

开学季变“生病季”?专家支招破解“开学综合征”—— 调适身心 护航新学期



开学季,新开始。但对于不少家庭来说,这个时节却也常常伴随着各种问题。一方面,家长因“神兽归笼”感到松了一口气;另一方面,有些孩子在开学后出现了健康问题或情绪困扰。

如何应对这些“开学综合征”?本期养生堂邀请泉州市第一医院儿科主任医师杨绿绿和泉州市儿童医院儿童保健科副主任医师、上海交通大学儿科学博士朱庆龄,为大家提供专业的健康建议。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

应对“综合征” 心理调整是关键

开学初这段时间,有些孩子可能会出现情绪不稳定、紧张、注意力下降、记忆力减退、易烦躁等现象,产生厌学情绪;有的孩子表现为做事拖延、懒散、逃避的行为,甚至还出现吃不下、睡不着,或者头疼、恶心、呕吐、腹泻、发烧等生理反应,人们把这种不适应新学期学习生活的非器质性异常表现称之为“开学综合征”,这并不是医学诊断的病症名称,主要是因为从放松的假期状态突然转换到规律的学习生活,孩子们需要一段时间来适应。

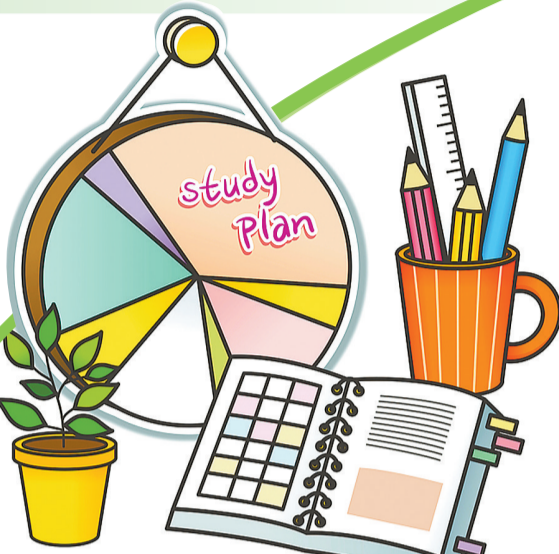
“这一类的病人,每到开学季我们都会碰到。”杨绿绿介绍,今年秋季开学后,市第一医院儿科门诊就迎来两位来就诊的学生,一位称一直感觉头晕,另一位说胸闷,还带喘,呼吸较为急促。但是经过医学检查后发现,两位学生都没有诉称的健康问题。杨绿绿认为,这类找不出明确的躯体原因的症状,很可能就是心理焦虑的躯体化表现。

分析孩子出现这类“开学综合征”的原因,杨绿绿认为,原因主要是失落和担心。不少孩子刚放假的时候有放飞自我的心态,开学以后又有“好景不常”的怅然若失。开学后,重新开始紧张的学习,一些孩子担心学习跟不上、课业增加、难度增大,担心

不能适应新的人际关系,有的还担心手机、电脑被收回。这些失落和担心的情绪波动都可能引发身体的各种反应。

“这很常见,可能会持续一段时间,但家长无须过度担心。”杨绿绿说,“开学综合征”会对孩子的正常学习、生活造成不同程度的影响,但通常在学校老师和家长的积极引导下,再加上孩子自身的调节,多数症状会逐渐缓解,不会对身心健康造成大的影响。

如果症状较重,影响到孩子的日常活动或社交,且持续超过两周,则需要及时寻求专业医师的帮助。



制订并执行好学习计划,会让孩子更好地恢复学习状态。



假期到学习的过渡适应期,孩子可能会出现情绪不稳定、易烦躁等现象。

不要一味批评 “五心”方法帮孩子

孩子出现“开学综合征”,家长应该怎么应对?朱庆龄建议,家长不要一味地指责和批评孩子,而要学会解读孩子行为背后的密码,朱庆龄建议家长采取“五心”方法来帮助孩子调整状态——

第一,孩子面前“静心”。当孩子处在焦虑状态时,家长应保持平常心,增加孩子的安全感,避免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑情绪。

第二,陪着孩子“收心”。要尽快恢复规律作息,每天适当运动,陪孩子一起制订新学期的学习计划,每天帮孩子完成一个小目标,从而找回学习状态。家长也可以制订自己的工作学习计划,带动孩子一起进入状态,使他们感受到父母的支持和陪伴。

第三,助力孩子“强心”。给予孩子积极的心理暗示,增强他们的自信心。以有效的感情交流,达到润物无声的教育效果,帮助孩子学会接纳和表达自己的情绪,为孩子的“心理电池”续航储能。

第四,帮助孩子“安心”。让孩子明白,放假、开学是学习生活的正常规律,鼓励他们主动去适应它,用新知识、新技能充实未来。

第五,教会孩子“调心”。可以教给孩子两个自我调节负面情绪的小方法:一个是把不高兴的情绪、忧虑、困惑记录下来,相当于一次书面倾诉,使情绪得到宣泄;另一个是多回忆以前自己成功的经历,回忆生活中美好的事情,这样会提升自信和内心动力。这两个方法结合起来会更加有效。



公共场所要注意个人卫生

“换季就生病”像个魔咒一样,在这个阶段常常困扰着孩子们。夏秋换季时,传染病进入高发期;学校人群聚集,易出现交叉感染;孩子暑期生活和饮食习惯发生改变,短时间内无法适应等,使得“开学季”很容易变成“生病季”。

针对这个季节高发的传染病,两位专家也给出了具体的健康建议——

●秋季腹泻

杨绿绿介绍,秋季腹泻多由轮状病毒感染引起,潜伏期2—3天,初期常伴有感冒症状,多数患儿还会有发热现象,体温在37.9℃—39.5℃,继之出现吐泻症状,多者可达每天10次左右。一般持续3—9天,前3天症状最严重。

对于预防,杨绿绿提醒要注意三个方面:一是注意饮食卫生,防止病从口入。餐前便后洗手,孩子的餐具、玩具定期消毒,家长也要注意自身的卫生。二是接种疫苗,国产疫苗从2月龄开始可以接种,之后每年接种一次,一般接种三次,最多四次,超过4岁后一般不再接种;进口疫苗的标准接种程序是在婴儿2、4、6月龄时各接种一剂,共三剂。首剂最早可以在6周龄接种,各剂次之间间隔4至10周,最晚在8月龄前完成三剂次接种。三是轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药,更不能滥用抗生素,若感染,请做好隔离,及时就医。

●手足口病

朱庆龄介绍,手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病,5岁以下的孩子最易中招。常见症状包括发热、疼痛性口腔溃疡和皮疹,通常出现在手、足和口腔。预防措施上,朱庆龄建议做



父母也一起努力,会让孩子更容易找回信心。

拒绝“生病季” 季节交替做好防范

好“三勤一打”:一勤洗手,帮助孩子养成注意手部卫生、勤洗手的习惯,饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手;二勤消毒,定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒;三勤通风,尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所,家里、学校要定期开窗通风;打疫苗,接种EV71疫苗可以有效预防由EV71感染引起的手足口病,减少重症和死亡的风险。该疫苗适用于6月龄至5岁的儿童,基础免疫程序2剂次,间隔1个月。

●诺如病毒感染

诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。杨绿绿介绍,吃、喝被诺如病毒污染的食物、水,还有接触病例及其呕吐物都可能中招。感染后最常见的症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。杨绿绿提醒,个人预防要做好饭前便后洗手、食物要彻底洗净煮熟、不喝生水以及远离呕吐物等措施。

在校园预防方面,要做好学生健康管理,严格落实晨(午)检;做好厨工健康管理,制餐配餐要佩戴口罩和做好手卫生;做好饮用水管理,定期检测水质并确保饮用水烧开后再饮用。一旦出现呕吐、腹泻症状,患者要立即就医并隔离,做好呕吐物处理和做好清洁消毒。校园病例持续增多(3天超过5例),应立即报告主管部门和属地疾控机构。

●流行性感冒

夏秋之交,昼夜温差较大,容易发生流感等呼吸道传染性疾病。朱庆龄说,流感主要经由空气、飞沫进行传播,学校、托幼机构等人群聚集的场所容易暴发流感疫情。流感具有突然发病、传播迅速、流行广泛、发病率高以及季节性等特点,其主要临床特点为急起高热(>39℃)、全身酸痛、乏力、鼻塞、咳嗽、流涕等轻度呼吸道症状。小儿、老年人、有心肺疾病及其他慢性病患者以及

机体免疫功能低下者,患流感时易并发肺炎或其他严重的并发症,需重点关注,及时就医诊疗。

日常防护上,朱庆龄建议主要做好四点:一是保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻;二是养成勤洗手、勤通风的习惯,做好环境消毒等工作;三是避免与患者直接接触,尽量避免去人群聚集场所,在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时,应正确佩戴口罩。四是要接种流感疫苗,且需每年接种以获得有效保护。出现流感样症状(体温>38℃,有咳嗽或咽喉疼痛)后,应避免外出上学或上班,接触家庭成员及外出时佩戴口罩。

●哮喘和过敏性鼻炎及过敏性皮炎 秋季是哮喘及过敏性鼻炎的高发期。杨绿绿认为,其原因一般是过敏原导致发病,这是一种严重危害孩子健康的常见病,要引起高度重视。孩子一旦出现哮喘或过敏性鼻炎,应及时到医院就诊,以免耽误病情。

预防上,杨绿绿建议,一要避免孩子与过敏原的接触,如花粉、烟雾等,并保持室内空气流通;二要鼓励孩子适当参加体育活动,通过锻炼增强体质。过敏性鼻炎在秋季也较为高发,朱庆龄认为,这与换季时期空气中湿度减少、动物皮屑、各种花粉、灰尘颗粒大大增加有关。如果皮肤脱皮症状非常明显,瘙痒难以有效抑制,家长应尽早带孩子去医院进行治疗。

在预防方面,朱庆龄建议,一是保证室内环境的卫生清洁,尤其是高湿潮湿的地方,防止尘螨和霉菌入侵;二是饲养有毛动物的家庭,应及时清理动物的毛发和排泄物,减少孩子患特应性皮炎的几率;三是注意孩子饮食,尽量少食用容易诱发过敏症状的食物,多吃一些水果、蔬菜等富含维生素的食物;四是需要注意皮肤护理,保持皮肤湿润,避免刺激性物质接触,减少压力和焦虑。

【本期医学指导】

杨绿绿 泉州市第一医院儿科主任医师,中国医师协会医学遗传医师分会儿童遗传病专业委员会委员,中华医学会儿科内分泌遗传代谢学组华南协作组委员,福建医学会儿科学会小儿内分泌遗传代谢学组委员,福建医学会儿科学会保健学组委员,福建医学会儿科学会性腺学组委员,从事儿科工作20余年,对儿童内分泌疾病及儿童保健工作有着深入研究。

朱庆龄 泉州市儿童医院儿童保健科副主任医师,上海交通大学儿科学博士,省、市高层次人才,中国优生优育协会儿童保健工作委员会委员;福建省优生优育与妇幼保健协会专业委员会第二届委员会委员;第六届泉州家庭教育研究会委员;市妇幼保健协会儿童保健分会委员;泉州市人口与家庭健康指导师。擅长儿童营养及喂养指导、儿童生长发育疾病及儿童常见病的防治。

资讯

四招应对孩子手机成瘾

本报讯(融媒体记者黄耿煌)孩子玩手机成瘾,是不少家长感到头疼的一件事。在国家卫生健康委日前举行的新闻发布会上,北京儿童医院主任医师崔永华分析了玩手机成瘾的危害,并分享了4个应对策略,为家长们提供宝贵的参考。

崔永华认为,手机成瘾是指对手机过分痴迷的一种状态,主要表现为游戏成瘾、信息成瘾和社交媒体成瘾三种。成瘾有两个主要的界定标准:一是对手机使用行为的失控,二是因此导致孩子生理上、心理上和社会功能出现明显损害。

沉迷手机对孩子的影响是多方面

的。在生理上,它可能会影响孩子的视力、脊柱、睡眠和血压;在心理上,可能会损害大脑认知,影响注意力、记忆力和思考能力等,甚至影响孩子的大脑发育,导致抑郁和焦虑情绪;在社会功能方面,最明显的是损害孩子的学业成绩和人际关系。

如何应对手机成瘾,崔永华给出了四点建议:

一是要合理使用手机。父母和孩子一起制订一个手机使用计划,明确何时使用手机、每天使用时长、手机不用时要放在什么地方、睡觉前是否要关掉手机等。

二是培养孩子一两项兴趣爱好,并鼓励他们持之以恒。这样可以让孩子体验到成就感和愉悦。比如体育运动、竞争性比赛等,对分散孩子对手机的依赖程度非常有帮助。

三是鼓励孩子多参加社会交往。在和同伴的交往中,满足孩子被接纳、被认可的心理需求。

四是培养孩子合理减压的方法,让孩子学会一些调整情绪和压力的技巧,以更健康的方式缓解压力,从而摆脱对手机的过度依赖。

一些孩子出现找不出明确躯体原因的病症,很可能是心理焦虑的躯体化表现。



勤洗手,防止病从口入。

打疫苗可以有效防范相应传染病