

孩子得了多动症怎么办?

本报记者 任小杰



关注儿童心理, 呵护健康成长公益讲座。 本报记者 任小杰 摄

家庭环境不佳可致孩子多动症

1月18日上午,东营市人民医院在门诊楼五楼会议室举行“关注儿童心理, 呵护健康成长”大型公益讲座。来自青岛市妇女儿童医院心理卫生科的匡桂芳主任为大家讲解了多动症孩子的家庭管理, 从多动症的形成原因到家长如何正确认识孩子的多动症、如何治疗多动症等等做了详细的介绍。

家住新居华府的赵女士说,她的孩子上三年级了,注意力很不集中,脾气暴躁,行为冲动,作业总是完不成还在学校老惹事,她还常被老师请到学校去处理孩子闯下的祸。赵女士的朋友告诉她,孩子很可能是得了多动症,要去医院找专业的心理医生进行治疗。

青岛市妇女儿童医院心理卫生科主任匡桂芳介绍说,导致孩子多动症的原因很多。多动症与家庭环境、家长的教育、家长的期望过高以及过度溺爱等等都有关系。匡桂芳说,2到3岁是孩子习惯养成的最佳时期,现在很多孩子的父母都是双职工,把孩子交给隔辈的老人带,或者是干脆交给托儿所。这样对孩子的成长以及习惯培养都有很多不利因素,比如,孩子的饮食习惯、睡眠习惯和将来学习习惯的培养都和家长的教育有着很直接的关系。

单亲家庭里,孩子确实父爱或者母爱,也是造成孩子多动症的一个原因。另外,家长教育经验有限,忽略孩子的心理需求,或者是期望过高让孩子产生很大的心理压力都对孩子的成长不利。

匡桂芳说,孩子多动症的危害很多。对孩子个人来说,学习困难,自信心下降,表现出反社会行为;对家庭来说,家教困难,家长羞愧,恼火,打骂教育无效,家长往往有无助感,严重的还会导致家庭破裂;对学校来说,扰乱学校秩序,老师屡教不改,对老师和同学都产生不好的影响;对社会来说,会产生很多不安定的因素。

增强孩子的自信心治疗多动症

治疗孩子的多动症首先要从家长入手,家长应先把自己的心态摆正。家长正确认识多动症,要有耐心地体贴和关心孩子,帮助孩子养成良好的生活和学习习惯,为孩子创造良好的家庭环境,积极配合医生治疗。

同时,家长要站在孩子的立场上考虑,无论发生什么事情,家长都要给孩子一个申诉的机会,耐心地听完孩子的解释,不要急于发脾气。

匡桂芳说,家长要学着培养孩子日常生活中的好习惯,树立孩子的信心。孩子的自制力一般都不好,这就需要家长来约束他们,不要让孩子过早地看电视和电脑,也不要看太长时间。“控制孩子的学习时间,合理安排孩子的生活,发现孩子身上的闪光点,不要只笼统地说‘孩子,你真棒’之类的话,要让孩子知道自己的优点,比如‘你今天有几个字写的很好看’等等,这样慢慢地增强孩子的自信心。”匡桂芳介绍说。

家长要给孩子适当的奖励,比如,孩子完成作业后,允许他看10分钟的电视或者玩一会游戏,如果提前完成作业,就让他看20分钟的电视等等,让孩子做点自己感兴趣的事。另外,带着孩子到户外活动也是一种很好的办法。匡桂芳还说,及时对孩子的错误行为提出批评同样是一种良好的教育方式。

从家长入手做好家庭管理,医生和老师再对孩子进行专业的医疗指导和教育,孩子的身心就会越来越健康。

东营市3家县级医院 纳入国家全面提升县级医院

本报1月18日讯(通讯员 张玉峰 记者 吕增霞) 近日,国家卫生计生委公布了全面提升县级医院综合能力第一阶段500家县医院名单。东营广饶县人民医院、垦利县人民医院和利津县中心医院位列其中。

2014年8月26日,国家卫生计生委、国家中医药管理局决定在全国的县(县级市)开展全面提升县级医院综合能力工作,并发布《全面提升县级医院综合能力工作方案》,要求通过基础设施建设、人员培训、对口支援等方式,加强县级医院以人才、技术、重点专科为核心的能力建设。

2014-2017年为全面提升县级医院综合能力工作第一阶段,国家卫生计生委在全国县级公立医院综合改革试点县中,遴选具备一定基础和较高医疗服务能力、医疗技术水平的500家县级医院,分为启动、实施、评估三个环节,试点医院在2015年10月底前至少完成50%的目标。2017年10月底前全面达到要求。2018-2020年为第二阶段,力争使我国90%的县医院、县中医医院分别达到县医院、县中医医院综合能力建设基本标准要求,50%的县医院、县中医医院分别达到县医院、县中医医院综合能力建设推荐标准要求。

甘蔗汁——冬季去火最佳饮品

本报记者 吕增霞

天气干冷,室内暖气很足,很多人的身体就“起火”了。冬季上火,罪魁祸首就是“燥”:一是天气干燥,二是室内取暖温度高,三是进补季节,许多人饮食过于温热。另外,压力大也容易上火,出现口干舌燥、咽干、鼻干、大便干燥等症状。通过饮食调理,可以浇灭体内燥火。

甘蔗汁缓解咳嗽,营养师杨振华介绍:“甘蔗清热润燥,是冬季去火的食疗佳品,对于缓解干燥引起的咳嗽效果非常好。由于甘蔗吃起来很麻烦,现在有些水果摊上有现榨甘蔗汁卖,有些人图省事会在水果摊买完直接让他们用机器榨汁饮用,虽清凉甘甜,但一般是在非封闭或露天环境下操作的,而且,甘蔗含糖较高,榨汁器具若不及时清洗,容易滋生细菌,卫生条件堪忧。因此,要喝甘蔗汁,最好自己榨,在外面买的话要选择卫生状况好的正规商店或超市。”

老人牙口不好,孩子的牙齿还未发育完全,适当喝点甘蔗汁不错,但对于正常成年人,最好直接啃着吃,不但更有利于营养物质的吸收,而且因为甘蔗纤维较多,反复咀嚼,还能清除留在口腔及牙缝中的一些污垢,清洁牙齿,同时也是对牙齿和口腔肌肉的一种锻炼。

关灯后玩手机易致青光眼 玩手机每次别超20分钟

本报记者 吕增霞

现在很多人习惯睡前关灯后再拿出手机看会儿小说,玩玩小游戏或者是再看会儿视频,东营市人民医院眼科主任徐敦伦提醒,在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,容易导致青光眼的发生。而青光眼是我国的第一位不可逆致盲性眼病。

市民王女士经常晚上关灯之后,还要在被窝里看上很长时间的睡觉,甚至有时候能看两个小时,“有时候被一个电视剧吸引了,会看好几集,一到时间都能到凌晨一点了。”由于长时间关灯看手机,王女士出现了视力下降,眼睛疼痛,发痒。徐主任说,王女士的这种状况在年轻人里面

越来越普遍,幸亏及早就诊,还没有出现严重的症状,关灯后玩手机,只剩下屏幕上发出的亮光,这时光线对比度会特别高,眼睛容易感到疲劳。同时,眨眼次数减少,泪液分泌减少,容易造成眼睛干涩。加上现在智能手机的功能很多,有微薄、有游戏、有视频、有电子书,很多人睡前玩手机玩得停不下手,导致眼睛在不知不觉中负荷过度。

长时间用眼本身就on容易造成视疲劳,聚精会神地盯着手机屏幕时,屏幕上不断变换的光影又会对眼睛造成持续的刺激,当眼睛不停地捕捉这些光影时,就会对眼球表面的泪膜层造成损害,从而加剧眼

睛的疲劳和干涩、刺痒等感觉,甚至使眼睛有刺痛、流泪、畏光等不适症状出现,从而影响到视力甚至损害眼睛。徐主任说,长时间用眼用脑过度,可以影响血管神经调节中枢,使血管舒缩功能失调:一方面可使毛细血管扩张,血管通透性增加,造成睫状肌水肿,堵塞前房角,使房水流出通道受阻;另一方面可使房水分泌过多,后房压力过高,周边虹膜受压向前移而使前房变浅,前房角变窄。这些因素可引起眼压的升高,最终导致青光眼急性发作。

开着灯躺在床上玩手机行不行?徐主任说,长时间保持躺在床上玩手机的姿势,容易使血液流向眼睛,导致根部结膜

血管的轻度充血,睑结膜也容易发生轻度乳头增生及形成滤泡等。起初,可能会有眦部(眼角)皮肤潮红、湿润、结痂的现象,如不加以注意,则会诱发结膜组织的慢性炎症病变,造成慢性结膜炎。

徐主任建议玩手机不要超过20分钟,并且在玩手机的时候,要有意识地眨眨眼,要注意给眼睛“减负”。他建议大家平常也做到每天特意眨眼300次,不仅有助于促进泪液分泌,缓解干燥酸涩的症状,而且可以清洁眼睛,并给眼睛小小的按摩,从而缓解眼睛疲劳。另外,经常以热水、热毛巾或蒸气等熏浴双眼,可以促进眼部的血液循环,减轻眼睛的疲劳感。