

你家孩子注意力是否难集中? 注意力缺陷是学习困难的主要原因

孩子上课走神、爱做小动作，学习总是进入不了状态怎么办？孩子做作业磨磨蹭蹭，一点小事情就能让他分心，怎么办？孩子打游戏、看电视很专心，就是学习不专心，怎么办？遇到这种孩子，家长先不要急于责备他们，因为孩子们可能并不是习惯不好，而是患上了注意力缺陷多动障碍（ADHD），俗称多动症。

什么是注意力缺陷多动障碍？

法国生物学家乔治·居维叶认为“天才”所具备的首要能力就是注意力。“注意力是知识的窗户，没有它，知识的阳光就照不进来”，注意力的高低直接影响着学生的智力发展和对知识的吸收。联合国教科文组织也认定：注意力缺陷是全球儿童学习困难的主要原因。

活泼好动是孩子的天性，几乎所有的孩子都有过注意力不集中和行为失控的时候。然而，有些儿童的行为失控绝非偶然，注意力缺陷多动障碍（俗称多动症）患儿就是这样一些儿童，他们相比同龄孩子，常表现为注意力不集中，作业磨蹭，做事没有耐心，常常犯粗心大意的错误，小动作多，冲动鲁莽……这些表现不仅影响孩子的学业表现和自尊心，如果在儿童时期没有得到重视和干预，症状还可能持续到青少年期，甚至影响到成年期。

如何判断孩子是否有注意力缺陷？

男生好动，坐不住，上课纪律差，家长和老师容易想到多动症，而有些女生看起来很文静，能坐得住，但其实是在发呆，她们的注意力根本没有集中。如何判断孩子是否存在注意力缺陷呢？当孩子有以下症状时，家长就要引起重视了。

(1) 上课不专心、坐不住或者经常走神；(2) 作业、考试



常常犯些粗心大意的错误；(3) 丢三落四，常丢文具、书、钥匙等东西；(4) 作业拖沓、粗心、马虎、差错多；(5) 时间概念差，有始无终，学习、做事效率低；(6) 碰到有点困难的事情，如家庭作业、练琴、练字等就想逃避；(7) 说话心不在焉，总是似听非听；(8) 容易因外界刺激而分心，自控力差；(9) 日常生活中很健忘，如常常忘了遵守约定、回电话等，记忆力差，总是前教后忘。如果孩子符合上述9条中的6条，则很可能存在注意力缺陷。

怀疑孩子患有多动症怎么办？

如果怀疑孩子有多动症，家长应首先与学校老师沟通，如果老师也怀疑有，家长应带孩子到正规医院的发育行为儿科、儿童心理门诊或儿童保健门诊就诊。医生会通过老师、家长提供的信息，结合一系列的心理行为评定量表测评、脑电图、血液检查等辅助检查，综合评估诊断儿童是否患有多动症。

行为疗法是目前治疗多动症的主要方式之一，通过该疗法，家长可以在家中更好地管理患儿的行为。常用的行为疗法主要有以下三种：(1) 阳性强化法：当孩子在学习中出现适宜行为时，家长可给予适当奖励，以鼓励他们继续改进，并求巩固。如老师发现孩子上课时间内扭动次数减少了，可以加以表扬，并且给家长带一份报告，家长可根据报告给予奖励。而奖励的办法根据各家的具体条件确定，如准许其晚上看电视，或假日去动物园，或奖励玩具等。(2) 负性强化法：当这些患儿在学习中出现不适宜行为时，就要剥夺他们的一些权利，以促使这些行为的改进和消失。(3) 形成新的行为：要求孩子塑造一种新的行为，但要有一个过程，不要操之过急。

除这些方法外，部分患儿还可以接受药物治疗，如盐酸哌甲酯和盐酸托莫西汀，这些药物均可以提高患儿注意力与行为控制能力。

杭州市儿童医院 张雪梅

世界卫生组织： 幼儿每天看电子屏幕 不能超过1小时

世界卫生组织近日发布的一份指南称，5岁以下的幼儿每天看电子屏幕的时间不要超过1小时，1岁以下的婴幼儿则最好完全不要看电子屏幕。这是世卫组织首次对5岁以下儿童提出的健康指南，建议幼儿应积极活动、保证睡眠。指南中提到，1~4岁的幼儿一天中进行各种身体活动的时间应该不少于3小时，1岁以下的婴幼儿每天需开展多种形式的活动，尤其是在地板上的互动游戏，并避免接触所有电子屏幕。

世界卫生组织称，久坐不动、运动不足是导致全球超重人口数量上升的一个重要因素，目前，全球23%的成年人和80%以上的青少年运动不足；5岁以下的超重儿童人数达到4000万，占全球儿童总数的5.9%，而超重是导致心血管疾病、糖尿病、高血压以及一些癌症发生的危险因素之一。

长期睡眠不足也是导致超重的一个因素，许多儿童看电视或玩平板电脑时间过长，挤压了睡眠时间。指南指出，1岁以下婴幼儿每天需保证12~16小时的睡眠时间，1~2岁的幼儿每天需保证11~14小时睡眠，3~4岁幼儿每天需保证10~13小时睡眠。幼年身体和认知能力快速发育期，在此期间养成积极活动、避免久坐和保证睡眠的习惯，有助于塑造童年、青春期和成年期的健康生活方式，避免肥胖症及相关疾病。

刘曲

皮肤怎么突然变黄了？

在门诊经常可以看到一些小朋友，突然面部及手掌变黄了，有些孩子甚至全身变黄了，一开始容易让人想到是不是“黄疸”了，结果在内科做了很多检查，也没找到原因，最后转诊来皮肤科，询问病史后才发现是因为橘子吃多了。

吃橘子为什么会致皮肤变黄呢？这是因为橘子里面含有丰富的胡萝卜素，当我们在短时间内摄入大量的胡萝卜素，超出人体的排泄负荷后，血液中的含量迅速增高，就会使皮肤呈现黄色，称之为胡萝卜素血症。除了橘子，日常生活中的胡萝卜、南瓜、木瓜等都含有丰富的胡萝卜素。

那么，胡萝卜素血症引起的皮肤发黄和“黄疸”引起的皮肤发黄该怎么区别呢？胡萝卜素血症患者的皮肤发黄多见于手掌和足底，面部也常见，少数累及全身，而最重要的一点是看巩膜。一般来说，胡萝卜素血症不会导致患者的巩膜变黄，而黄疸患者的巩膜一般有明显的黄染。

胡萝卜素血症一般不需要治疗，停止使用含胡萝卜素的果蔬后一段时间，皮肤黄色会慢慢褪去，一般2~6周后会完全消退，绝大多数患者不需要用药，但病情严重者建议到医院就诊。

湖南省儿童医院皮肤科 李珂瑶

呵护孩子娇嫩的肝脏

肝脏是人体新陈代谢最旺盛的器官，具有“生成加工”和“废物处理”的功能，每天不间断地将吃进去的食物转化为机体所需的脂肪、蛋白质、糖原等存储起来，同时将体内产生的有毒物质排出体外，另外还能合成人体重要的凝血因子。因此，肝脏对于我们来说有着举足轻重、不可替代的作用，我们一定要小心呵护。孩子的肝脏更加娇嫩，更容易出现损伤，食物、药物及感染等因素均可造成肝细胞坏死，轻者出现转氨酶升高、黄疸、蛋白低、凝血功能异常等，重者还会

出现肝纤维化、肝硬化，甚至肝衰竭。那么，我们应该如何呵护孩子的肝脏呢？

首先要合理饮食，管好孩子的嘴。营养过度摄入容易造成儿童非酒精性脂肪肝，尤其是对于青春期的孩子，但营养不良亦可造成各种肝损伤。因此，我们需要给孩子健康的饮食搭配，加上合理的摄入，再配合适量的运动，在有效管理体重的同时，又不影响孩子的生长发育。

其次要高度警惕药物造成肝损伤。药物性肝损伤是儿童最常见肝损伤病因之一，而容易造成

肝损伤的药物主要有感冒药、退热药、抗生素、抗病毒药物，以及部分中药、保健品等。因此，儿童用药一定要在医师指导下规范使用，切不可盲目用药。

第三要尽量避免各种病毒感染。除了肝脏本身的疾病会引起肝脏问题外，还有肝外的原因，最常见的就是各种病毒感染，如巨细胞病毒、EB病毒、乙肝病毒、甲肝病毒等，以及感冒、肠炎、肺炎、手足口病、麻疹等传染性疾病，均可影响我们的肝脏代谢功能，出现肝功能异常。

主治医师 谭艳芳