

# 孩子出现这些症状 警惕多动症

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

今年9岁的小云(化名)上课总有小动作,课后作业非常潦草,平时还有丢三落四的毛病。家长带她到医院就诊,确诊为注意力缺陷与多动障碍。注意力缺陷与多动障碍的表现有哪些?如何预防?记者就这些问题采访了潍坊市妇幼保健院儿童康复科副主任医师陈建贵。

陈建贵告诉记者,注意力缺陷与多动障碍俗称多动症,常在儿童时期发病,多数在学龄前期开始出现。主要表现为与患儿年龄不相称的过度活动、注意力不集中、冲动任性、情绪不稳并伴有认知障碍和学习困难等症状。

多动症患者日常的表现主要有:多动不宁、坐立不安、活动过多、不听指挥、常惹人生气等。入学后在课堂上喜欢做小动作,比如玩铅笔、咬指甲、扭屁股,甚至在课桌底下钻来钻去,很难坐下来按时完成作业。此外,患儿喜欢在别人说话时插嘴,做事虎头蛇尾,缺乏耐心、情绪不稳、常无故叫喊或哄闹。

陈建贵表示,多动症的危害有很多。对孩子自身来说,容易产生心理障碍,易产生自卑心理,没有自信心。影响社交。学习成绩较差。亲子关系会变得紧张,影响家庭和睦。若病情得不到控制,随着年龄的增长,患者因为无法控制自己的行为,做事情冲动,容易有打架斗殴等行为,甚至可能会做出违法的事情。

陈建贵提醒,多动症的预防很重要。首先,女性在孕期应保持心情愉快、精神安宁、营养均衡,应慎用各种药物,定期产检。其次,注意防止儿童脑外伤、中毒及中枢神经系统感染。再次,保证儿童有规律的生活作息,培养良好的生活习惯,保证饮食均衡。

任何疾病都应早发现、早治疗,多动症也不例外。家长应注意儿童的异常表现,发现问题要尽快到医院专业科室就诊,明确诊断,及早干预。中西医结合治疗、神经调控、行为干预是治疗该症的主要方法。此外,平时家长应多与孩子沟通交流,并且给予正确的引导,关心体谅孩子,多表扬和鼓励。

## 九个方法 帮孩子建立饮食好习惯

儿童青少年正处于生长发育的关键时期,良好的饮食习惯不仅可促进身体的健康成长,也为成年后的健康奠定坚实基础。在儿童阶段,要特别关注儿童的饮食行为,包括不偏食挑食、不暴饮暴食、三餐定时定量、吃动平衡,注重食物摄入的同时也要积极运动,保持健康体重。

培养儿童良好的饮食习惯,要做到以下几点:

**一日三餐,定时定量,食物多样化** 鼓励孩子不挑食和偏食,加餐以奶类、水果为主,在两顿正餐之间,分量不应该过多。

**吃饭时间适当** 每顿饭的时间控制在20分钟-30分钟,让孩子做到细嚼慢咽的同时不拖延。

**鼓励但不强迫进食** 孩子在吃饭时不看手机、电视等,不边吃边玩,家长要以身作则,给孩子做好榜样。

**变换烹调方式,纠正挑食偏食** 比如孩子不喜欢吃蔬菜,家长可以多做馅儿类食物或菜丸子,将蔬菜切碎与瘦肉一起做成饺子或包子等,多多鼓励孩子尝试并给予表扬。

**养成爱喝白开水的好习惯** 鼓励多喝白开水,不要用含糖饮料来代替白开水。

**把餐桌当做和孩子谈心交流的场所** 营造良好沟通氛围,不在吃饭时批评或惩罚,不以食物作为奖励或惩罚。

**鼓励儿童一同参与家庭食物选择和制作过程** 大手拉小手,享受烹调食物过程中的乐趣。在日常生活中,家长可领着孩子去菜市场认识和挑选蔬菜,在做饭时帮忙参与洗菜等,让孩子干力所能及的家务,体会付出和收获的乐趣。

**养成清淡饮食的好习惯** 倡导少盐、少油、少糖,让孩子多多品尝食物天然的味道。

**儿童在食不过量的同时,还要积极运动** 对于孩子而言,吃动平衡非常重要。不仅是体育课的短暂身体活动,更应是天天坚持的长期习惯。家长也要参与其中,培养孩子运动兴趣的同时,也增进了相互的情感。

据《北京青年报》

## 妇幼知识 一点通

## 如何预防儿童中暑 专家给出建议

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

如今气温较高,不少孩子在户外长时间运动,很容易感到不舒服甚至中暑。哪些情况下儿童更容易中暑?如何预防儿童中暑?日前,市疾控中心的相关专家讲解了相关知识。

哪些情况下儿童更容易中暑?

长时间暴露在高温、高湿、封闭及强阳光直射的环境下;夏天参加体育活动或者军训;穿得太多,或者包被过厚;体重超标或者肥胖;有慢性病,如糖尿病、甲状腺、尿崩症、下丘脑损伤等;以前中过暑的儿童。此外,需特别关注不能清楚表达自己感受的孩子。

儿童中暑的症状有很多,主要包括体温升高、头痛头晕、恶心呕吐、身体乏力等。如何才能有效预防孩子中暑呢?

**环境** 夏季温度较高时,合理安排孩子户外活动的地点,尽量在早晨或晚上外出,避免在中午进行长时间户外活动。调整户外运动强度,避免高温环境下剧烈运动。避免儿童单独待在汽车或狭小空间内。家中使用电风扇、空调等降温,并定时开窗通风。

**衣着** 穿着轻薄、宽松、浅色、透气的衣服,及时更换被汗浸湿的衣物。婴幼儿选择轻薄被子,切忌过度包裹。

**饮水** 每天保证孩子喝足够的水,以水或电解质饮料为适宜饮品。避免饮用含酒精、咖啡因的饮品,或碳酸饮料以及糖分过高的饮品,此类饮品会进一步加重水分丢失。避免大量饮用过凉的饮料,以防出现胃部痉挛。

**饮食** 多吃清淡且易消化的食物,少吃高热量、油腻、辛辣的食物。

**休息** 在制订活动计划时,需要平衡孩子的活动和休息时间。过多的活动可能让孩子感到疲劳和压力,从而影响他们的体力和心理状态。孩子要有足够的休息和放松时间,以保持体力和心理的平衡。

专家提醒,不推荐给孩子使用药物预防中暑。部分家长会自行给孩子服用“防暑药”,然而,有些“防暑药”的辅料中可能添加了不适宜儿童的成分,服用后有副作用。此外,布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物对中暑所致的体温升高无效,不宜应用。家长一定要记住,预防中暑比治疗更重要。



## 这种技术 能减少会阴侧切率

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多孕妇快要生的时候都担心会被侧切,怕避免了剖宫产的一刀,但免不了会阴侧切这一刀。随着助产技术水平的发展,无保护会阴接生法作为新式接生法得到越来越广泛的推广和应用。什么是无保护会阴接生法?这种方法有什么优点?昌邑市人民医院产房主任姜蓉蓉进行了解答。

姜蓉蓉表示,无保护会阴接生法并不是不保护会阴,而是需要通过手法的掌控来保护会阴,对助产人员的技术要求更高。这一接生技术的开展减少了分娩中对产妇带来的损伤,促进了自然分娩,使接生技术更接近无创。

无保护会阴接生法有许多优点。一是降低会阴侧切率,最大限度保证产妇会阴的完整性;减轻产妇的痛苦;减少产后出血及感染;产妇盆底功能恢复得更快;充分体现了人性化分娩,减少助产干预,减少产后并发症。

总之,无保护会阴接生法是一种高效安全的接生方法,具有显著的临床效果,为产妇提供更加舒适、安全的分娩体验。

## 了解一下 免气腹经济单孔腹腔镜手术

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 宋丹

近日,潍坊市妇幼保健院妇科医生张旭艳带领团队,成功为一名患者实施了全麻免气腹经济单孔腹腔镜下患侧输卵管切除术。用1孔就实现了传统3孔腹腔镜的手术效果,术后无瘢痕,患者住院3天后即出院。什么是免气腹经济单孔腹腔镜手术?免气腹经济单孔腹腔镜手术的优势有哪些?张旭艳对此进行了详细解答。

张旭艳表示,传统腹腔镜手术需要在患者的腹部开3个-4个切口,且术中需要向腹腔内打入一定量的二氧化碳气体。免气腹经济单孔腹腔镜手术则是在患者肚脐处切开一个2厘米大小的口,通过免气腹悬吊系统将腹壁悬吊后形成盆腹腔手术操作空间进行手术,是在传统腹腔镜手术基础上,进一步改良、更微创的手术方式。

免气腹经济单孔腹腔镜手术有什么优势?

首先是切口小,术后无痕。脐部是人体天然瘢痕,为腹壁最薄之处,且血管神经分布少。免气腹经济单孔腹腔镜手术只在肚脐处切一个小口,愈合后的切口瘢痕与原有脐部融为一体,真正实现了“无痕”手术。

其次是免气腹,并发症少。免气腹经济单孔腹腔镜手术过程中无需二氧化碳气腹,避免了皮下气肿、高碳酸血症、气体栓塞及术后肩胛骨疼痛等并发症,尤其对于一些特殊人群,如孕妇、高龄妇女合并心肺功能不全患者,手术的安全性高。

最后是损伤小,恢复快。免气腹经济单孔腹腔镜手术最大限度减少了穿刺对患者腹壁肌肉的创伤,术中出血少,术后疼痛轻、恢复快,患者住院时间短。

张旭艳提醒,免气腹经济单孔腹腔镜手术操作角度有限,对医生技术水平要求很高,患者一定要到正规医院就诊。术后严格遵照医嘱用药以及复查。