

# 如何判断孩子是否得了多动症

□ 朱赫蕾

多动症是一种常见的儿童心理障碍,常常表现为注意力不集中、冲动和过度活动。这些症状可能会影响孩子的学习、社交和情绪发展。了解如何判断孩子是否得了多动症,对于及早发现和治疗非常重要。

## 一、多动症的主要症状

- 注意力不集中:多动症儿童很难集中注意力,经常分心。他们可能很难等待或者对完成一项任务有耐心。
- 活动量过大:多动症儿童往往过度活跃,即使在没有活动的时候也是如此。他们可能会不停地跑跳、敲打手鼓等。
- 冲动行为:多动症儿童往往缺乏

延迟满足的能力,容易冲动。他们可能会过早地回答问题、抢话筒或做出其他冲动的行为。

4.情绪不稳定:多动症儿童往往情绪波动大,容易发脾气或突然变得很沮丧。他们可能很难理解他人的情感,因此容易与人冲突。

## 二、观察孩子行为的细节

除了以上列举的症状,还有一些细节可以帮助你判断孩子是否有多动症的表现。

- 注意力不集中的表现:孩子是否经常忘记老师或家长的话?是否经常在完成作业或完成家务时分心?是否容易被无关的事物干扰?

2.活动量过大:孩子是否经常无法安静地坐着?是否总是喜欢不停地动来动去?是否经常打闹或参与过度活跃的游戏?

3.行为模式的一致性:孩子的行为是否具有一致性?是否在熟悉和不熟悉的环境中都表现出同样的行为?是否会在不同的情况下表现出冲动和易怒的行为?

4.社交技能:孩子是否难以理解他人的情感和意图?是否容易与人冲突?是否经常无法遵守社交规则?

## 三、如何与孩子沟通

- 保持耐心:多动症儿童需要更多的时间和努力才能理解并执行指令。保

持耐心,不要对他们失去信心。

2.清晰明确地表达:使用简单明了的语言告诉孩子需要做什么。避免使用含糊或复杂的指令。

3.给予积极的反馈:表扬孩子的努力和进步,鼓励他们继续改进。

总的来说,判断孩子是否得了多动症需要综合考虑多个方面。如果你对孩子的学习、行为或情绪有任何疑问,最好咨询专业的医疗人员或心理学家,他们可以提供更详细的评估和建议。同时,也要注意自我调节,保持积极的心态,以便更好地面对这个挑战。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

# 产后会阴伤口护理很重要

□ 张丽丽

产后会阴伤口是许多新妈妈需要面对的问题,特别是在自然分娩的过程中,由于产道的扩张,对产道肌肉的损伤,以及恶露的排出,都会对伤口产生一定的影响。因此,做好会阴伤口的护理对于新妈妈来说至关重要。本文将向大家科普产后会阴伤口护理的重要性,以及如何正确护理。

## 一、产后会阴伤口的常见类型

产后会阴伤口主要有两种类型:会阴切开伤口和撕裂伤口。会阴切开伤口是在分娩过程中为了帮助胎儿娩出而进行的手术切口,撕裂伤口则是由于产道肌肉过度紧张而导致的自然裂伤。无论是哪种伤口,护理不当都可能导致感染、疼痛、出血等问题。

## 二、产后会阴伤口护理的重要性

- 促进伤口愈合:正确的护理可以保持伤口清洁,避免感染,促进伤口愈合。
- 减轻疼痛:正确的护理可以减轻伤口疼痛,减少并发症的发生。
- 避免并发症:正确的护理可以避免一些不必要的并发症,如盆腔炎、子宫内膜炎等。
- 促进产后恢复:正确的会阴伤口护理是产后恢复的重要一环,可以帮助新妈妈更快地回到

正常的生活和工作。

## 三、如何正确护理产后会阴伤口

- 保持清洁:每天用温水清洗会阴部两次,注意清洁伤口部位。尽量避免使用肥皂等刺激性物质,以免引起伤口疼痛。
  - 避免感染:不要使用含有香料或酒精的湿巾或卫生巾。如果发现伤口有红肿、发热、疼痛等症状,应及时就医。
  - 正确使用卫生巾:选择适合自己型号的卫生巾,注意更换,避免长时间不更换导致细菌滋生。
  - 适当运动:在医生的指导下进行适当的盆底肌肉训练,有助于促进伤口愈合和恢复。
  - 合理饮食:多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,有助于伤口愈合和身体恢复。
- 产后会阴伤口护理是每个新妈妈都需要了解和重视的问题。通过保持清洁、避免感染、正确使用卫生巾、适当运动、合理饮食和观察伤口等方法,我们可以有效护理会阴伤口,促进伤口愈合和恢复。正确的会阴伤口护理不仅可以减少新妈妈的不适感,还能促进母婴健康,让新妈妈更好地享受与宝宝在一起的时光。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)

# 六类严重精神疾病,你了解多少

□ 张婧

严重精神疾病是指在精神上存在严重的问题,可能会对患者的日常生活、学习和工作产生负面影响,甚至影响到患者的家庭和社会。

## 一、精神分裂症

可能与遗传、神经发育异常等原因有关,患者发病前会出现情绪改变、认知改变、行为改变等症状,发病期间会出现幻觉、妄想、意志减退、情感迟钝、焦虑、易激动等症状。

## 二、双向情感障碍

双向情感障碍是一种严重的精神疾病,表现为情绪高涨和情绪低落交替出现。患者可能会出现焦虑、抑郁、自我伤害等行为,以及社交、学习和工作等方面的障碍。双向情感障碍的病因可能与遗传、环境、心理等因素有关。

## 三、分裂情感性障碍

分裂情感性障碍是一种严重的精神疾病,表现为精神分裂和情感障碍同时存在。患者可能会出现幻觉、妄想、情绪不稳定等症状,以及社交和行为上的异常表现。分裂情感性精神障碍具有一定的家族聚集倾向,如果患者父母患有该疾病,则其子女患病风险会相对较高。此外,还与多巴胺受体基因突变有关。

## 四、偏执型精神病

偏执型精神病是一种严重的精神疾病,表现

为持续的偏执行为和思维。患者可能会出现自我中心、猜疑、妄想等症状,以及社交和行为上的异常表现。偏执型精神病的病因可能与遗传、环境、心理等因素有关。

## 五、癫痫所致精神障碍

癫痫所致精神障碍是指由于癫痫病引发的精神障碍,患者往往会在癫痫发作之后出现记忆衰退状况之外的其他方面的不正常状况,这便构成了癫痫所致精神障碍的表现,其他方面表现为如脾气大容易激惹。当癫痫症状得到控制后,其精神障碍也会随之好转。在治疗癫痫的同时,对患者进行抗精神病药物治疗或心理疗法等也有一定的效果。

## 六、精神发育迟滞伴发精神障碍

精神发育迟滞是一种严重的神经发育障碍,表现为智力低下和精神异常。患者可能会出现语言和和行为上的异常表现,以及社交和学业等方面的障碍。

总的来说,严重精神疾病的六大类都有各自不同的症状和治疗方法。如果您或您身边的人患有严重精神疾病,请及时寻求专业医生的帮助,以便得到更好的治疗和康复。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

# 急诊急救小常识

□ 周增

在生活中,突发状况难以避免,而急诊急救小常识则是我们应该掌握的关键技能。无论是面对自己或他人的紧急情况,知道如何正确应对可以帮助我们保护生命并减轻伤害。在本文中,我们将介绍一些急诊急救小常识,帮助您在紧急情况下做出正确的反应。

## 一、猝死

人体的猝死是指突然发生的意外死亡。一般认为,猝死与精神紧张、情绪激动、过度疲劳、暴饮暴食、激烈运动等因素有关。

### 急救措施:

- 发现猝死的病人,首先要大声呼唤,在病人的耳边呼唤,如果病人有反应,可呼叫急救车。
- 将病人平卧,如果颈动脉搏动消失,心脏停止跳动,可进行心肺复苏术。
- 心脏按压:让病人仰卧在硬板床上,按压病人胸骨的中部,以每分钟60-70次的速度按压,每次按压后让胸部完全回弹,以保持心脏的泵血功能。
- 人工呼吸:如果发现病人没有呼吸,应立即进行口对口人工呼吸。
- 心脏起搏:如果发现病人心脏已经停止跳动,应立即进行心脏起搏。

## 二、休克

休克是一种由于组织血流量减少而导致的全身性缺氧症状。它通常是由于外伤、出血、烧伤、感染、过敏等原因引起的。

### 急救措施:

- 保持呼吸道通畅:让病人平卧,头部稍微抬高,以保持呼吸顺畅。
- 保暖:休克病人常常感到寒冷,应给病人加盖棉被等保暖物品。
- 监测生命体征:测量病人的体温、脉搏、呼吸频率和血压。
- 补充体液:如果病人出现脱水症状,应立即给予生理盐水等体液补充。
- 使用升压药:如果病人血压过低,可给予升压药以维持血压。

## 三、创伤

创伤是日常生活中常见的意外伤害,包括骨折、刀伤、烫伤、烧伤等。

### 急救措施:

- 止血:对于出血的病人,首先要止血,可以用纱布或绷带加压包扎伤口。
- 固定:对于骨折的病人,应将受伤部位固定,以减轻疼痛和防止二次伤害。可以用木板或塑料板固定受伤部位。
- 清洁伤口:对于开放性伤口,应进行清洁以减少感染的风险。可以用生理盐水或清水清洗伤口。

总的来说,急诊急救小常识是我们每个人都应该了解和掌握的重要技能。了解如何处理常见的急诊情况也可以帮助我们在需要时做出正确的决策。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)