

如何应对开学综合征?

本报记者 李嘉

大、中、小学陆续开学,有的孩子可能会出现情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中等身心症状,有的则可能会赖床,沉迷电脑、电视、手机等电子产品……孩子们很有可能患上了开学综合征。

那开学综合征的成因、表现以及应对策略是什么?湖北科技学院附属第二医院心理专家帮助学生、家长和老师们共同面对这一挑战。

情绪问题不容小觑

开学了,原本盼着“神兽归笼”的市民周女士,连日来有些发愁。面对儿子欠下的暑期“作业债”,她有些无奈:“孩子马上就要升入小学五年级,真担心他开学后还无法收心。”

周女士的担忧并非个案。开学后,不少孩子出现了情绪倦怠、做事拖拉、沉迷电子产品、过度依赖家长等“开学综合征”的表现。

心理专家表示,我们常说的开学综合征其实并不是医学诊断的病名,而是指假期结束、开学初始,小学生所表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

开学综合征源于多种因素的交织。专家介绍,首先生活节奏的突然变化是主要原因之一。暑假的自由散漫与开学后的规律作息形成鲜明对比,这种转变对身体和心理都是一种考验。

很多孩子在假期中的生活被电视、游戏,及大量的零食所充斥,这样的生活方式会使孩子留恋,想到需要再次面对紧张的学习生活从而会内心焦虑,无意中产生了抵触情绪,出现害怕开学的心理。

其次,社交压力也不容忽视。对于许多学生来说,开学意味着重新融入集体,面对人际关系的挑战,尤其对于新生,陌生的环境和未知的面孔可能会引发焦虑。

此外,学业压力也是开学综合征的重要成因。面对新学期的目标、课程难度的提升以及即将到来的考试,不少学生会感到压力山大。尤其是小升初、初升高的孩子进入新环境可能会难以适应,家长需要特别注重孩子的内心感受和行为变化。

专家表示,开学综合征的表现形式多样,常见的包括:情绪波动,如焦虑、抑郁、易怒;生理反应,如失眠、食欲不振、身体不适;以及行为变化,比如拖延症、逃避学习等。这些表现可能短暂,也可能持续一段时间,影响学生的学习和生活质量。

专家强调,焦虑和不适的情绪状态是很正常的,无论是成年人,还是小孩子,都要在生活中逐渐具备调适能力,去直面问题,才能更好地解决问题。家长要学会关注孩子的情绪和心理问题,并在生活中引导和帮助孩子去获得直面问题的勇气。



五点建议“对症下药”

如何帮助孩子们更好地收心?专家给出以下五点建议:

规律作息,调整生物钟。开学后,父母可以帮助孩子合理安排作息时间,尽量回归上学时的作息,调整生物钟,睡前应远离手机等电子产品,避免大脑皮层过度兴奋,影响睡眠。家长还可以在睡前给孩子听舒缓的音乐、喝热牛奶、热水泡脚促进睡眠。

适应节奏,制定学习计划。面对新学期的学习生活,建议家长可以和孩子一起根据自身情况,适应新学期节奏,制定合理的学习目标和计划,目标要切实可行。家长也应以身作则,和孩子一起阅读书籍,营造良好的学习氛围。

购置学习用品,做好开学准备。开学前1-2周,注意减少孩子的非学习活动,让孩子静下心。家长可以带孩子去书店、文具店购买

学习用品、书籍等,让孩子提前感受开学氛围,用循序渐进的方法帮助他们找到学生的角色。

积极引导,培养孩子社交能力。新学期来临,孩子从家庭环境过渡到集体生活可能会难以适应,无法融入,父母可以鼓励孩子提前联系同学,分享假期见闻,表达对新学期的期待。

合理宣泄,及时寻求专业帮助。当察觉到孩子的情况不对时,父母不要用否认、说教的方式和孩子沟通,这样只会增加孩子的抵触心理。父母可以用平和、开放的态度和孩子交流,让孩子把心里的负面情绪说出来,同时给予疏解和积极的心理暗示。

同时,也可以教会孩子运用一些宣泄的办法,比如大声朗读、适当运动等。如果孩子情况依旧没有好转,要记得及时求助专业人员。

共话新理念、新技术、新方法

省内外神经外科专家咸宁论“术”

本报记者 周萱 通讯员 赵克坚 徐铭悻

资深专家台上讲解指导,外科医生台下现场实操……8月30-31日,湖北省中西医结合学会神经外科分会2024年年会暨咸宁市医学会神经外科分会2024年年会在我市召开,来自省内外的400余名神经外科专家和医护人员齐聚,共同交流探讨神经外科领域的前沿技术、临床经验和研究成果。

本次年会由湖北省中西医结合学会、咸宁市医学会领导主办,咸宁市中心医院同济咸宁医院承办。活动专家云集,既有来自南昌大学附属第一医院、南京大学医学院附属鼓楼医院、河南省人民医院、郑州大学第一附属医院等的多位省外专家,也有来自省内的华中科技大学附属同济医院、协和医院、武

汉大学人民医院、中南医院、中部战区总医院等的多名专家,是一次高规格、高水平的学术盛会。

开幕式上,年会承办单位咸宁市中心医院同济咸宁医院院长郭东生介绍,咸宁市中心医院是咸宁市唯一的一所集医疗、教学、科研、预防保健于一体的综合性三级甲等医院,医院神经外科是咸宁市最早建立的神外外科,是咸宁市医学会神经外科分会主委单位,湖北省临床重点专科,卫生部国家临床重点专科协作基地,全市唯一开展脑血管介入治疗的三甲医院。

近年来,咸宁市中心医院牵头组建了咸宁市神经外科专科联盟,本着上下联动、优势互补、资源共享的原则,开展医疗协作、学术

交流、学科共建、远程会诊等方面工作,在推动市中心医院优质资源下沉,推进分级诊疗制度有效落地,提高神经外科疑难杂症救治水平,持续改善医疗服务能力等方面,发挥了积极有效的作用。

他表示,举办此次年会,旨在加强学术交流与合作,共同探讨神经介入治疗的新理念、新技术、新方法,为咸宁市乃至更广泛地区的医疗卫生事业发展注入新的活力和动力。

两天的年会活动紧张而充实,干货满满。共分为大师讲坛、神经肿瘤专场、神经内镜专场、显微外科培训、神经介入专场、神经外科手术学翻译视频会、护理专场等9个分会场。来自省内、外的专家先后开展了60余堂学术讲座,推广神经外科诊疗的新理念、新

技术、新方法,对神经介入技术、神经内镜技术等领域的疑难病例与热点问题深度交流与探讨。

除了学术讲座,本次年会还设置了现场实操环节,专家们结合实际案例现场演示指导,与会者亲身体验和学习,极大地提升了学习效果 and 实用性。

与会者纷纷表示受益匪浅,本次年会为他们提供了一个高质量的学术交流平台,不仅增强了与会者之间的学术互动,也拓宽了他们的学术视野,提升了他们的专业技能,希望能有更多这样的学术盛会,共同推动神经外科事业的发展。

此次年会也是国家区域医疗中心建设系列学术活动的第二场。

秋季水果上市,怎么吃更养生?

本报记者 李嘉

俗话说,不时不食。吃东西要讲究应时应季,水果也一样,本期记者为大家介绍一些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

首先来说说枣。枣的维生素C含量比柠檬高近10倍,是水果里的“维生素C大户”。别看个头小,但可以称得上是水果里的“全能选手”,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

需要注意的是,枣的糖含量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

再说雪梨。如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推雪梨。梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒雪梨,它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。

值得注意的是,吃梨也要控制好量,因

为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

饭前吃梨有助于控制食欲。梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲;在餐桌上,梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

接下来是葡萄。葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人

体有益的成分。

第一,葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

第二,葡萄中还有一种重要营养素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

第三,从营养的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。



市妇幼保健院

线上线下开展培训

本报讯 记者李嘉报道:“产前诊断有利于全面加强出生缺陷预防工作。”8月29日,市妇幼保健院产前诊断中心相关负责人叶青介绍,中心设立医学遗传与产前诊断专科,旨在为育龄夫妇提供定制化的生育咨询。

为进一步提高产前筛查与诊断的能力,提升产前筛查机构工作人员的专业技能,市妇幼保健院产前诊断中心组织了多场线下专业培训,以增强团队的专业知识和技能。

该中心还将每周三定为线上学习日,邀请全市产前筛查机构的相关专业人员参与线上学习。线上学习课程由市产前诊断中心的各专业组专家主讲,内容包括产前筛查与诊断的最新研究成果、临床应用技术、病例分析等多个领域。学员可以随时提问、分享观点,并与授课专家及其他学员就产前筛查与诊断的热点问题进行深入讨论。授课专家在授课过程中安排答疑环节,针对学员提出的问题详细解答。

据悉,自2023年11月开始举办线上学习以来,市妇幼保健院产前诊断中心已成功举办了35场专业培训,累计参与学习的人数过千。

咸安区妇幼保健院

培训家庭健康指导员

本报讯 记者李嘉报道:9月3日,咸安区妇幼保健院在浮山街道开展社区家庭健康指导员培训,近30名家庭指导员参加培训,该院新生儿科主治医师和妇产科皮姆医师授课。

培训课上,授课老师分别围绕家庭健康指导技能、优生优育婚育理念、常见传染性疾病的防治、预防接种、婴幼儿喂养指导和预防伤害、常见病防控与急救技能指导等方面,以图文并茂的形式,深入浅出,通俗易懂的语言和形象逼真、精炼规范的演示与参训人员互动交流,参训人员纷纷表示受益匪浅。

这次培训进一步提升了卫健系统优化生育政策骨干队伍的政策理解能力和服务水平,推动优化生育政策项目落地实施。接下来,辖区健康指导员们会将所学到的知识和理念贯彻到工作中,为居民提供更好的服务,满足群众日益增长的家庭健康建设需求。

据了解,近年来,咸安区持续推进家庭健康指导员工作和优化生育政策项目落实,截至目前,基本实现镇(街)村(居)两级全覆盖。下一步,咸安区妇幼保健院将根据广大家庭的实际需求,继续实施家庭健康指导员队伍能力提升工程,充分提升家庭健康指导员健康教育、服务、咨询和指导等专业技能。



秋季饮食小贴士

本报讯 记者李嘉报道:秋季来临,按照传统的观点,这段时间的饮食应当注意滋阴润肺。

可以适当吃一些具有滋阴作用的食药物质,如黑芝麻、莲子、百合等,少吃辛辣、煎炸、油腻的食物。

避免摄入太多冷饮,以免刺激肠胃。初秋早晚凉意渐浓,昼夜温差加大,空气湿度逐渐降低,气候也变得干燥,大家对夏秋之交的冷热变化还没有完全适应,呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等疾病在这个时候也容易找上门。

“秋老虎”仍然威力不减,大家还要继续在酷热中度过一段时间。这段时间千万不要大意,不要再像过夏天一样摄入太多的冷饮,以免刺激肠胃,进而影响身体,应按照自然气候规律进行自我调节。

小心甲亢突眼症

本报讯 记者李嘉报道:当人体甲状腺功能出现异常时,不仅会影响颜值,还会严重威胁视力。

甲亢引起的突眼症也叫甲状腺相关眼病,是一种由自身免疫反应引起的慢性、多系统损害的疾病。

高发人群为中青年,男性稍多于女性,与遗传因素、环境因素、免疫系统异常以及不良生活习惯有关。

随着甲状腺功能亢进程度加深,进而影响了眼睛眶周及眼球后组织,主要病症表现为眼睑和结膜充血水肿、眼球突出,看东西出现重影以及眼球运动障碍等。

除了眼部受累外,甲亢还容易损害心血管系统、肌肉神经系统和消化系统等。患者主要以糖皮质激素治疗、放射性碘治疗为主。一般情况下,都能在较短时间内减轻病情,但棘手的是,这一病症反弹也快。

除遵医嘱药物治疗及定期复查外,患者平时饮食要尽量低盐少油,忌食辛辣刺激食物,尤其要少抽烟、不抽烟,尽量不吃烧烤类食品等。

假期安排眼睛体检的益处

更好地评估孩子的视力发育情况。

二、自查孩子视力发育

虽然每个孩子的视力发育速度略有不同,但家长仍可以通过一些简单的自查方法来初步判断孩子的视力是否正常。首先,要关注孩子的视力是否达到同年龄段的正常视力下限。其次,要注意观察孩子的双眼视力是否均衡,避免出现较大的视力差异。如果发现孩子视力不达标或双眼视力不均衡,应及时带孩子去医院进行专业检查。

三、视光体检的必要性

视光体检,视防中心定期检查是预防和发现儿童眼病的重要手段。通过定期检查,可以及时了解孩子的视力发育情况,发

现并纠正潜在的视力问题。对于不同年龄段的孩子,体检的重点也有所不同。例如,6个月大的孩子主要检查有无中高度屈光不正、斜视等;3岁的孩子则需要进行全面检查,以发现斜视、弱视等问题;而入学的孩子,则需每年检查眼睛,以应对高强度的用眼需求。

四、假期安排眼睛体检的益处

假期是孩子们放松身心、享受休闲时光,也是安排眼睛体检的最佳时期。一方面,假期时间相对充裕,家长可以带孩子去医院或视防中心进行详细的眼科检查;另一方面,假期期间孩子们的学习压力相对较小,用眼强度降低,有利于眼睛的休息和恢复。通过假期体检,我们可以及时发现并纠正孩

子的视力问题,为新学期的学习和生活奠定良好的基础。

五、小结

孩子的视力健康是家长关注的重点之一。通过了解视力发育标准、掌握自查方法、定期进行专业体检以及科学的近视防控措施等措施,可以有效预防和纠正儿童眼病、近视的发生和发展。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育