

为什么有孩子开学就肚痛?

警惕“开学恐惧症”作怪

开学了,有一些学生返校上课的头一个星期,经常会表现浑身乏力、肚子痛、呕吐、注意力不集中,甚至头痛、头昏、失眠等症状,这些问题若处理不好,会直接影响到学生的身心健康。心理专家指出,为了克服“开学恐惧症”,建议学校开学的第一周每天有一堂课的时间用来做体育运动,功课在课堂完成,不布置家庭作业,给孩子们一个“假日适应期”。



长假过后,总有孩子怕开学

一位妈妈的QQ里留言说,“开学的前一天,女儿一直在唱:我的心,充满惆怅!”的确,长假之后,一提到开学,孩子们会显得无奈与不舍。这种对假期的依恋心理情绪十分普遍,有一些孩子还会出现开学恐惧症!

无论是在寒假还是暑假结束,在开学的头一个星期里,儿童心理科10个病人中,总有2~3个孩子是因为开学后不适应,

不想上学而来就诊的。专家说,这些孩子会表现为一提到要去上学了,情绪就变得低落,有的还会吃不下饭、肚痛、呕吐,曾经有一个孩子一走到校门口就吐了。

进了教室,有些孩子会头昏脑涨、上课走神、注意力分散,甚至直接打瞌睡。专家说,这种情况在开学的头一个星期表示得较为明显,这主要是学生放假后,大脑中枢相应建立起一套放松的思维和运作模式,

每天都悠闲舒适的生活。据调查,大约有80%的学生,假日里看电视要看到晚上十一二点后才睡觉,还有少数学生沉迷于网络游戏,无法节制。过惯了这种闲散的日子,开学一下子要回到紧张的心理模式,加上生理和心理的惯性作用,面对紧张的环境就会感到不适应,出现抑郁、焦急、忧伤、失落甚至心悸、失眠、精神不振等身心健康问题。

“一年级”学生心理压力最大

“一年级”的孩子,指的是小学一年级和初中一年级,这两个级别的孩子心理压力较大。专家说,一年级的孩子刚从幼儿园升到小学一年级,从每天玩到每天45分钟课堂,他们的确需要约束自己,接受现实。再就是初一年级的孩子,由于初中的课程比小学要多很多,难度也增加不少,这让孩子也会在心理上有较大的压力。

其实,也并不是所有的孩子都会有心理压力。专家说,归纳这几年接诊的患儿,大约有三类孩子心理压力较大,易出现开学恐惧症——

第一类:学习成绩差的孩子。这类孩子平时受到的批评多,自信心不足,也会受到其他同学的排挤,因而在开学的时候,他又要面对那些不愉快的人和事,自然就不想去上学。

第二类:追求完美的孩子。这类孩子对自己的要求很高,家长对其的期望值也很高,一点挫折就会让其负面情绪很明显,因而上学对其的压力较大。

第三类:性格内向、敏感的孩子。有一些孩子在家里备受呵护,成长环境也较为优越,他们往往受不得一点委屈,尤其不愿意接受老师的批评,一旦被批评,容易走极端。专家说,曾经有一个女孩子,父亲是律师,妈妈为全职太太,爸妈对她的要求只有一条——学习好,其他的一概不用理。这孩子从来都不做家务,也很少跟其他同学一起玩,性格较为内向,清高孤傲。有一次被老师当众点名批评后,她极不开心,从此对这位老师的课程马马虎虎,甚至不愿意上这位老师的课了。心情好的时候去学校上几节课,心情不好,就几个月都不肯去上学。家长没办法,只好带孩子来看心理科。



开学第一周,多安排户外活动

在假期,孩子的作息时间表打乱了,有的孩子还迷恋上看电视。有一名12岁的六年级女孩,放假后,父母上班,她一个人独自在家,早晨10点多才起床,起床后就打开电视机,有时追电视剧一看就是几小时,饿了泡点方便面吃,日子过得不分白天黑夜。开学后第一天,她就起床困难,上课精神难集中,听课似乎听不懂,每天功课做到晚上10点多钟才完成……

专家说,为这个孩子制定的治疗方案就是:每天跑步半小时到1小时,每天晚上10点之前要休息,早晨家长督促准时起床用早餐。其实,开学前1周家,学

生最难适应,此时家长要多一点耐心,督促孩子按照学校的作息时间来活动。

在开学的头一周,也建议学校每天有一堂课的时间用来做体育运动,功课在课堂完成,不布置家庭作业,给孩子们一个“假日适应期”。多一点户外活动,轻松地步行、慢跑、打球等运动可以缓解植物神经系统紊乱,也就是说,运动是最好的减压方式。如果孩子有较为严重的焦虑,不能入睡或心悸明显、呼吸不畅,可在医生的指导下服用适当的抗焦虑的药物,以改善不良情绪。

(汪玲华)

肠套叠,爱缠一两岁宝宝



肠套叠,顾名思义是一部分肠管套入邻近另一部分的肠管之中,其发生率占婴幼儿肠梗阻的首位,多见于两岁以下的小孩(占到82%),其中6至12个月的宝宝占到半数,而男孩的发病率则是女孩的两倍。

病例:雅芬的儿子铭铭不到一岁,前两天拉了几次稀水便。那天,铭铭突然不明原因地哭闹起来,可过一会儿,又好了,好像没事似的。如此反复数次后,家人发现他精神萎靡,便哄他睡觉。夜里宝宝阵发性地哭闹,还呕吐了。妈妈给他揉肚子时,摸到脐右侧好像有个腊肠样包块,吓坏了,随即带宝宝到医院急诊。经检查确诊是“肠套叠”。因为发病时间太久,无法高压灌肠复位,只好紧急进行手术复位,所幸肠管尚未坏死,术后恢复良好。

婴幼儿为什么容易发生肠套叠呢?这与他们的解剖生理特点有关。成人的肠管长度是身高的4.5倍,而新生儿的肠管长度是身高的8倍,婴儿是6~7倍。此外,婴幼儿系膜较长,易活动,加上肠道发育不完善,肠蠕动不规律,容易发生肠蠕动紊乱。如果宝宝突然改变食物品种、添加辅食不当,或环境、气候发生了改变,或肠道发生了炎症等疾病,以及蛔虫扰乱、毒素刺激、驱虫药物使用不当和腹泻等,均可诱发肠蠕动的紊乱,而发生肠套叠。

婴幼儿肠套叠多数是以回肠末端套入结肠,盲肠和阑尾也随之套入。这种回结型肠套叠多见于肥胖健壮的婴幼儿。常突然发病,其典型症状有以下四个——

腹痛:宝宝虽有腹痛,但不会诉说,临床上可表现为突然发生哭闹、屈腿、面色苍白。腹痛缓解时仍可玩嬉或入睡。反复发作后,患儿精神渐差、嗜睡、面色苍白、精神萎靡甚至出现休克。

呕吐:腹痛发作后不久便发生呕吐。呕吐物初为乳汁、乳块或食物残渣,以后带有胆汁,疾病晚期可吐出粪便样液体。

血便:病初时可有1~2次正常大便,随后会排出含血和黏液的粪便,像果酱样。大多数患儿在起病后4~12小时出现这种带有特征性的果酱样大便。少数婴儿来诊时尚无血便,仅肛门检查时手套上染有血迹。

腹部肿块:由于肠管发生了套叠,因而局部隆起似肿块状。起病早期,腹部可扣及肿物;到了晚期,由于脱水、电解质紊乱、腹胀、休克甚至出现腹膜炎征象,此时,腹部肿块反而不容易查出。

发生了肠套叠以后,要立即送医院治疗,否则,便会贻误病情,被套叠部分的肠壁血液循环受到阻碍,使肠壁发生坏死、穿孔,导致腹膜炎而死亡。因此,如果一个健康的宝宝突然出现不明原因的阵发性哭闹、面色苍白、出冷汗、精神不振时,应想到是否有可能得了肠套叠,尽快到医院排查。

平时要注意科学喂养,添加辅食要循序渐进,不要操之过急;注意气候的变化,随时增减衣服;不擅自滥用驱虫药,避免各种容易诱发肠蠕动的紊乱的不良因素。曾经患过肠套叠的婴幼儿,如遇不良因素作用,还有可能旧病复发。因此,这类患儿如果出现肠套叠的先兆症状时,应立刻送往医院,千万不可大意。

上述病例中,铭铭的教训在于,家长拖了一夜才就诊。如果他在头一天就到医院检查,钡灌肠下就可能把套入肠管推送复位,可以避免开刀。可见,怀疑孩子有腹痛症状,千万不要拖延就医时间,马上到正规医院检查。

(王有国)