

儿童多动、抽动与注意力不集中的康复新视角

我们需要以科学的态度和专业的方法,结合家庭、学校和社会的力量,共同为孩子的健康成长保驾护航。通过科学的干预和积极的支持,相信每一个孩子都能克服障碍在当今社会的快节奏生活中,越来越多的儿童面临着多动、抽动以及注意力不集中的问题。

这些问题不仅影响孩子的学习和生活质量,还可能对其心理健康造成长远的伤害。从儿童康复的新视角出发,本文将为您解码这些现象的秘密,并提供一些科学的干预方法。

一、多动症(ADHD)的成因与表现

多动症,即注意力缺陷多动障碍(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD),是一种常见的神经发育障碍。其成因复杂,主要包括遗传因素、孕期不利因素、大脑发育问题以及心理因素等。

- 遗传因素:家族中有 ADHD 病史的孩子患病风险较高。
- 孕期不利因素:母亲在孕期抽烟、喝酒、吸毒等不良习惯可能增加孩子患 ADHD 的风险。
- 大脑发育问题:大脑发育过程中的自然问题或药物影响可能导致 ADHD。
- 心理因素:不良的生活环境和教育方式也可能诱发 ADHD。

ADHD 主要表现为注意力不集中、活动过多和冲动行为。孩子难以专注于任务,常常东张西望,无法安静地坐着,做事缺乏耐心和计划性。

二、抽动的特征与影响

抽动症是一种慢性神经精神障碍,表现为不自主的突然多发性抽动,以及抽动时伴有暴发性发声和秽语。抽动症不仅影响孩子的身体

□ 陈立秀

健康,还可能导致社交障碍和沟通困难。

三、注意力不集中的原因与干预方法

注意力不集中可能是 ADHD 的主要症状之一,也可能是其他因素导致的。其干预方法包括:

- 环境改善:为孩子营造温馨的成长环境,避免过度压力和刺激。
- 心理疏导:通过心理辅导帮助孩子建立自信,增强自我控制能力。
- 药物治疗:在专业医生的指导下,可以使用一些药物来辅助治疗,如哌甲酯、托莫西汀等。
- 综合康复训练:通过运动疗法、理疗、语言认知治疗等多种方式,结合游戏和教育,帮助孩子提高身心协调能力,培养良好的行为习惯和学习习惯。

此外,对于多动症和抽动症的儿童,头针

疗法能够醒脑开窍、镇静熄风,通过改善神经功能紊乱,增加大脑血流量,从而提高注意力和学习能力。中药治疗在康复治疗中同样占据重要地位。例如,静灵口服液是一种中成药,主要由龙骨、磁石等中药组成,具有镇静安神的功效。它可以用于缓解因肝火旺盛引起的大脑兴奋,适用于存在睡眠障碍及情绪不稳的儿童。

四、家庭支持与教育的重要性

家庭是孩子成长的重要环境,家长的理解和支持对于孩子的康复至关重要。家长应学习相关知识,耐心教育,积极沟通,避免过度批评和指责。通过有效的家庭教育,帮助孩子建立正确的认知和行为模式。

结语

面对儿童的多动、抽动与注意力不集中问题,,绽放出属于自己的光彩。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

神经内科护理的重要性及方法

□ 师冉冉

随着现代社会生活节奏的加快,人们的生活压力越来越大,神经内科疾病的发病率也在逐年攀升。了解大脑,关爱健康,对于预防和治疗神经内科疾病至关重要。本文将介绍神经内科护理的重要性,以及如何通过良好的生活习惯和专业的护理方法来维护大脑健康。

一、神经内科护理的重要性

神经内科护理是医学领域中一项重要的专业护理,旨在通过一系列专业的护理措施,维护大脑健康,预防和治疗神经内科疾病。良好的神经内科护理不仅可以提高患者的生活质量,还可以有效预防和缓解病情,降低并发症的发生率。

二、如何维护大脑健康

- 均衡饮食:饮食是维护大脑健康的基础。摄入足够的营养物质,如蛋白质、维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保持大脑的正常功能。建议多吃富含这些营养物质的食物,如鱼类、坚果、蔬菜和水果。
- 适量运动:适量的身体活动可以促进大脑的健康。有氧运动可以增强心肺功能,提高血液循环,为大脑提供更多的氧气和营养。此外,定期的脑力活动,如学习新技能和思考问题,也可以促进大脑的认知功能。
- 良好的睡眠:睡眠是大脑恢复和修复的重要过程。保证充足的睡眠时间和质

量,有助于维护大脑的健康和功能。建议养成良好的睡眠习惯,避免熬夜和过度使用电子设备。

- 减少压力:长期或过度的压力会对大脑造成负面影响。学会管理和减轻压力,如通过冥想、呼吸练习、放松训练等方式,有助于维护大脑的健康。

- 定期健康检查:定期进行健康检查可以及早发现神经内科疾病的症状,并及时采取措施进行治疗。对于高危人群,建议定期进行神经内科检查,以便及时发现

三、专业的神经内科护理方法

- 观察病情:神经内科护士需要密切

观察患者的病情,包括意识状态、肢体活动、语言功能等方面,以便及时发现病情变化。

- 心理疏导:神经内科疾病的患者往往会出现焦虑、抑郁等心理问题。专业的神经内科护理需要关注患者的心理状态,提供心理疏导和支持,帮助患者积极面对疾病。

- 健康教育:向患者及其家属介绍神经内科疾病的相关知识,包括病因、治疗、预防等方面的内容,帮助他们更好地了解和应对疾病。

总之,了解大脑,关爱健康是每个人都应该关注的话题。通过保持良好的生活习惯和接受专业的神经内科护理,我们可以维护大脑的健康,预防和治疗神经内科疾病。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

剖腹产产后护理的注意事项

□ 甄银芝

剖腹产后,产妇的身体状况相较于自然分娩会有较大的变化,因此产后护理非常重要。

以下是一篇关于剖腹产如何进行产后护理的科普,帮助您不走弯路地了解护理方法。

一、注意事项

- 术后卧床:剖腹产后需要卧床一段时间,以减轻伤口疼痛。在此期间,应避免剧烈运动和过度活动,以免影响伤口愈合。
- 遵医嘱:遵循医生的治疗和护理建议,定期回医院复查,确保身体状况良好。
- 保持伤口清洁干燥:保持伤口部位的清洁干燥,避免感染。

二、护理方法

- 合理饮食:剖腹产后,产妇的饮食非常重要。应以清淡、易消化的食物为主,适当

补充高蛋白、高维生素的食物,如鱼、肉、蛋、奶等。

同时,适当摄入富含铁、钙等微量元素的食物,有助于身体恢复。此外,剖腹产后产妇需要适当喝汤水,如鱼汤、鸡汤等,有助于促进乳汁分泌。

- 及时排便:剖腹产后,产妇应及时排便,以免影响肠道功能。同时,应保持大便通畅,避免过度用力。
- 适当运动:在恢复期间,可以适当进行运动,如散步等,有助于促进身体恢复和预防便秘。但应避免剧烈运动和过度活动,以免影响伤口愈合。
- 按摩腹部:在恢复期间,可以适当按摩腹部,促进肠道蠕动,有助于排气和排便。
- 心理调适:剖腹产对身体造成的创伤

较大,可能会对产妇的心理造成一定的影响。应给予产妇足够的关心和支持,帮助她们度过难关。同时,积极乐观的心态对于身体的恢复也有积极的作用。

- 关注恶露:剖腹产后,恶露是需要关注的方面之一。恶露的量和颜色会随着时间的推移而减少,如出现异常应及时就医。

- 预防感染:保持会阴部清洁,勤换卫生巾,避免盆浴和性生活,以免感染。如出现发热、腹痛等感染迹象,应及时就医。

三、观察身体状况

- 观察伤口:剖腹产后需要注意伤口的愈合情况,如出现红肿、疼痛等迹象应及时就医。
- 观察出血:剖腹产后可能会出现少量出血现象,这是正常的。但如果出血量较大或

持续时间较长,应及时就医。

- 其他症状:如出现发热、腹痛、恶心等状况时应及时就医。

四、特殊情况处理

- 术后疼痛:如果术后出现疼痛,可以采取热敷、按摩、休息等方式缓解。如果疼痛难以忍受,可咨询医生寻求止痛药物的治疗。
- 术后出血:如果术后出现异常出血且量较多或持续时间较长,可能是伤口裂开、胎盘残留等引起的,应及时就医。

总之,剖腹产后的护理非常重要。通过合理的饮食、适当的运动、保持伤口清洁干燥、及时排便等护理方法,我们可以帮助产妇更好地恢复身体。

(作者单位:陆军军医大学士官学校附属医院)

宫腔镜检查后恢复期的注意事项

□ 李爱玲

宫腔镜检查是一种常用的妇科检查方法,用于诊断和治疗宫腔内的病变。宫腔镜检查是通过阴道和宫颈进入子宫腔,使用宫腔镜观察子宫内部的情况,并进行必要的取材或治疗。

尽管宫腔镜检查是一种相对安全和微创的手术,但术后恢复期仍然需要特别的注意事项和康复措施。以下是关于宫腔镜检查后恢复期的介绍:

一、术后休息与活动

- 术后休息:宫腔镜检查后,患者需要适当休息,避免剧烈运动和重体力劳动。根据医生的建议,患者可能需要在医院观察一段时间,以确保身体没有不良反应。
- 避免剧烈运动:术后一段时间内,患者

应避免剧烈运动,如跑步、游泳等,以免影响宫腔镜检查的恢复。

二、术后饮食与水分

- 保持水分:宫腔镜检查后,患者应多喝水,以帮助身体排出体内的代谢产物和恢复体力。
- 饮食注意:患者应保持均衡的饮食,多吃蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,以促进身体恢复。

三、术后个人卫生

- 保持外阴清洁:术后患者应保持外阴部的清洁和干燥,避免使用浴缸泡澡,以免感染。
- 避免性行为:宫腔镜检查后,患者应避免性行为,直到医生确认恢复良好。

四、观察身体反应

- 注意出血和疼痛:术后患者可能会有少量的阴道出血和轻微的疼痛,这是正常的恢复现象。但如果出血量多或疼痛加剧,应及时就医。
- 警惕并发症:宫腔镜检查后,患者应注意观察身体是否有异常症状,如发热、剧烈腹痛、恶心呕吐等,这些可能是并发症的信号,应及时就医。

五、复诊与随访

- 按时复诊:根据医生的安排,患者应按
- 随访沟通:患者应与医生保持沟通,如有任何问题和疑虑,应及时向医生咨询。

六、术后康复训练

- 盆底肌锻炼:宫腔镜检查后,患者可以进行盆底肌锻炼,如凯格尔运动,以帮助恢复盆底肌肉的力量和弹性。
- 适当运动:术后恢复期间,患者可以进行适当的运动,如散步、瑜伽等,以增强身体素质

和促进恢复。总之,宫腔镜检查后的恢复期需要注意适当的休息、饮食和水分摄入、保持个人卫生、观察身体反应、按时复诊和进行适当的康复训练。通过遵循这些注意事项和康复措施,可以帮助患者顺利度过术后恢复期,尽快恢复正常生活。如果您在宫腔镜检查后的恢复期有任何疑问,请及时咨询专业医生。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)