

成龙自曝患ADHD,在线求支招“如何集中精力” 成人多动症引发关注

近日,71岁的国际影星成龙在入驻短视频平台时坦言自己患有ADHD(注意缺陷与多动障碍,俗称“多动症”),并向网友求助“如何集中精力”。视频发布后迅速引发热议。

无独有偶,企业家罗永浩也在去年年底公开自己的ADHD病史,称长期依赖药物“勉强支撑”。这些名人的勇敢自曝,让成人ADHD这一常被忽视的疾病走入公众视野。为何成年人也会受到多动症的困扰?应该如何科学应对?记者就此专访泉州市第三医院心理科主任医师倪峻华。 □融媒体记者 张沼焯

成人ADHD多由儿童期延续而来

成龙在视频中展现的“萌新”形象令人忍俊不禁:琢磨自拍角度、学养花、健身唱歌,却也难以集中精力而苦恼。他选择在妻子林凤娇生日当天入驻平台,更显温情。姚晨等明星的互动,让科普在欢声笑语中传递。

而此前罗永浩的长文则揭示了ADHD患者的另一面:他依靠“体力与

药物”数十年如一日地维持高强度工作,但随着年龄增长,身体已不堪重负。他坦言,最大剂量的药物也逐渐失效,呼吁社会关注这一群体。

“成人ADHD并非突然发生,而是儿童期症状的延续。”倪峻华主任指出,许多患者幼时未被确诊,直至成年后因工作生活压力增大,症状才凸显出来。

患者大脑处理信息异于常人

ADHD并非性格缺陷或教养问题,而是神经发育多样性的表现。倪峻华解释:“患者大脑处理信息的方式与常人存在差异,影响注意力分配、执行功能及情绪调节。”

其中,遗传因素占主导,若直系亲属有病史,患病风险将显著增加。早产、低出生体重等也可能是病因。

成人ADHD的核心症状可分为三类。

注意力涣散:难以持续专注,易被外界干扰,常丢三落四、拖延任务,因此,成龙才会“求支招集中精力”。

冲动控制困难:做事缺乏耐心,可

能打断他人谈话,容易出现消费或决策冲动。

情绪波动频繁:易烦躁、沮丧,抗压能力较弱。

“许多患者靠高强度工作‘被动聚焦’,但静止时反而更难集中精神。”倪峻华补充,部分患者还会伴随焦虑、抑郁等共病问题。

ADHD不是单纯的能力问题,而是大脑神经调节的特质差异。患者的注意力短板,换个场景,可能就是思维跳脱的优势。凡事皆有双面性,不必因些许特质就自我否定,如能看清特点,善加引导,短板也能成为闪光点。



ADHD患者大脑处理信息的方式与常人存在差异,影响注意力分配、执行功能及情绪调节。(CFP)

可采取非药物调理

倪峻华强调,ADHD需综合治疗,“使用中枢兴奋剂等药物,可调节神经递质,但长期使用,可能效果减退,如罗永浩遇到困境”。心理治疗同样关键,认知行为疗法可以帮助患者优化时间管理,正念训练可提升专注力。他建议,高度疑似患有ADHD的人应尽早就医评估,“确诊是有效干预的第一步”。

作为非药物调理的倡导者,倪峻华建议患者可以采取以下方式进行调理:

肠道健康先行。基于“肠脑轴”理论,肠道菌群失衡可能加剧症状。通过饮食调节或益生菌补充,改善肠道环境,部分

患者的症状可减轻。

营养强化。每日摄入两个鸡蛋,补充卵磷脂与胆碱,促进神经传导;同时保证优质蛋白摄入,为大脑提供必需的氨基酸。

规律运动与作息。有氧运动,如跑步、游泳,可促进多巴胺分泌,改善注意力;固定作息则有助于稳定情绪。

尽管ADHD无法根治,但早期识别与干预能显著改善预后。倪峻华呼吁:“家庭与社会应减少对患者的‘懒惰’‘不负责任’等指责,多一些理解与支持。”可通过分解任务、设置提醒等方式帮助ADHD患者发挥创造力优势。

台灯开关小配件“住”进气管28年

近日,福医大附二院的医生为36岁的小帅(化名)取出了在他气管里待了28年的台灯开关配件。

手术中,当医生用支气管镜探入小帅右下肺支气管时,他们发现镜头下是一块棕黑色的块状物,表面被光滑的黏膜完全覆盖,几乎与周围组织融为一体。经验丰富的主刀医生辨认出,那坚硬内核应是老式电灯拉线开关的塑料件。

时间倒回28年前,当时8岁的小帅对台灯拉线开关产生了兴趣,他拆下塑料件,含在嘴里吹气玩。一不留神,猛吸一口气,开关“哧溜”滑入喉嚨。

“患者当时一定经历了剧烈咳嗽,脸憋得通红。”福医大附二院呼吸与危重症医学科张华平副教授分析道。幸运的是,这个形状不规则的异物没有堵塞主气管,最终“落户”右下肺支气管。

小帅并未把那次意外放在心上,但这颗“人体琥珀”对他的健康造成了持久的伤害。它长期阻碍小帅的右下肺通气,导致远端肺泡逐渐萎缩;堵塞分泌物排出,成为细菌温床,引发反复肺炎。28年的慢性炎症和机械刺激,可能导致局部支气管扩张、结构破坏。

直到最近一次比以往都严重的感染,让小帅决定查明“长期咳嗽”的根源,这个沉寂28年的病根才在CT检查下暴露。

医生通过细长的电子支气管镜完成“精准打击”,这根带高清摄像头的支气管镜从口腔进入,医生操作精密器械,精准将异物剥离、分割、抓取,最终将其完整取出。手术没有体表伤口,患者恢复得很快。

手术虽然成功了,但小帅肺部的部分功能,或许再也无法完全恢复。

专家提醒,家长应警惕小物件,对儿童而言,任何能放入口中的小物品都是潜在危险。孩子边玩小物件边奔跑、笑闹、哭喊,或躺着玩耍,最易发生误吸。此外,任何不明原因的慢性咳嗽、喘息、反复肺炎,都应追查到底。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 宋端虹 施楚妍

麻疹威胁仍存在 科学防护莫放松



不少人认为麻疹不过是发热、出疹,并不可怕。然而,这一看似“温和”的病毒实则威胁巨大。在疫苗尚未普及的年代,麻疹每年会导致全球约260万人死亡。自20世纪60年代广泛接种疫苗以来,麻疹的发病人数、死亡人数都大幅下降。但2023年,全球仍有10.75万人死于麻疹,警示我们威胁并未远去。泉州疾控提醒广大市民,务必提高防范意识,科学做好防护!

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,以发热、出疹为主要表现,传染性极强。病毒主要通过呼吸道飞沫传播,在密闭空间也可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品同样可能被感染。麻疹的潜伏期一般为10天—14天,患者在出疹前5天至出疹后5天均具有传染性,免疫力低下者的

传染期可能延长。

发病初期类似感冒,常见发热、咳嗽、流涕、结膜炎、畏光等症状,易被误诊。皮疹出现前,患者口腔颊黏膜常见针尖大小的灰白色斑点(即柯氏斑),此为麻疹特征性表现,这些斑点会随皮疹出现而消退。随后,红色斑丘疹自面部、耳后逐渐蔓延至全身。少数患者可并发肺炎、喉炎、心肌炎甚至脑炎,病情严重者甚至会面临死亡威胁。

人群对麻疹病毒普遍易感,无免疫力者接触病毒后的感染风险超过90%。孕妇、营养不良儿童及免疫功能低下者感染麻疹病毒后更易发展为重症。

接种疫苗是预防麻疹最有效的方式。我国为婴幼儿免费提供两剂麻疹风联合疫苗,分别在8月龄与18月龄接种。适龄儿童应按时、全程接种,未完成者应及时补种。

若曾密切接触麻疹患者,应做好21天健康监测,期间注意勤洗手、戴口罩。一旦出现发热、皮疹等疑似症状,应及时就医。

此外,平时要注意保持良好卫生习惯,勤洗手、多通风,在人群密集场所佩戴口罩,合理饮食、适度锻炼、保障睡眠,均有助于增强免疫力,降低感染风险。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 潘虹梅



无免疫力者接触麻疹病毒后的感染风险超90%(CFP)

家门口养老服务在身边

本报讯(融媒体记者张沼焯)近日,丰泽东涂社区健康养老服务中心(“党建+”邻里中心)正式运营,标志着该社区“十五分钟养老服务圈”初步建成,老年居民在家门口即可享受多样照护服务。

该中心位于社区居委会一楼,内设健康监测、康复理疗、休闲活动等功能区,集日间照料、康复保健、文化娱乐及助餐服务于一体。该中心还引入专业康复设备,并与专业机构合作,为辖区长者提供常态化健康管理。东涂社区党委书记林蔚萍表示,该中心将不断优化服务,积极探索“医养结合”“智慧养老”模式,联动更多社会资源,真正实现“养老不离家,服务在身边”。

唇周黑斑多竟是罕见病

嘴唇的变化能反映我们身体健康情况,有时甚至是罕见病的警示。

33岁的李先生,从小嘴唇周围就长满了星星点点的黑斑,手掌上也有较多黑痣。他说:“因为我妈脸上也有这样的黑痣,大家都说我的情况是遗传,而且黑痣不痛不痒,我也就没当回事。”

一个多月前,他在晚饭后感觉腹痛,还以为吃多了,没在意。但随后几天,腹痛一直没有缓解,而且接连几天没排便。李先生到当地医院检查后,医生考虑他的病症是肠梗阻,经过抗感染、抗炎等治疗后,病情有所缓解。然而,之后的粪便检查结果显示有隐血,腹部增强CT检查结果显示他的胃肠道里有多处病变。

于是,当地医院为李先生进行了胃肠镜检查,结果令人震惊,他的胃、肠里密密麻麻全是息肉,起码有200多颗,最大的直径为3.5厘米。拿到检查结果后,李先生立马到浙江大学医学院附属第一医院之江院区就诊。

看着眼前的病患,医生很快想到了一种叫做“黑斑息肉综合征”的罕见病。这是一种常染色体显性遗传疾病,由基因突变引起,主要表现为就是皮肤黏膜色素沉着,常见口唇黏膜黑斑、胃肠道多发息肉。大部分患者会在10岁—30岁出现症状,比如,腹痛、腹泻、腹部包块、便血、呕血、便秘等。但也有部分患者在确诊时无症状。

“这个病属于罕见病,该病患者的胃肠道息肉发生癌变的风险很高,容易发生肠套叠、肠梗阻等问题。同时,这类患者也是多种恶性肿瘤的高风险人群,如胰腺癌、乳腺癌、宫颈癌、肺癌、泌尿生殖系统肿瘤等。”医生表示。

而通过进一步了解,李先生的母亲几年前因罹患宫颈癌去世,医生考虑也可能和黑斑息肉综合征有关。

随后,医生马上为李先生安排了手术,将他体内较大的息肉一一摘除。医生提醒,若患者出现上述典型的口唇色素沉着和胃肠道息肉症状,同时有家族成员患病,应高度怀疑该病。确诊通常需要通过基因检测来识别STK11基因的突变。(来源:家庭医生报)

飞行18小时 旅非侨胞来泉“正骨”

为求良医,不少患者远赴北京、上海、广州。近日,泉州市正骨医院迎来一位“跨越山海”的特殊患者——刘先生(化名)。

为了治疗困扰十个月之久的肩伤,刘先生从非洲纳米比亚启程,辗转飞行抵达泉州。一句“医生,我坐了18个小时的飞机,专门找你们看病来了”,道出他满满的信任与期待。

刘先生是厦门人,现年40多岁,曾在泉州工作10年,后赴非洲发展,旅居纳米比亚。去年年底,他因意外导致左肩锁关节脱位。尽管当地医院硬件设备先进,但医生手术经验相对有限,令他顾虑重重。拖延10个月,他的左肩逐渐隆起畸形,肌肉萎缩,提物困难。不久前,刘先生决定回国治疗,“老朋友推荐了正骨医院。”

抵达泉州后,刘先生直奔泉州市正骨医院。经该院上肢科郭颖彬主任团队详细检查,刘先生被确诊为“左肩锁关节陈旧性脱位”。专家团队为其制定了韧带重建手术方案,力求恢复关节结构,根治疼痛与畸形问题。

手术由郭颖彬和张细祥两位主任医师共同主刀并顺利完成。术后影像资料显示,其左肩锁关节已实现解剖复位。术后第一天,刘先生的疼痛便显著缓解。

康复出院之际,刘先生向该院上肢科送上锦旗表达谢意:“旅居非洲18年,如今在正骨医院感受到家的温暖。”据悉,刘先生返回非洲后,当地医生在复查时也对手术效果连连称赞。□融媒体记者 张沼焯 通讯员 陈亮亮 王艳华 刘小英

感冒期间吃金枪鱼 过敏性休克险丧命

近日,第910医院重症医学科通过快速响应与精准施治,成功救治一名因食用金枪鱼引发过敏性休克的患者。

39岁的张女士在感冒期间食用了少量金枪鱼,饭后约30分钟,她出现皮肤瘙痒、全身泛红等轻微症状,遂自行服用抗过敏药。随后,其体温迅速升高至40℃,服用退热药后症状不仅未缓解,反而持续加重。

次日,张女士突发四肢发麻、意识模糊,被家属紧急送医。急诊医生迅速判断其为食用金枪鱼导致的过敏性休克。当时她已意识模糊、血压下降、心率极快,处于过敏性休克失代偿期,生命垂危,随时可能出现心跳呼吸骤停。

医院立即开启绿色通道,将患者转入重症医学科。抢救团队迅速启动应急预案,经3个多小时的全力救治,张女士血压回升、意识转为清醒、高热消退、四肢麻木缓解,最终脱离生命危险。

医生特别提醒,当人处于感冒等疾病期间,人体免疫系统紊乱、黏膜屏障受损,过敏风险显著升高,即使以往无过敏史,也应慎食金枪鱼、虾蟹等高蛋白、易致敏食物。

此外,金枪鱼所含致敏蛋白耐高温性强,烹煮无法完全破坏其致敏性,过敏体质人群应避免食用。



感冒期间,慎食金枪鱼等高蛋白、易致敏食物。(CFP)

过敏性休克发病急、病死率高,患者常在接触过敏原后数分钟至1小时内病情发作。一旦出现皮肤瘙痒、泛红、高热、肢体麻木等症状,应立即拨打120并明确告知疑似食物过敏,切勿自行用药或延误就医。

当前正值感冒高发季,也是食物过敏

引发休克的易发时期。医生提醒,感冒期间饮食宜清淡、易消化,可选择小米粥、面条等温和食物,避免金枪鱼、海鲜、芒果等易致敏食物。过敏体质者应牢记自己的过敏原,加强日常防护,出现疑似症状须第一时间就医,不可心存侥幸。□融媒体记者 张沼焯 通讯员 林春兰 郑燕