

29岁男子每天两包烟，确诊轻度脑梗

经药物调理+彻底戒烟，头晕乏力打鼾均明显缓解

今年29岁的小张(化姓)，从16岁起就染上了抽烟的习惯，十几年来烟瘾越来越大，常年保持着一天两包烟的吸烟量。长期无节制吸烟，再加上体重高达190斤等多重因素叠加，让正值壮年的小张身体亮起了红灯。

通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

今年年初，小张频繁出现全身乏力、头晕眼花的症状，原以为是工作劳累所致，谁知休假后也未能缓解，不仅如此，他睡觉打鼾的情况愈发严重，睡眠质量也大受影响。

到医院检查后，结果令他大吃一惊：还没满30岁的他，居然查出多种中老年常见的慢性疾病，不仅患有高血压、高血糖，还确诊了轻度脑梗、颈动脉斑块，多项指标全面超标，身体脏器和血管都受到了较大损伤。

小张先后在南京市第一医院心血管内科、内分泌代谢科、神经内科等科室就诊。医护团队开展对症治疗，为他调理血压、血糖，改善脑血管相关问题。但在治疗过程中医生发现，小张每天吸两包香烟的坏习惯，严重影响了治疗效果，这也是导致他病情反复的重要原

因，于是推荐小张到该院戒烟门诊接受专业干预。

在戒烟门诊，呼吸与危重症医学科主任医师毛山接诊了小张，针对他尼古丁重度依赖、慢性病复杂、单纯靠意志力戒烟难度大、常规药物疗效不佳的情况，为其制定了药物干预+健康指导+心理疏导的专属戒烟方案。一方面通过戒烟药物戒断烟瘾，另一方面针对性科普长期吸烟的多重危害，并及时叠加专业心理疏导，帮助小张从生理和心理双重层面彻底摆脱烟草依赖。

在医生的帮助下，小张充分认清了吸烟的危害和自身病情的严重性，严格遵从医嘱，坚持规范治疗。经过一个月的专业干预，他的烟瘾明显减弱，摆脱了每日两包烟的陋习。坚持三个月后，小张实现了彻底戒

烟，远离烟草。

随着戒烟成功，小张的身体状态迎来了肉眼可见的好转。长期困扰他的头晕眼花、全身乏力症状显著改善，精神状态焕然一新，睡眠打鼾的问题也得到明显缓解。同时，在药物调理+彻底戒烟的双重作用下，他的血压、血糖指标逐步趋于稳定，颈动脉斑块、脑血管相关问题也得到了有效控制，整体健康状况大幅回升。

毛山介绍，长期大量吸烟是诱发高血压、高血糖、脑梗、血管斑块的重要原因之一，看似平常的吸烟习惯，会持续损伤全身血管与脏器，让年轻人早早患上老年病。小张的案例同时也印证了，只要正视危害、积极听劝、坚持科学戒烟，配合规范诊疗，就能有效逆转烟草带来的身体损伤，守护自身健康。

周末戒咖啡，为何会引发头疼

专家解读：与大脑内这种受体有关

近日有媒体报道，浙江一女子每逢周末就头疼到炸裂，究其原因竟是有喝咖啡提神习惯的她戒了周末的两杯咖啡。为何戒咖啡反倒有“不良反应”？南京市第二医院神经内科主任医师王蔚告诉记者，这很可能是“咖啡戒断反应头痛”在作祟。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



戒咖啡引发“剧烈头痛”

王蔚向记者解释，长期大量饮用咖啡的人，大脑内部会发生一系列复杂的生理变化。她进一步解释，我们脑内有一种叫做“腺苷”的物质，它与“腺苷受体”结合后，会抑制神经活动，让人产生困意和疲惫感。而咖啡因的分子结构与腺苷非常相似，它进入大脑后会“抢”在腺苷前面，与腺苷受体相结合。“咖啡因跟腺苷受体结合后，神经抑制就被解除了，人自然会兴奋起来，困意也就消失了。”王蔚说。

然而，问题恰恰出在长期喝咖啡的习惯上。王蔚称，如果咖啡因长期占据受体，大脑就会反射性地增加受体的数量，这在医学上称为“受体上调”。简单来说，原本50个受体变成了100个，身体对咖啡

因产生了耐受。“你需要喝更多的咖啡才能达到原来的提神效果，这就是为什么有些人咖啡越喝越多。”

一旦身体适应了这种高水平的受体数量，突然停止摄入咖啡因，“麻烦”便随之而来。专家指出，此时咖啡因不再与受体结合，而人体自身产生的腺苷就会“蜂拥而上”，与更多受体结合，导致神经被过度抑制。“过度抑制的结果就是脑血管扩张，从而引发头痛、乏力、情绪变差等戒断反应。”周末不喝咖啡后出现的“剧烈头痛”正是源于此。

建议间断、小量饮用咖啡

那么如何避免或减轻这种戒断性头痛呢？王蔚指出，首先不要突然完全停止喝咖啡。“就像停药一样，需要慢慢减

量，让身体有时间适应。”她建议长期饮用者可以每天逐渐减少饮用量，比如从两杯减到一杯半，再减到一杯。其次，不要养成长期大量饮用咖啡的习惯，推荐间断、小量饮用，以保持受体数量的相对平衡。“受体没那么多了，一旦不喝，戒断反应自然就不会那么明显。”

王蔚提醒，如果已经出现了戒断性头痛，也不必过于紧张。由于头痛与血管扩张有关，实在难受时可以偶尔服用止痛药缓解，同时多喝水、保证充足睡眠也有助于减轻症状。

需要提醒的是，每个人对咖啡因的敏感度存在个体差异，敏感的人更应该严格控制饮用量。

专家建议，如果头痛原因不明或持续存在，应及时就医明确病因，不要想当然地自行用药。

“六一”别只送玩具 给孩子“心理礼物”同样重要

热闹的节日派对上，有的孩子在某个角落眼神游离，心不在焉；当别人在开心地玩游戏时，有的孩子却提不起一丝兴趣……这些细微的表现，很可能是孩子内心的无声呐喊。

“学业负担过重、社交磕磕绊绊、情绪莫名其妙，许多看不见的‘小怪兽’，正在悄悄侵蚀孩子的心灵世界。”海南医科大学第一附属医院医学心理科主任周圆月认为，儿童期是心理发育的关键窗口期，了解孩子的心理需求，用正确的方式陪伴他们，可能比昂贵的礼物更能温暖内心。

儿童常见的心理问题信号有哪些？周圆月介绍，由于不善于用语言表达困扰，一旦有心理问题，大多数孩子可能出现持续情绪低落、哭泣或不明原因的烦躁，对原本喜爱的事物失去兴趣，过度担心和害怕上学、社交，频发脾气以及注意力明显下降等情况。在行为方面，他们可能有睡眠明显增多或减少、常做噩梦，食欲、体重出现明显波动，回避朋友、拒绝交流，反复诉说头疼、胃痛等躯体不适等现象。

家庭高质量陪伴是守护儿童心理健康的关键。有研究表明，家长每天抽出15至20分钟，放下手机全心陪伴孩子，就能有效建立孩子的“情感安全感”。面对孩子的负面情绪，家长应“共情式沟通”而不是“否定式教育”。例如，日常生活中不要说“男孩子不许哭”“不就是点小事吗”等话语，避免让孩子误以为“情绪表达是错误的”，进而压抑内心。若改成“你很难过，能告诉我发生了什么吗”这类温和话语，则有益于引导他们倾诉心声、释放情绪。

周圆月表示，在“六一”儿童节，不妨给孩子送上一份暖心的“心理礼物”：倾听一次，认真听孩子说说心里话；玩耍一次，让孩子自主选择游戏方式，跟着他们的节奏走；肯定一次，微笑着说一句具体的夸奖；共读一次，和孩子一起读一本他们喜欢的书……

“家长要细心识别孩子的心理和行为信号，若孩子出现明显异常，应及时寻求专业帮助，做到早发现、早干预。”周圆月说。

新华社

■延伸阅读

一碰就“炸”和沉默寡言 都可能是孩子的“求救”信号

提起儿童青少年，人们总会联想到阳光、活力、无忧无虑。但在繁重的学业、过高的家庭期待、复杂的人际关系，以及网络环境等影响下，一些孩子正悄悄陷入情绪的困境中。

暴躁易怒、沉默寡言、熬夜失眠、自我否定、莫名难过……这些看似“叛逆”“矫情”的行为背后，很多是孩子发出的“求救”信号。专家表示，青少年时期是大脑发育、人格塑造、情绪调节能力建立的关键阶段，也是心理问题的高发期。

河南省儿童医院儿童保健科副主任医师叶蓓表示，儿童青少年受内分泌和自主神经系统活动旺盛的生理特点影响，容易出现情绪不稳定、易冲动的情况。而孩子们又处于心理急速发展的阶段，缺乏稳定的自我认同感，“三观”仍在发展当中，当遭遇外部环境带来的种种困难时，应对不良将出现危机状况，若不能及时发现并进行干预，可能发展至更严重的精神障碍和心理疾病。

专家表示，临床中发现“少年的烦恼”集中表现在学业与自身发展问题、交友与情感问题、家庭与亲子关系问题，以及自我

形象困扰等方面。

“在严重的心理健康问题出现前，孩子们通常已经出现过很多易被忽略的表现。”叶蓓表示，如果孩子总是满脸倦容、缺乏精力、疏于自我打理，变得敏感易怒或烦躁不安、心神不宁或过分担忧，食欲下降或暴饮、睡眠出现问题等，家长和老师都应该引起重视。

专家表示，理解和沟通是有效解决问题的第一步。“在与孩子沟通的过程中，‘多倾听、少评判’尤为重要。尤其在孩子进入青春期后，他们高度渴望被尊重、被认可。如果家长只是一味以教育者的身份进行评判和指责，孩子很快会把沟通的‘门’关上。”叶蓓说，“请像对待朋友一样，去认识孩子并尊重他们的想法。当家长能处理好自身的焦虑和执念，孩子自然能以更健康的状态成长。”

专家指出，预防儿童青少年的心理问题，重在日常的预防和引导。许多家长往往等到孩子出现严重的心理行为问题或是精神疾病症状再寻求帮助，此时亲子关系很可能已经出现严重裂痕，治疗和干预的难度通常很高。

新华社