

打破困境 正面应对青少年注意力缺陷障碍

你有没有遇到过这样的孩子：他们总是坐不住，好像身体里有使不完的劲；课堂上，他们的眼神经常游离，似乎对课堂内容并不感兴趣……这些表现很可能是注意力缺陷多动障碍（ADHD）的症状。ADHD 是一种影响注意力、自我控制和活动水平的常见心理障碍，它不仅影响孩子的学习，还可能对他们的社交和情绪发展造成困扰。那么，作为家长的你该如何应对呢？

认识注意力缺陷多动障碍

ADHD 是一种神经发育性疾病，20 世纪初被医学界关注，并在随后的研究中逐渐明确其症状及诊断标准。根据最新的《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-5），ADHD 被分为三种类型——注意力缺陷型、多动冲动型和两者的结合型。不论是哪种类型，ADHD 主要包括以下症状：（1）注意力不集中：难以保持对任务的专注，容易分心；（2）多动：无法安静地坐着，经常动来动去，或在适当的时候乱跑乱跳；（3）冲动：做事不考虑后果，难以等待，常打断别人的话。

注意力缺陷多动障碍的应对策略

1. 早期识别与诊断 家长和教师应密切关注孩子的行为变化，一旦发现孩子存在注意力不集中、多动或冲动行为，应及时寻求专业医生的帮助。医生会通

过一系列评估工具，如访谈、问卷调查和可能的医学检查，来确诊诊断。

2. 理解和接纳 作为家长，我们要理解 ADHD 是一种疾病，而非孩子的“调皮”或“不听话”。接纳孩子的现状，给予他们足够的关爱和支持，是帮助他们克服障碍的第一步。

3. 药物治疗 在医生指导下，使用适当的药物可以帮助改善 ADHD 症状。常用的药物包括哌甲酯和托莫西汀等中枢兴奋剂。但需注意，药物治疗需根据患者的具体情况调整剂量，并且药物只是治疗的一部分，还需结合其他方法。

4. 心理治疗 认知行为疗法（CBT）和行为疗法可以帮助孩子学习如何控制冲动、提高注意力和自我管理能力。前者注重让孩子学习如何解决问题，知悉冲动行为的后果，并学会选择恰当的行为方式。而后者则是帮助患者建立良好的行为习惯，减少不



良行为。

5. 教育支持 学校和教育机构应为 ADHD 学生提供特殊的教育支持，如制定个性化的学习计划、提供额外的学习资源和辅导、以及建立包容和支持的学习环境。老师应采用多种教学方法，来激发学生的学习兴趣，提高他们的学习效率和自信心。家长应与老师、医生保持良好的沟通，共同为孩子创造一个稳定、健康的家庭环境。

6. 自我管理 随着孩子年龄的增长，教会他们一些自我管理技巧也非常重要。例如，他们可以通过制定明确的目标、规划时间、培养兴趣爱好等方式，提高自己的自控力和专注力；学会深呼吸和冥想等放松技巧来缓解压力和焦虑等。

衡阳市第二人民医院
林侨

新生儿黄疸的识别与护理

新生儿黄疸是新生儿期的常见问题，主要是由于胆红素代谢异常引起，以血中胆红素水平升高，皮肤、黏膜及巩膜黄染为特征。本文将为大家详细介绍新生儿黄疸的三种主要类型——生理性黄疸、病理性黄疸和母乳性黄疸的识别和护理方法，帮助新手宝妈轻松应对新生儿黄疸。

生理性黄疸

生理性黄疸一般在新生儿出生后 2~3 天出现，4~5 天达到高峰，5~7 天逐渐消退，这是新生儿在适应宫外生活过程中，胆红素产生过多而肝脏代谢能力尚未成熟所致。

生理性黄疸的患儿皮肤黄染较轻，主要局限于面部和颈部，颜色呈淡黄色，患儿一般情况良好，食欲、睡眠正常，无其他不适症状。生理性黄疸一般无需特殊治疗，只需密切观察新生儿的精神状态，加强喂养，保证新生儿充足的奶量摄入，促进胆红素的排泄即可。同时保证室内光线充足，让新生儿多晒太阳，以利于黄疸的消退。如有异常，及时就医。

病理性黄疸

病理性黄疸的发生原因很多，如溶血性疾病、感染、胆道闭锁、药物等都可引起病理性黄疸。病理性黄疸的出现时间早、持续时间长、程度重，可波及全身，颜色呈金黄色或深黄色。患儿一般情况较差，食欲、睡眠受影响，常伴有发热、贫血、呕吐等症状。若患儿黄疸持续不退或逐渐加重，家长应高度警惕病理性黄疸可能。

如怀疑病理性黄疸，家长应及时带患儿就医，接受专业的诊断和治疗。目前，临床治疗病理性黄疸的方法主要包括药物治疗、蓝光照射等。治疗过程中，家长需遵医嘱，配合医生做好患儿的护理工作，如保持患儿的皮肤清洁干燥，避免感染；保证患儿充足的休息和睡眠；注意观察患儿的症状变化，如有异常，及时告知医生。

母乳性黄疸

母乳性黄疸的发生与母乳中某些成分影响新生儿肝脏对胆红素的代谢有关。母乳性黄疸一般在出生后 4~7 天出现，2~4 周达到高峰，可持续 3~4 周甚至更久。母乳性黄疸的程度一般较轻，主要局限于面部和颈部，颜色呈淡黄色，患儿一般情况良好，食欲、睡眠正常，无其他不适症状。若停喂母乳 3~4 天，黄疸可明显减轻；再喂母乳后，黄疸可能会再次出现，但程度较轻。

母乳性黄疸患儿一般不需要特殊治疗，家长可以继续母乳喂养，但需注意观察患儿黄疸的变化情况。家长可尝试少量多餐的喂养方式，增加新生儿肠蠕动和胆红素的排泄。若黄疸持续不退或逐渐加重，应及时就医，排除其他原因引起的黄疸。

综上所述，新生儿黄疸是新生儿的常见现象，家长应了解其类型及识别方法，以便及时采取相应的护理措施。对于生理性黄疸和母乳性黄疸，家长不必过于担心；对于疑似病理性黄疸者，家长应及时就医，且密切观察新生儿的状况，以免延误治疗。

邵阳市洞口县竹市镇卫生院
儿童保健科 肖零

阴道炎患者可以怀孕吗？

阴道炎是女性常见的一种妇科疾病，许多备孕女性在患有阴道炎时都会担心这样一个问题，那就是自己能否怀孕？或者已经怀孕了该怎么办？是否会对胎儿有影响？本文将为大家详细解答这些问题，为那些受阴道炎困扰的女性提供科学的指导和建议。

阴道炎患者可以怀孕吗

阴道炎对怀孕确实有一定影响，但并不代表患有阴道炎的女性不能怀孕。阴道炎的影响主要体现在两个方面：一是可能引起上行感染，导致子宫内膜炎和输卵管炎，从而增加先兆流产或胚胎停止发育的风险；二是阴道炎可能影响阴道的局部环境，降低受孕几率。然而，这些影响都不是绝对的，很大程度上取决于阴道炎的严重程度和治疗情况。

如果阴道炎感染程度不严重，且孕妇日常没有不适症状，那么对胚胎发育的影响并不大。当然，为了母婴健康，还是建议患者在阴道炎治愈后再考虑怀孕。如果已经怀孕，且阴道炎症状较轻，可以定期进行产前检查，监测胎儿生长发育情况，并在医生指导下进行适当治疗，一般不会对胎儿造成不良影响。

阴道炎患者怀孕了怎么办

1. 温水清洗 如果阴道炎症状较轻，没有出现明显的不适症状，可以每天早晚用温开水清洗外阴，保持外阴清洁干燥，避免炎症进一步加重。

2. 调整饮食 孕妇的饮食习惯对阴道炎的治疗有一定影响，建议孕妇以低糖、低脂的食物为主，有助于控制血糖，减少阴道炎的诱因。

3. 局部用药 如果阴道炎症状明显，如外阴瘙痒、阴道分泌物增多且伴有异味等，可以在医生指导下使用局部药物进行治疗。需要提醒的是，阴道炎类型不同，其治疗方法完全不同，患者千万不要滥用药物，以免加重症状。

4. 全身用药 对于症状较为严重的阴道炎患者，医生可能会建议配合全身用药进行治疗。由于孕期用药需要特别谨慎，建议患者在医生指导下用药。

5. 注意个人卫生 个人卫生

对于阴道炎的预防和治疗都至关重要。孕妇应勤换洗贴身衣物，保持外阴清洁干燥；内裤应每天清洗更换，并在阳光下晾晒，以起到杀菌的作用。

6. 保持良好情绪 妊娠属于女性特殊阶段，如果因疾病而产生焦虑、抑郁的情绪，应及时调整。

7. 定期复查 治疗期间，孕妇需要听从医生指导，定期前往医院进行复查，以及及时了解身体的恢复情况，及时调整治疗方案，确保母婴健康。

总之，阴道炎患者是可以怀孕的，但为了母婴健康，最好在阴道炎治愈后再怀孕。如果发现阴道炎期间已经怀孕，可以采取积极的治疗措施，如保持外阴清洁卫生、局部或全身用药、调整饮食、保持良好的情绪等，以确保母婴健康。

长沙市长沙县妇幼保健院
妇产科 何时红