孩子上课常走神 可能患了多动症

□杜 颖

小南是一个聪明、可爱的孩子，学习成绩一直非常优秀，最近他的学习成绩却不断下滑。老师和家长发现他经常上课注意力不集中、特别好动，而且变得冲动、容易生气，还会有一些不自主的动作，如眨眼、耸肩等。小南也因此变得不自信。

情急之下，小南的妈妈带着他到医院儿科就诊。医生经过仔细询问病史并完善体格检查后，认为小南患了多动症。随后，医生为小南开具了处方，并告诉小南的妈妈一些日常的注意事项。听完医生的话，小南的妈妈终于放下心来，表示会陪孩子积极配合治疗。

那么，什么是多动症呢？孩子患了多动症，该怎么办呢？

什么是多动症

多动症是一种近年来备受关注的疾病，又叫注意力缺陷多动障碍，是一种常见的儿童行为异常疾病，也可以延续至成人时期，或在成人时期发病。患有多动症的孩子容易有行为方面的障碍，好冲动、活动过量、注意力不集中，学龄期的患儿在学习方面也会有困难。那么，患有多动症的孩子有哪些典型症状呢？

一、注意力障碍

多动症患儿表现为注意力不集中，在课堂上无法认真听讲，经常东张西望，容易受外界的干扰，比如他人的谈话声、汽车的喇叭声、窗外的鸟叫声等都会影响到他；有时患儿看上去在静坐听讲，但对老师讲的内容全然不知，而且记不住。在做家庭作业时，多动症患儿经常出现走神或粗心的情况，需要父母的监督，且对学习没有主动性、自觉性。

多动症患儿和正常顽皮孩子的区别就在于注意力方面。正常顽皮的孩子能全神贯注地观看特别感兴趣的小人书、动画片等，但多动症患儿不能较长时间集中注意力。

二、活动过多

多动症患儿可出现不分场合的多动症状，比如无法在家里、教室里保持静坐状态，不能在一个地方待太久，喜欢跑来跑去，扰乱同学，还会出现过分喧闹、不服从老师命令等行为，尤其在需要保持安静的课堂上，患儿有多话、兴奋、突然扭动等情况。

此外，多动症患儿经常做事杂乱无章，有的患儿因害怕老师悄悄进行各种小动作，如咬铅笔、切橡皮、啃指甲等；少数患儿特别是女孩，看上去虽然较文静，但是注意力容易分散。

三、冲动任性

多动症患儿在情绪和意志方面不能很好地控制自己，表现为情绪不稳定、容易激动、异常兴奋、好发脾气、冲动任性等；想干什么就干什么，经常不分场合地打断家长、老师、同伴说话，不考虑他人的想法，做事不顾后果；和同学玩游戏时没有耐心、爱捣乱，甚至破坏东西、偷窃、斗殴、惹是生非。

四、情绪波动

有的多动症患儿表现为兴奋不安、爱管闲事、做事粗糙；有的反应迟缓、动作懒散、做事拖拉；有的情绪容易波动、感情脆弱，不合群或喜欢与比自己小的儿童为伍；有的性格孤僻、倔强，不听劝告，不服管理，我行我素；有的容易受挫，产生自卑、逆反心理，甚至逃学、说谎、偷窃、离家出走、犯罪或自杀。

五、学习困难

虽然多动症患儿的智力并不低下，但是因注意力不集中，容易存在学习困难，主要表现为不能专心致志，理解、记忆、思维等产生问题，学习中遇到困难缺乏毅力和耐心，容易产生厌学情绪，甚至逃避学习等。

此外，不少多动症患儿还会合并抽动症，并伴有其他精神障碍，如品行障碍、焦虑障碍、抽动障碍、心境障碍等；有些患儿动作笨拙，如不能自己系鞋带、扣纽扣等；部分患儿有语言发育迟缓的症状。

多动症的治疗

在日常生活中，一旦发现孩子有多动症倾向，家长一定要及时带孩子到正规医院就诊；一旦确诊要积极治疗，以便及早治愈。

目前，多动症的治疗以药物治疗为主，在药物治疗的基础上，还会结合心理治疗和行为教育管理；同时，还要重视对家长的教育和培训。

药物治疗常用中枢神经兴奋药和盐酸托莫西汀，不仅能改善患儿的注意力缺陷，降低活动水平，在一定程度上提高学习成绩，还能在短期内改善患儿与家庭成员的关系。但药物治疗一定要在专业医生的指导下进行。

心理治疗主要有行为治疗和认知行为治疗两种方式。行为治疗是利用操作性条件反射的原理，及时对多动症患儿的行为予以正面或负面强化，让其学会适当的社交技能；认知行为治疗主要是解决多动症患儿的冲动性问题，让其学习如何解决问题，识别自己的行为是否恰当等。家长、老师应常与多动症患儿沟通，抓住孩子的心理特点，对其进行及时、耐心的教育。

针对多动症患儿的特点，老师和家长需要进行有效的行为教育管理和心理教育，让患儿有压力；避免歧视、体罚或其他粗暴的教育方法，恰当运用表扬和鼓励的方式提高患儿的自信心和自觉性。

此外，对多动症患儿家长的教育和培训也是非常重要的，适合伴有品行障碍或其他心理问题、父母不同意接受药物治疗或父母教育方式不恰当的患儿。教育和培训的内容主要有：帮助父母正确关注儿童的行为，制定一个切实可行的行为目标，采取有效的管理策略，促进亲子沟通，有效避免与孩子之间的矛盾和冲突，提高治疗的依从性；用正确的方式鼓励孩子的良好行为，用惩罚的方式消除孩子的不良行为，增强孩子的自信心和自尊心。

（作者供职于洛阳市第六人民医院儿科）

防治肌肉减少症，营养疗法很重要

□杨贤琼

李老先生今年77岁，患有高血压病、糖尿病，特别怕给孩子添乱，一直按时吃药，严格控制饮食，体重从65公斤降到52公斤。李老先生觉得老了瘦点儿挺好，但是近半年来他觉得自己越来越力不从心，一次去市场买菜时跌倒了。孩子闻讯后立即带他去医院就诊。老年病科的医生为李老先生检查后，告诉他：虽然血压、血糖控制得很好，但是患了肌少症和骨质疏松症。随后，医生为李老先生制定了治疗方案。

什么是肌少症呢？肌少症或称肌肉减少症、肌肉衰减综合征，是指随着年龄增加导致的进行性、全身肌量减少和/或肌强度下降或肌肉生理功能减退。肌肉骨骼系统在保持体位、完成运动、保护重要内脏器官及机体内环境稳定等方面发挥着重要作用。肌少症与活动障碍、跌倒、低骨密度及代谢紊乱密切相关，是老年人生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一。肌少症严重影响老年人的生活质量，甚至缩短老年人的寿命。

充分认识肌少症并积极防治，对改善老年人的生活质量、降低并发症具有重要意义。肌少症的防治措施包括运动疗法、营养疗法，其中营养疗法尤为重要。

一、蛋白质

蛋白质：蛋白质的摄入量与肌肉的质量和力量呈正相关。机体从食物中吸收的蛋白质可促进其自身肌肉蛋白质合成。许多老年人由于蛋白质摄入量不足，导致肌肉的质量和力量明显下降，四肢肌肉组织甚至内脏组织消耗使机体多系统功能衰退。欧洲肠外肠内营养学会推荐：健康老年人每日的蛋白质摄入量以每千克体重1克～1.2克为宜；急慢性病老年患者的蛋白质摄入量为每千克体重1.2克～1.5克，其中优质蛋白质比例最好占50%。蛋白质三餐分配：将蛋白质均衡分配到一日三餐中，能获得最大的肌肉蛋白质合成率。

为预防肌少症，建议给老年人提供充足的、易于消化吸收的蛋白质，其中乳清蛋白及动物蛋白更有益于预防肌少症。乳清蛋白是从牛奶中提取的一种蛋白质。动物蛋白包含：畜肉类，如猪肉、牛肉、羊肉等；禽肉类，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽子肉；鱼虾类，如草鱼、乌鱼、鱿鱼、鲈鱼等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋等。

二、脂肪酸

长链多不饱和脂肪酸通过增加抗阻运动及与其他营养物质联合使用，可延缓肌少症的发生。一项研究表明，在力量训练中，补充鱼油能使老年人的肌力和肌肉蛋白质的合成能力显著提高，但单纯补充鱼油是没有效果的。膳食中脂肪酸主要来源于鱼类，尤其是海鱼。

三、维生素D

研究结果显示，65岁的老年人血清维生素D水平低，与其活动能力降低、握力和腿部力量下降、平衡能力降低等密切相关。维生素D含量比较高的食物主要有蛋黄，各种鱼类和动物的肝脏中，牛奶和坚果中的维生素D含量也很高。

四、抗氧化营养素

维生素C：维生素C与某些氨基酸的合成有关。缺乏维生素C可能会影响身体的活动能力，包括非特异性的疲劳症状、肌无力，严重时可发展成贫血。维生素C含量比较高的蔬菜有西红柿等，水果有猕猴桃、脐橙等。

维生素E：血清维生素E与老年人虚弱、身体活动能力与肌肉力量的下降有关。坚果类食物和绿叶蔬菜中含有丰富的维生素E。

类胡萝卜素：老年人血清类胡萝卜素水平低与其握力、髋部与膝部肌肉力量下降存在明显关联，其含量丰富的食物有胡萝卜、白萝卜、西兰花、西红柿、南瓜、芒果等。

硒：血浆中硒浓度降低是老年人骨骼肌质量和强度下降的独立相关因素。富硒米、黑山药、黑芝麻、黑豆、黑花生、黑米、大蒜等食物中都含有硒元素。

（作者供职于河南省人民医院老年医学科）

青少年抑郁 要警惕非自杀性自伤

□李 丹

小林是一位文弱的中学生，平时见到毛毛虫都吓得跳起来。最近，小林的父母发现她的手臂上伤痕累累，经盘问才得知手臂是小林自己划伤的，随即带她来到河南省荣康医院就诊。医生诊断后发现小林是抑郁症导致的非自杀性自伤（NSSI）行为。

什么是青少年抑郁症非自杀性自伤

众所周知，抑郁症主要表现为心境显著而持久的低落、兴趣减退、意志力不足，是青少年常见的精神心理疾病之一，也是导致其自杀的重要原因。

NSSI行为是一种不被社会文化所接受的不以死亡为目的反复伤害自身器官和组织的行为。在临床上，青少年抑郁症患者中伴有NSSI者高达44.8%。研究表明，NSSI行为可诱发愉悦体验，并使个体暂时摆脱负性情绪影响，会使抑郁症患者的自杀风险增加7倍以上。

发病原因

1.个体心理角度 青少年在心理发育上还不成熟，人格尚不完善，受到外界环境的影响与刺激时容易产生错误的观念，同时青少年群体的自我保护机制不强。因此，在多种因素的影响下，容易产生较大的心理压力，并导致情绪问题或精神疾病。

2.家庭教育角度 问题家庭的冷漠、暴力等造成青少年对家庭的否定，危害青少年的心理健康。长期没有父母陪同的青少年缺少家庭关爱，父母对孩子的情绪变化无法及时感受，孩子认为自己不被爱，没有安全感等都严重影响孩子的心理健康。

3.校园教育角度 学习压力如由于成绩、排名压力，在长期的学习生活中逐渐形成心理压力，这种状态下不断叠加的心理压力可能会无法自我疏导。除此之外，校园霸凌也给青少年造成很大的心理伤害。

4.社会教育角度 日常生活中所接触的人和事，都会对青少年群体的思想、行为造成一定影响。不健康网络环境传播诱导性暴力伤害信息或虚拟游戏环境导致非现实感等，都是造成NSSI的主要原因。

怎样识别

NSSI前期临床表现主要为失眠、失神、食欲不振等，后期表现为持久的焦虑、抑郁情绪伴随自伤行为，主要包括反复切割皮肤、撞击、啃咬、灼烧、拉扯头发等自伤行为。一项研究结果显示，99例抑郁症中学生中，45例发生过NSSI行为，他们采用的自我伤害方式包括搔抓、击打、啃咬、切割、拔头发等，自伤部位包括手、头皮、手臂、大腿、嘴唇、脸部、腹部等。

怎样预防

1.个体心理调适 如果遇到青少年有NSSI倾向，可以教他一些方法，譬如手握冰块，感受凉意，感受疼痛，红笔画线，模拟伤口等；也可以通过拍打枕头、大喊大叫发泄情绪或写出心中所想并将其撕掉或保留；同时向专业人士寻求帮助。

2.家庭教育 应尽可能给予青少年健全良好的家庭氛围，促使其心理健康。不能长期陪伴孩子的家长，要经常与孩子进行线上沟通，使其感受到父母的关爱。

3.学校教育 应构建良好的校园教育氛围及环境，不以成绩论英雄，给予鼓励，建立良好的师生关系，杜绝校园欺凌现象，将不利于青少年身心健康的行为扼杀在摇篮中。

4.社会教育 应给予青少年积极正面的教育，塑造良好的道德行为，加强监管，减少不健康、诱导性网络信息对青少年造成的不良影响。

小贴士

青少年NSSI行为可从个体、家庭、学校、社会等多个方面进行预防、教育引导。同时，建议家长必要时带孩子到正规精神心理专科医院进行筛查、药物治疗、心理咨询，做到早发现、早诊断、早干预。

（作者供职于河南省荣康医院）

学院概况

河南护理职业学院〔HenanVocational College of Nursing 简称"河护职院(HVCN)"〕坐落在河南历史文化名城古都安阳，隶属河南省卫生健康委员会管理，是河南省唯一的专科层次以护理职业教育为主，兼顾医学临床、技术类和药学类的公办全日制高等医学院校；创办于1951年，其前身为平原省安阳卫生学校、河南省安阳地区卫生学校、河南省卫生学校。

学院占地面积820余亩（含规划面积117亩，1亩=666.67平方米），建筑总面积26.4万余平方米（含规划建筑面积8万余平方米）。目前，学院有专（兼）职教师856人，省市优秀专家和省市学科、学术技术带头人13人，博士、硕士学位286人，双师素质教师181人；同时拥有校内实训室178个、实训中心20个，建立实训基地国家级1个、省级5个、市级2个，教学科研仪器设备总价值达1.24亿元，图书馆藏书60余万册，建设的现代化学术报告厅和生命健康馆已投入使用，并拥有一所三甲附属医院和一所附属口腔医院。

学院下设"六系三部"，有护理系、临床医学系、口腔医学系、医学技术系、药学检验系、国际教育系和基础医学部、公共学科部及思政部；开设有口腔医学、临床医学、针灸推拿、护理、护理（中外合作办学）、中医养生保健、康复治疗技术、医学影像技术等32个专业，生源遍布国内17个省，在校生1.4万余人。学院积极响应国家"一带一路"倡议，与美国、加拿大、澳大利亚、日本、德国、英国、迪拜等开展对外合作交流，输送了一批又一批高端医护人才。

建校71年来，累计为社会培养10万多名医学大中专毕业生，为保障人民群众的健康、促进医疗卫生事业的发展做出了突出贡献。

招生计划

专业名称	专业代码	合计	河南				河北		山东	山西		甘肃		宁夏		青海		贵州		云南		陕西		安徽		四川		广西		重庆		黑龙江		吉林	
			文科	理科	对口	单招	历史	物理	不分文理	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	文科	理科	历史	物理	文科	理科	文科	理科
合计		5200	2292	1108	300	1000	40	40	10	35	35	30	20	7	3	40	25	60	30	10	10	3	2	14	6	13	7	10	10	8	7	10	10	3	2
护理	520201	1310	327	150	22	621	5	5	10	5	5	5	5	7	3	7	3	10	5	10	10	3	2	14	6	7	3	10	10	8	7	10	10	3	2
助产	520202	120	35	10	14	41	5	5				5				3	2																		
护理(老年护理)	520201	60	30	15	13	2																													
护理(手术室护理)	520201	100	30	20	11	39																													
护理(重症护理)	520201	100	40	20	12	28																													
护理(中医护理)	520201	60	30	10	9	11																													
护理(社区护理)	520201	60	40	10	10																														
护理(麻醉护理)	520201	60	20	8	6	26																													
护理(急救护理)	520201	60	15	5	13	27																													
护理(口腔护理)	520201	100	25	10	10	55																													
老年保健与管理	520803	60	35	15	8	2																													
智慧健康养老服务与管理	590302	30	10	10	10																														
社区管理与服务	590104	30	10	10	8	2																													
临床医学	520101K	480	260	130			10	10		10	10	5	5			10	10	10	5							3	2								
心理咨询	520804	60	25	15	6	14																													
健康管理	520801	30	10	10	8	2																													
口腔医学	520102K	480	265	130			10	10		10	10	5	5			10	5	10	5							3	2								
口腔医学技术	520504	120	80	40																															
针灸推拿	520403K	300	140	80			10	10		10	10	5	5			10	5	10	5																
中医养生保健	520417	120	70	30	14	6																													
医学影像技术	520502	240	160	70	10																														
康复治疗技术	520601	240	100	40	11	54						5						20	10																
药学	520301	240	120	70	15	35																													
医学检验技术	520501	240	160	70	10																														
医学营养	520805	30	10	10	8	2																													
食品检验检测技术	490104	60	20	10	22	8																													
药品经营与管理	490208	30	10	10	9	1																													
护理(英语护理)	520201	120	60	30	17	13																													
护理(日语护理)	520201	60	35	10	9	6																													
护理(德语护理)	520201	50	30	10	8	2																													
康复治疗技术(日语方向)	520601	30	10	10	7	3																													
护理(中外合作办学)	520201	120	80	40	（与马来西亚世纪大学合作办学）																														

学费及奖助措施

一、学费：2022年新生收费标准按照河南省发展和改革委员会、河南省财政厅、河南省教育厅《关于调整公办普通高校学费标准的通知》文件执行：文科类专业3700元/年；理科类专业4200元/年；医科类专业4800元/年；中外合作办学专业15000元/年。住宿费：8人间宿舍600元/年，6人间宿舍800元/年；教材费：学院按照学年预收教材费，并在学年结束时，按实际发生的费用据实结算，多退少补，具体教材费收费标准为：临床医学专业1000元/年，口腔医学专业和护理专业（不含方向）800元/年，其他专业700元/年。

二、奖助措施：根据教育部的相关规定，学院建立了"绿色通道"制度，即对家庭经济有特殊困难的新生，可以按一定程序先办理入学手续，然后再根据核实情况，分别采取"奖、贷、助、补、减"及报销报到路费等措施，使每一位家庭经济困难的新生能够顺利入学。

国家奖学金：每年8000元/人；国家励志奖学金：每年5000元/人；国家助学金：一等4000元/人，二等3300元/人，三等2600元/人。

勤工助学。在校内设置勤工助学岗位，通过学生的劳动，为其提供一定的生活补助。

国家助学贷款。国家助学贷款是由政府主导、财政贴息、财政和高校共同给予银行一定风险补偿金，银行、教育行政部门与高校共同操作的，帮助高校家庭经济困难学生支付在校学习期间所需的学费、住宿费及生活费的银行贷款。国家助学贷款是信用贷款，学生不需要办理贷款担保或抵押，但需要承诺按期还款，并承担相关法律责任。

联系电话：0372-5365811、2294330，**传真**：0372-5365811

联系人：郭老师、张老师、万老师

学校地址：河南省安阳市文峰区中华路南段480号。

网址：http://www.hnnvc.edu.cn/

广告

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年220元