

认识儿童多动症 打破误解 助力成长

在孩子成长的旅程中,有些孩子非常活泼好动,让家长和老师困惑,这究竟是孩子的天性使然,还是一种需要关注的病症——儿童多动症。接下来,让我们一同深入了解这种常见的神经发育障碍性疾病。

儿童多动症,又称注意缺陷多动障碍(ADHD),主要发生在儿童时期,其症状表现与孩子的年龄和发育水平极不相符,核心症状集中在注意力不集中、多动和冲动行为这三个方面,对孩子的学习、社交以及日常生活造成显著影响。

许多患有多动症的孩子,在学习时,注意力很难长时间集中。比如写作业,周围一点小动静就能吸引他们的目光,导致作业效率低下,错误频出。在课堂上,他们常常眼神游离,思绪早已飘到窗外,老师讲授的知识很难完整吸收,成绩自然也受到牵连。

在日常生活场景中,多动症孩子就像“坐不住的小猴子”,不

停地扭来扭去;走路时也不安分,连蹦带跳,还时不时摸摸这儿、碰碰那儿。即使在图书馆、电影院这类需要安静的场所,他们也难以抑制自己,不自觉地发出声响、做出多余动作,引得旁人侧目。

冲动行为也是多动症孩子的一个典型特征。在集体活动里,比如在游戏环节,排队等待对他们来说仿佛是一种煎熬,插队、争抢玩具等行为屡见不鲜,这使得他们在与小同伴相处时摩擦不断,很难建立稳固、良好的社交关系。

多动症的发病原因较为复杂,是多种因素共同作用的结果。遗传因素是重要的原因之一,约75%的患者直系亲属中有患多动症或其他精神疾病的先例。某些特定基因的突变或异常,会大大增加孩子患多动症的风险。

大脑神经递质失衡也是引发多动症的关键因素之一。大脑中的一些化学物质,如多巴

胺、去甲肾上腺素等,这些神经递质的含量出现异常,孩子就会出现难以集中注意力、控制自身行为的情况。

大脑的结构和功能发育异常也与多动症紧密相关。研究发现,多动症患者的大脑额叶发育可能相对迟缓,而额叶对人的认知、情绪以及行为控制起着关键作用。这一发育差异直接影响了孩子的各项能力表现。

此外家庭环境对孩子的影响。父母关系紧张、教育方式不当,比如过于严厉或过度溺爱,都可能成为多动症的诱发因素。孩子长期处于充满争吵、缺乏温暖与理解的家庭氛围中,心理压力过大,容易出现行为问题。

目前综合治疗是较为有效的手段。药物治疗方面,像专注达、择思达等药物被广泛应用,它们能够有效改善孩子的注意力不集中、多动和冲动等症状,帮助孩子更好地投入学

习和生活。

行为治疗:通过引导孩子养成正确的行为习惯。当孩子表现良好时,及时给予肯定和奖励,强化他们的积极行为;而当出现不良行为时,适度的惩罚能让孩子明白行为的界限。

心理辅导也是重要的一环。专业的心理辅导师会帮助孩子认识自己的问题,提升自我控制和情绪管理能力,通过认知行为疗法等科学方法,帮助孩子调整不良的思维和行为模式。

家长培训:教导家长掌握科学的教育方法和应对策略,营造和谐稳定的家庭环境,为孩子的康复提供有力支持。只要家长、老师和社会给予足够的关注,做到早发现、早干预,采用科学有效的综合治疗方法,孩子们就能在充满爱与理解的环境中茁壮成长,逐渐克服多动症带来的困扰,拥抱美好的未来。

(作者:许伟彬 泉州市惠安县疗养院 精神科 副主任医师)

忽视产后盆底肌康复 尴尬问题找上门

当新生命呱呱坠地,全家人都沉浸在喜悦之中,新手妈妈们历经艰辛迎来宝宝,可产后身体悄然发生的变化,却可能成为一段难以言说的困扰,尤其是盆底肌功能受损带来的系列问题,若被忽视,“麻烦”便接踵而至。

盆底肌——身体的隐形“吊床”

盆底肌,宛如一张隐藏在骨盆底部的“弹性吊床”,由多层肌肉和筋膜组成,紧紧托住膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,维持它们各司其职、处于正常位置,保障泌尿、生殖、排便等系统顺畅运作。孕期时,随着胎儿长大、子宫重量增加,这张“吊床”长期承压,如同过度拉伸的弹簧,弹性渐失;分娩过程,无论是顺产时胎儿经过产道的强力挤压,还是剖宫产术中

中对盆底组织的间接影响,都让盆底肌遭受不同程度“创伤”,变得松弛无力。

尴尬问题“连连看”

1. 压力性尿失禁:这堪称产后妈妈“难言之隐”之首。咳嗽一声、打个喷嚏、开怀大笑,甚

至只是快走几步,尿液便不受控制地漏出,弄湿内裤,公共场合下尴尬尽显。盆底肌松弛后,尿道闭合压力不足,腹部稍增压,膀胱内尿液便“乘虚而出”,日常社交、运动都因此束手束脚,生活质量大打折扣。

2. 子宫脱垂及阴道前后壁膨出:盆底肌“失守”,子宫失去有力支撑,开始沿着阴道方向“下滑”,轻症时可能仅有坠胀感,严重时宫颈或宫体脱出阴道口,行走、站立久了酸痛难忍;阴道前后壁也随之膨出,像鼓起“小气囊”,伴随腰酸、下体异物感,还易引发反复泌尿系统感染,尿频、尿急、尿痛反复纠缠。严重影响我们女神们的生活质量,给我们带来极大尴尬及烦恼!

3. 性生活质量下降:盆底肌与性生活紧密相关,松弛状态下,阴道紧致感消失、敏感度降低,夫妻亲密时刻“兴致”大减,甚至可能出现性交疼痛,影响夫妻感情、家庭和谐,让本就因育儿疲

惫的新手妈妈又添心理负担。

康复行动刻不容缓

1. 黄金时机要把握:产后42天至6个月是盆底肌康复“黄金期”。此时身体尚处恢复阶段,肌肉、神经可塑性强,积极干预,修复效果事半功倍。产后复查别小瞧,通过妇科检查、盆底肌力测评,精准“摸底”盆底肌状态,为康复方案“奠基”。

2. 居家锻炼打基础:凯格尔运动是盆底肌康复“王牌动作”,简单易学,适合各个年龄段,经济有效。具体做法如下:像憋尿般收紧盆底肌肉,保持3~5秒后放松,重复进行,每次

10~15分钟,每日3次,站、坐、卧姿均可练习,随时随地“加固”盆底。起初或有难度,坚持数日便能渐入佳境,注意避免腹部、大腿肌肉“代劳”,专注盆底发力。

3. 专业辅助来助力:情况稍复杂或想高效康复,借助专业仪器是明智之选。医院康复科、产后康复中心有生物反馈电刺激疗法,电极片贴于盆底对应部位,电刺激唤醒“沉睡”的肌肉,生物反馈助妈妈感知、掌控盆底肌收缩,依个体调整参数,精准训练,每周2~3次,多疗程巩固效果。配合专业人士的手法按摩及推拿,效果更佳。

随着对生活品质的要求提高,产后盆底肌康复绝非可有可无,是关乎妈妈们身心健康、生活品质的关键环节。从知晓问题严重性,到抓住时机、科学行动,为盆底健康筑牢防线,重拾自信,告别尴尬,轻松拥抱新生活。

(作者:徐玉贵 莆田阳光医院 妇产科 主治医师)

