。目前，小蕾情绪有所缓解，还陪同学校积极参与学习和社交活动。

### B 给大脑“重启” 放松心情从“心”出发

面对“开学综合征”的孩子，不少家长自己先“乱了阵脚”。对此，廖娟指出，“家长要清楚认识到，假期至开学这段过渡期，学生出现不适应表现是正常现象。家长不用过度紧张，坚持积极沟通和正向引导。如果焦虑情绪较为严重，也可以寻求心理咨询师或心理医生的帮助。”

对于即将开学的学生，江门市妇幼保健院心理治疗师李君霞建议，“尝试提前调整两个习惯。作息方面，回归正常生活，同步学校作息。可渐进式调整，每天比前一天

早睡，比前一天早起10—20分钟，不再熬夜或赖床。娱乐方面，比如玩手机、玩游戏等，可采取小步改进法、‘隔离法’、‘等待10分钟’、‘转移注意力’等方式。”

此外，在人际关系方面，学会自我表达，正确处理人际关系。真诚沟通：尝试使用“当我看到、听到、想到……我感到……”“因为我需要/看重……所以我想……”等表达方式，把感受和想法表达出来。保持微笑：社交活动中，用微笑行为改变心理效应，时常笑一笑，看喜剧视频或与朋友分享笑话，释放压力，提升心情。化解矛盾：遇到冲突，可运用“非暴力沟通”，多陈述事实和感受少作评价，不同话语会带来不同结果。

廖娟表示，可以先给大脑“重启”，放松心情从“心”出发：

1、放松运动。通过体育锻炼或者文娱活动的方式来缓解，比如跑步、拳击、瑜伽，也可以进行唱歌、跳舞、郊游等活动，帮助自己养

好精气神。

2、制订合理的学习计划。开学后制定适合的学习安排表，按时完成课后作业，做好预习和复习，提高学习积极性。

3、寻求家人的支持。与家人多聊聊天，倾诉一下自己的心情，在爱里治愈紧张焦虑。

4、寻求心理医生的帮助。如果焦虑症状很严重，出现了失眠、厌食等症状，自我很难调节，可以拨打江门市24小时心理援助热线0750—3125678，也可到精神心理专科医院寻求帮助。

“内驱力源自个体内心深处，需求与渴望，是推动持续学习与进步的不竭动力。找到并激发学习的内驱力，是解决厌学问题的关键。”廖娟说，通过设立具有挑战性的目标、寻求丰富的学习资源与机会、尝试批判性思维与创新精神，儿童青少年可以在探索与实践中发现学习的乐趣与意义，从而形成强大的内驱力。

## 广东首批“名医绝技”出炉

江门市中心医院一技术上榜



王广阔和同事开展手术救治腹主动脉瘤破裂患者。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/李淑娟 陈君）近日，广东省医师协会开展“名医绝技”推荐活动，公布了广东省医师协会首批“名医绝技”名单，江门市中心医院心血管外科主任医师王广阔的“手术救治腹主动脉瘤破裂”上榜。

王广阔介绍，腹主动脉瘤定义为腹主动脉局部扩张超过正常直径的50%，是一种常见且破裂致死率极高的疾病。目前针对该疾病的治疗，大多数专科医生倾向于腔内治疗。随着研究数据的增多，腔内治疗不能改善中远期患者的生存率及死亡率。相反，再次外科手术预防较开放手术明显增高，同时具有更多的并发症，如感染、腹腔高压综合征、支架远期移位、内漏等。因此，年轻患者、高龄患者如果耐受外科手术者，均推荐开放手术。

截至目前，该院心血管外科在主任李伦明带领下，在王广阔等科室骨干积极参与下，已完成破裂性腹主动脉瘤的开放治疗44例，成功率高达93.18%，并发症发生率极低，随访的远期效果好。

中国医师协会副会长、广东省医师协会会长吴一龙说：“这些‘名医绝技’，没有二三十年是很难练成的，这些也是年轻医生在成长道路上的必经之路。要成为一个好医生，需要20年的‘磨刀工’。”

此次入选广东省医师协会首批“名医绝技”名单，也是该院心血管外科雄厚技术力量、过硬技术团队的充分体现。王广阔表示，接下来，将继续发挥“手术救治腹主动脉瘤破裂”作用，更好地为有需求的患者提供优质医疗服务。同时，让优质资源下沉，让基层百姓获益。

## 江门首场中医药夜市火了

有“药草香”更有“烟火气”



江门首场中医药夜市火热“开摊”。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/何雨露）“下次开诊时间！”“谁那么幸运去了现场？”“支持，要是每周办一次多好！”昨日，江门首场中医药夜市话题讨论热度持续上升，视频播放量超过40万。

8月23日晚，江门市江海区嘉华广场上人头攒动，阵阵药草香随风飘来，由江海区卫生健康局组织开展的“中医国粹映古今，药香夜市益众生”中医药夜市活动火热“开摊”，不仅有“药草香”更有“烟火气”。

活动现场，把脉辨证区、按摩推拿区、针灸理疗区等全方位、一站式中医药文化特色板块，吸引了广大市民的热情参与。“这段时间总感到肩酸背痛，一直想抽时间找中医看看，今天刚好，出门散步就把病看了，可谓省心又省钱。”家住附近的游先生对本次活动的点赞。

记者看到，江海区人民医院、江海区中西医结合医院、礼乐街道社区卫生服务中心的8名中医变身“摊主”，为前来问诊的市民免费提供健康咨询、把脉辨证、按摩推拿、针灸理疗等中医药服务。现场还有驱蚊小香囊、清热润燥凉茶等200份治未病小礼品免费派送。

当晚，最“圈粉”的板块莫过于男女老少都喜欢的中医体质辨识区，市民通过把脉就可以了解自己的体质类型，并收获量身定制的健康养生方案。“这对我们这种工作压力大又想养生的年轻人来说特别友好。”一位夜市的年轻人称赞道。

“您的血压太高，明天一定要再去医院看一看。”“回去多注意休息，适当调理气血。”“拔完罐，记得两个小时后再洗澡。”面对群众的健康困扰，医护人员耐心细致地答疑解惑，运用“简、便、验、廉”的中医药特色技术，用心、用情、用力守护群众健康。

据统计，此次中医药夜市活动服务群众约300人次，其中不乏青壮年人群。礼乐街道社区卫生服务中心副主任任秀霞表示，本次活动不仅解决了群众的健康需求，也让中医以更加生活化的方式走进了大众视野。接下来，将继续在上级部门的指导和组织下，积极参与群众喜闻乐见的中医药服务活动。

## 女子不慎吞入一根鱼刺，喝醋、吞饭都无济于事 医生5分钟妙手取鱼刺

近段时间，尤其是开渔以来，江门市人民医院耳鼻喉科鱼刺卡喉患者接诊量略有增长，日均接诊量约10例。一天当中，下午或晚上接诊量较高，也有因前一天或前几天遭鱼刺卡喉而早上来就诊的患者。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黎敏



医生正在为鱼刺卡喉患者做纤维喉镜检查。

### 鲫鱼刺卡喉最多见 不及时处理易引起严重后果

一位20多岁的小伙子，被鱼刺卡住喉后，想尽各种办法自己解决，“结果都不行，当天晚上来了医院。”通过喉镜仔细检查，该科副主任医师邹健华终于发现目标及确切位置，两分钟便将一根长2厘米左右的鱼刺取出。

有着同样遭遇的，还有30多岁的李女士。她应约外出与朋友聚餐，谈笑间不慎吞入一枚鱼刺。她想通过吞饭团把鱼刺咽下去，但没什么效果，咽部却十分疼痛。回家后喝醋仍无济于事，口咽部的疼痛更明显了，连吞口水都疼，说话费力。

折腾到清晨，李女士实在疼痛难忍，赶紧来到医院就诊。邹健华提醒，人体的食管管腔狭小，管腔周边

血流丰富，如不及时取出卡在其中的鱼刺，可能会导致食管黏膜糜烂、出血甚至穿孔等并发症，时间越久风险越高。

当即，邹健华通过内镜探查，发现呈C形的、长约2.5厘米的鱼刺一部分扎入肉中，一部分露在咽腔，因此只能借助电子纤维喉镜取出鱼刺。整个过程，历时5分钟。

“在接诊的病例中，有的患者通过电子喉镜也看不到鱼刺，拍CT发现鱼刺全埋在黏膜下，只能通过住院全麻下切开黏膜取出鱼刺。”邹健华介绍，还有的患者，因为鱼刺又粗又尖，吃得太急太大口，不小心将鱼刺吞入食道，扎破主动脉弓导致大出血，引起生命危险。消化内科、内镜中心、手术室、麻醉科、胸心小儿外

科、ICU医护人员通力合作才能将鱼刺取出。

此外，也有人喝鱼汤时不小心将鱼刺吞下，或因鱼刺太大太小了，一咽就卡到了喉咙里。邹健华说，“在门诊，鲫鱼、草鱼、鲢鱼等鱼刺拔得较多，形状来说条形鱼刺最常见，因为这些鱼都普遍存在复杂的肌间骨处。”

不久前，该院胃肠外科主任陈海明在朋友圈分享道：2周接诊4例鱼刺导致肠穿孔，比往年全年碰到的鱼刺病例还多，停不下来的节奏。吃鱼要慢，鱼刺卡过喉咙后要尽快就医，尤其腹痛，第一时间争取内镜下取出，否则要开刀，要造肠口（挂粪袋），还要命！

### 操作须稳、准、快 避免对食道造成二次损伤

在该科门诊，记者看到排列整齐的、专业的取鱼刺工具，包括镊子、鱼骨钳、间接喉镜、电子纤维喉镜、与电子纤维喉镜匹配的异物钳。

这里拔鱼刺为何“快狠准”？据了解，该院耳鼻喉科是江门市临床重点专科，是江门市医学会耳鼻喉科分会副主任委员单位。30多年来，科室开展了一系列填补江门地区、医院空白的手术。

“若鱼刺两端已经刺入食管黏膜，相较于一端刺入黏膜的常见情形，手术难度更大，对医生和护士的技术要求更高。”邹健华介绍，在取出鱼刺过程中，医护人员一定要谨慎果断、配合

默契，操作需稳、准、快，避免对食道造成二次损伤，从而引发食道穿孔等不良后果。

鱼虽然好吃，但吃鱼时要警惕鱼刺，不要掉以轻心。邹健华提醒，一旦发现被鱼刺卡住，应立即停止继续吞咽食物，以免鱼刺扎得更深或造成更严重的损伤。张开嘴查看鱼刺卡住的位置，如果位置不深，通过肉眼便能看到，可用汤匙或筷子压住舌头前半部，在保证安全的情况下用镊子钳住将其慢慢取出。不过，自行取出鱼刺有一定风险，还是建议及时到医院就诊。

“被异物卡住喉咙后，多咽几口饭就好了”的说法是不靠谱的。如果强

行吞咽饭菜，异物可能会由于食物挤压而刺入消化道黏膜，从而引发意外。而“网络偏方”喝醋对于软化鱼刺也收效甚微，因为醋在喉部停留时间很短，很难真正起到软化鱼刺的作用，过量的醋还会导致胃部不适。

“吃鱼时，小口吃，专心吃，慢慢吃，不与其他食物混着吃。”邹健华说，进食过程中如有异物感，一定要及时就医。早期就诊可能只需喉镜或胃镜下取出，延误时机则可能引起消化道穿孔、纵隔感染、出血、刺穿心脏等严重并发症，从而导致生命危险。