

又到开学季

三招预防抽动症



随着开学季的到来,许多孩子还不能很快从安逸懒散的假期生活节奏中调节回来,在面对即将到来的快节奏、高强度的学习生活时,难免会产生心理压力和紧张情绪,再加上部分孩子假期饮食作息不规律,长时间接触电子产品,这一系列因素都可诱发和加重抽动症。因此,家长应尽量弱化这些干扰因素,避免诱发抽动症,具体来说可以试试以下方法。

缓解焦虑情绪

对于患有抽动症孩子来说,开学就意味着要面对更多不熟悉的人、更多的学习压力,这无形中会给孩子心理上造成压力。面对这种情况,家长要做的就是帮助孩子克服焦虑情绪,让孩子更从容地应对开学生活,下面几个方法可以有效舒缓其焦虑情绪。

1. 聊聊学校 引导孩子回忆学校发生的趣事或是值得期待的事,激发孩子想回学校的欲望,比如可以和孩子聊聊上学期取得的成绩(不一定是学习成绩,也可以是孩子在某项比赛中获得的荣誉),以增加孩子的自信心;或者讨论一下本学期将会举行的某项感兴趣的课外活动,以增加孩子对开学的期待;也可以和孩子聊聊他喜欢的同学或老师等等。

2. 见见同学 可以鼓励孩子约自己要好的同学来家里玩,互相聊聊彼此在暑假的有趣经历,或一起预习一下将要学习的课程。

3. 准备一份小礼物 家长还可以给孩子准备一份感兴趣的小礼物,可以是家长选的,也可以是孩子自己指定的,让孩子对开学充满期待,而忘掉那些担忧的事情。

注意饮食作息

开学后,家长一定要严格控制孩子的饮食和作息,如三餐注意荤素搭配,不要只吃肉或只吃素。长期只吃肉不仅会引起肥胖,还容易导致便秘,降低食欲,而这一系列症状引发的心理和身体上的不适又会进一步加重孩子的抽动症状;而只吃素和作息不规律都会使身体抵抗力下降,增加患病的几率。此外,家长还应尽量少让孩子吃牛肉、巧克力等易引起神经兴奋的食物,以免加重症状。

积极医疗干预

除了上面提到的家庭干预方法外,其实最重要的还要积极配合医生进行专业的医疗干预,只有这样,才能够从根本上改善症状,下面两个小游戏可以提高孩子的专注力,家长不妨学学。

1. 听觉辨别力训练 先让孩子闭上眼睛,然后家长通过敲打不同的东西,如凳子、水杯、塑料袋等,让孩子通过声音判断分别敲的是什么东西,并说出声音是从什么方向传来的。这个训练可以培养孩子良好的倾听习惯,让孩子在上课时更加专注。

2. 听觉记忆力训练 找一本孩子喜欢的故事书,家长读一句,让孩子不看书跟着复述一句,然后一点点增加句子的长度,评估孩子重复的正确率。该游戏可以有效改善孩子对课上知识点记不住、记不牢的问题,还可以锻炼孩子提炼总结知识点的能力。

成都西南儿童医院发育行为科主任医师 刘慧侦

宝宝出现以下现象 建议及时就诊

王女士的宝宝刚满7个月,看到自己的宝宝还坐不稳就非常着急,于是带着宝宝来就诊:“医生,我儿子5个月才会翻身,现在7个月了还坐不稳,是不是有问题啊,不是说‘七坐、八爬、周会走吗?’”其实,这样的妈妈在日常生活中很常见,属于“过于敏感”型。孩子的神经发育是否正常,可以大致参考上述标准,但不是绝对的,当然,家长也不能过于大意,如果宝宝出现以下症状,建议及时就诊。

2个月 对响亮的声音没有反应,眼睛不会随着东西移动,不对人微笑,不会吃手,俯卧时不能抬头。

4个月 不会看着移动的东西,不对人微笑,不能竖稳头,不会发出声音,不会把东西带到嘴里,当脚踩在坚硬物体表面时,不会用腿往下蹬,双眼向四面八方看都有困难。

6个月 不会主动抓东西,对照顾者没有兴趣,对周围的声音没有反应,很难把东西送到嘴里,不会发出元音(“啊”“呃”“哦”),不会翻身,不会笑,看起来很僵硬,肌肉很紧,或者看上去很松软,像个破布娃娃。

9个月 扶站不能支撑体重,不会无意识地叫“妈妈”、“爸爸”,对他人喊自己的名字时没有回应,不认识熟悉的人,不会看你指的地方,不会把玩具从一只手转移到另一只手。

1岁 当有支撑时不能站立,不会叫“妈妈”或“爸爸”,不会学手势(如挥手或摇头),不会指向任何东西。

湖南省儿童医院康复二科 段雅琴



湿疹宝宝 要“充分保湿”

婴幼儿湿疹是一种慢性、反复发作的炎症性皮肤病,是困扰新手妈妈的一大常见问题。对于患有湿疹的宝宝来说,精心的护理非常重要。一般来说,只要护理得当,湿疹发作就会明显减少,即使发作,症状也不会很严重。

1. 适当清洁和充分保湿 很多妈妈觉得湿疹宝宝的皮肤不干净而频繁给宝宝洗澡,想要做到彻底清洗,其实这样反而更容易损伤宝宝本来已经很脆弱的皮肤屏障,加重湿疹。因此,对于湿疹宝宝来说,妈妈们要做的是“适当洗澡”,而不要过度清洁,最好是清水洗,少用沐浴露。除了“适当洗澡”外,保湿工作尤其重要,不仅在洗澡后应全身涂抹足量保湿霜,平时也要频繁涂,让宝宝的皮肤时刻处于保湿状态,做到“充分保湿”。

2. 适宜的湿度和温度 过于干燥的环境会加快皮肤水分流失,导致湿疹加重,因此,适宜的湿度才利于皮肤湿疹好转,环境湿度以50%~60%为宜。同时,如果环境温度太高,宝宝皮肤过热和出汗增加都会加重湿疹,因此,湿疹宝宝的房间温度不宜太高,以20℃~22℃为宜。

3. 注意衣着和居室环境 衣着方面,湿疹宝宝最好选择纯棉、宽松、透气、装饰物少的衣物,以避免刺激皮肤而加重湿疹,最好避免羊毛、化纤织物。居室环境建议凉爽、通风、干净,避接触二手烟、尘、毛屑等,外出也要避免过度日晒,以防湿疹加重。

湖南省儿童医院皮肤科护师 吴芳

高热惊厥 家长学会科学处理

高热惊厥又称为抽风,发病急且病情凶险,是儿科门急诊最常见,也是家长最容易惊慌失措的急症。高热惊厥多发生于6个月~3岁的小儿,尤以1~2岁小儿多见,典型症状是“先发热后惊厥”,惊厥一般出现在发热后12小时内,患儿可伴有意识丧失或大小便失禁。那么,家长该如何预防小儿高热惊厥呢?

首先,家长在平日里一定要督促孩子加强体育锻炼,增强机体免疫力;气候变化时及时给孩

子增减衣服,预防上呼吸道感染,这也是最重要的一点。

其次,家中要常备退热药、体温计等。如果孩子发热,要及时测量体温,一旦体温超过38.5℃,可以口服退热药物,以防高热引起抽风。过去认为热性惊厥主要是因为发热,所以很多家长对发热很恐慌,只要孩子一发热,就会立刻使用退热药,但现代循证医学显示,孩子惊厥发作更多的是受遗传因素的影响,而非发热。因此,宝

发热时不要急于使用退热药,如果体温超过38.5℃时,可以适当用一些,但最短4个小时一次,一天之内不能超过4次。

最后,要适当补充淡盐水。对既往有高热惊厥史的患儿,若出现发热(体温≥37.8℃)并伴有口渴时,应适当增加饮水量,可喝两杯淡盐冷开水,每次100~200毫升,间隔1~3小时,以预防高热惊厥复发及惊厥性脑损伤。

湖南省儿童医院 儿科医学研究所 赵滢