

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，孩子们会觉得无奈与不舍。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十二点后才睡觉，还有少部分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，从每天玩乐到每天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，他又会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，家长对他的期望值也很高，一点挫折就会让其负性情绪很明显，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点多钟才起床，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，轻快地步行、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、添加辅食品不当，或环境、气候发生了改变，或肠道发生了炎症等疾病，以及蛔虫困扰、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。这种回转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，但不会诉述，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。反反复作后，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，腹部可扪及肿物；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，添加辅食品要循序渐进，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)

