

生活小常识

应对“开学综合征”
你可以这样做

开学在即,有些学生会出现情绪不稳、易怒易激惹、注意力难以集中、疲惫、失眠、胃口差等反应,更严重时,则有头晕、恶心、胃痛等躯体症状。

“这是明显的‘开学综合征’的表现,是非常常见的。”郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)儿童发育行为科门诊主任靳彦琴在接受人民网记者采访时表示,通常学生出现“开学综合征”是由于作业恐惧、考试焦虑、社交焦虑等导致。“开学综合征”并不是医学诊断的病症,而是一种心理和生理亚健康状态。大部分学生通过自主调节能很快适应学习生活,不会对身体健康造成持续影响。

靳彦琴提示,如果症状较重或症状持续存在,可能会对学生健康造成影响,导致其无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等。因此,当“开学综合征”症状较重或持续时间较长时,应及时寻求专业人士的帮助。

当出现“开学综合征”时,学生们该如何自我调节?靳彦琴表示,出现心理健康问题或“开学综合征”时,可以告诉自己,所有的情绪反应都是适应期的表现,是正常的、暂时的,随着时间的推移和经过调整是可以改变的。同时也可以试着给自己一些积极的心理暗示,告诉自己“相信自己,我可以很好地应对现在遇到的困难”。

靳彦琴建议,可以在开学前后与你朋友多交流,向他们说出自己的感受,交流过程中会发现,其实你的问题其他人也有、并没有想象的那么严重、朋友已经给了你很好的启发,还可以学习一些健康的情绪调节方法,比如大声地朗读、进行适当的运动等。(据人民网)

头晕? 警惕脑缺血

生活中,不少人肯定都有过“头晕”的经历,常表现为昏昏沉沉、头脑发胀、天旋地转、头重脚轻等。由于这些症状比较常见,很多时候并未引起重视。但它也许就是某些神经内科疾病的早期信号,如果不及就医,很可能错过最佳诊疗时期。

严格来说,头晕并不是一种疾病,而是一类症状的总称,其中如果合并视物旋转则称之为眩晕。头晕可以由多种原因引起,包括脑血管病、内耳前庭问题、血压异常、药物副作用、贫血等。对于突发头晕的患者,如果存在高龄、有吸烟、高血压病、糖尿病等脑卒中危险因素,脑血管病的可能性很大。值得注意的是,脑缺血性疾病引起的头晕往往伴有代偿性的血压升高,此时不可以随意降压,否则可能导致脑缺血加重。

脑血管疾病引起的一类头晕成为血管源性头晕,占各种头晕的50%以上,包括后循环缺血、脑梗死、脑血管狭窄等病因。我们知道脑血管病是致死、致残率极高的疾病,很多人卒中前有头晕症状,当时没有及时就医,几天后出现严重的脑卒中,包括肢体瘫痪、麻木、言语不清、行走不稳等,有的甚至出现神志不清,有生命危险。

血管源性头晕的治疗主要分为对症治疗和对因治疗。对症治疗即短期使用前庭抑制剂改善症状。对因治疗更为关键,对于缺血性脑血管病,应及时就诊神经内科,根据病情选择静脉溶栓、血管内介入治疗,抗血小板或抗凝等改善脑血流循其他治疗方案,以及给予他汀类降脂药物、神经保护等其他治疗。(据光明网)

胆结石“偏爱”
这四类人群

流行病学调查显示,我国胆结石的发病率已达7%~10%,且出现了低龄化趋势。天津市海河医院普外科副主任医师李志华提醒,四类人群易成为胆结石的“偏爱”人群。

肥胖人群患胆结石的概率是普通人的3到4倍。但体重下降过快,也容易患胆结石,因为体重突然大幅度下降,会让胆汁分泌紊乱,增加胆结石的发病风险。糖尿病、糖耐量异常都可能诱发胆固胆固醇结石,糖尿病患者合并胆结石是正常人的2到3倍。雌激素可以使胆囊的收缩功能下降,促进胆固醇增高,多种因素下使得女性的发病率高于男性。年龄越大,患胆结石风险越大。50岁以下,胆结石的发病率为10.2%;60-69岁,发病率为38.6%;80岁的人群,发病率可达到53.3%。

得了胆结石后,一些患者不会出现任何症状,而有一些人会出现胆绞痛,即:中上腹或右上腹剧烈疼痛,坐卧不安、大汗淋漓、面色苍白、恶心呕吐,甚至出现黄疸和发热。当出现上述这些症状时,建议及时就医,通过腹部B超检查可初步确诊。

通常情况下,在患有胆囊结石后,若无明显症状,且结石小于1厘米,一般医生会建议患者定期体检、观察。如果符合以下几种情况,建议手术治疗:右上腹有明显的不适症状,甚至是反复发作。胆管有结石尤其是肝内胆管结石,情况会比想象的更复杂,一定要尽早手术。对于年纪比较大,基础疾病多的患者,即使没有症状,也建议尽早手术,因为一旦急性发作,风险会比较大。如果检查发现胆囊有萎缩迹象,可能有恶变风险,也建议及早手术。

不吃早饭就会患有胆囊结石么? 这种说法并不准确,但有可能。严格来说,长期不吃早饭同时又饮食不规律的人,患结石症的风险更高。研究发现,两餐间隔比延长会长刺激胆囊,储存在胆汁中的胆固醇或胆盐沉淀,有更多机会形成胆结石。另一项针对中国人的分析中,表明规律吃早饭可以降低患胆结石的风险。此外,高热量、高血糖负荷等也是胆结石的膳食风险因素。总的来说,三餐规律、膳食均衡,肯定是最健康的选择。(据今晚报)

一到开学就难受

请收好这份开学季

心理调节 秘籍

随着开学季临近,不少父母发现有的孩子满心欢喜迎接新学期,有的孩子却表现出情绪低落、无缘无故发脾气、焦虑不安等,也就是常说的“开学综合征”。

开学综合征是病吗? 对孩子危害大吗? 作为父母,如何引导孩子心理调节? 这份关于“开学综合征”的通关秘籍,请注意查收哦。

1 开学综合征是病吗?

我们常说的“开学综合征”其实并不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学初始,中小学生在表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。尤其是小升初、初升高的孩子进入新环境可能会难以适应,家长需要特别注重孩子的内心感受和行为变化。

有的孩子的情绪心理问题相对容易辨别,会出现注意力下降、焦虑、情绪不

稳定等表现;还有的孩子表现为生理问题,会表现出失眠、头痛、发热等躯体不适症状。曾在网上刷到过一条新闻,河南省儿童医院曾接诊了一个新学期刚开始就晕倒在校门口的孩子,经过头颅核磁、脑电图、抽血等一系列检查,结果显示都没问题,这时候就需要考虑心理因素对孩子的影响,家长应带孩子去儿童精神心理科或精神专科医院及时就诊。

2 开学综合征对孩子有什么影响?

当孩子出现开学综合征时,父母不用过度紧张,多数孩子经过老师、家长的积极引导和自主调节,症状会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。

但如果症状较重或症状持续存在,超过两周还是没有好转的迹象,就应及时就医,寻求专业医生的帮助,否则可能会对孩子健康造成影响,导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等问题,影响孩子的正常学习和成长。尤其是以下几类孩子,父母需要格外注意:
遭遇过校园欺凌的学生。

对新环境适应能力差的学生。
过于追求完美的学生。
取得进步但得不到老师、父母认可的学生。

社交能力较差的学生。
如何应对开学综合征?
规律作息,调整生物钟。假期里难免“日夜颠倒”,临近开学时,父母可以帮助孩子合理安排作息,尽量回归上学时的作息,调整生物钟,睡前应远离手机等电子产品,避免大脑皮层过度兴奋,影响睡眠。家长还可以在睡前给孩子听舒缓的音乐、喝热牛奶、热水泡脚促进睡眠。

3 适应节奏,制定学习计划

面对新学期的学习生活,孩子出现畏难心理是很正常的,父母可以正面引导,让孩子学会识别和接纳自己的心理状态,对新学期、新生活树立预期和认知。建议家

长可以和孩子一起根据自身情况,适应新学期节奏,制定合理的学习目标和计划,目标要切实可行。家长也应以身作则,和孩子一起阅读书籍,营造良好的学习氛围。

4 积极引导,培养孩子社交能力

新学期来临,孩子从家庭环境过渡到集体生活可能会难以适应,无法融入,父母可以鼓励孩子提前联系同学,分享假期见闻,表达对新学期的期待。对于

缺乏社交技能的孩子,父母可以积极引导,培养孩子社交能力,比如说话的技巧、识别他人的语言和情绪信号,避免矛盾和冲突如何处理等。

5 合理宣泄,及时寻求帮助

当察觉到孩子的情况不对时,父母不要用否认、说教的方式和孩子沟通,这样只会增加孩子的抵触心理,父母可以用平和、开放的态度和孩子交流,让孩子把心里的负面情绪说出来,同时给予疏解和积极的心理暗示。同时也可以教会孩子运用一些宣泄的办法,比如大声朗读、适当

运动等。如果孩子情况依旧没有得到好转,要记得及时求助专业人员。

新学期,新气象,别让“开学综合征”成为孩子头顶的阴霾,帮助孩子找准方法,一键切换开学模式,以最饱满的精神,开启新的征途。

(据光明网)

新学期开始了

谨防文具盲盒

“刺伤”孩子

新学期开始了,又到了大量购买新文具的时候。文具盲盒因为色彩鲜艳、种类多,通常被摆放在文具店最醒目的位置,受到不少孩子的喜爱。由于拆开盒子之前无法知晓文具的款式,为了买到喜欢的“隐藏款”,一些孩子就会不停购买。而一些普通文具被放入盲盒,“身价”便会翻番,成了名副其实的“刺客”。

近年来,文具盲盒渐成潮流。一方面,文具盲盒的盲盒属性,迎合了孩子们的猎奇心理。未成年人自控能力较差,容易对盲盒中不确定的产品产生期待,追求博彩的刺激感。同时,文具盲盒捆绑IP文化属性,成为孩子们沟通交流的社交“硬通货”。不少孩子购买文具盲盒,就是为了融入班上的社交群体,和同学们有共同话题。拥有隐藏款盲盒,更会成为一些孩子引以为傲的资本,享受来自同学们羡慕的目光。

文具盲盒往往价格不菲。此前上海市消保

委调查线下实体店发现,一支普通的中性笔售价在2元左右,但是套上文具盲盒的包装后,售价可高达12元,价格较原来整整翻了6倍。而一些隐藏人物款盲盒,溢价更是高达十几倍。即便如此,不少孩子依然趋之若鹜,反复购买。这既加重了家长的经济负担,也更容易让孩子染上“文具盲盒瘾”,助长赌博心态,不利于未成年人的健康成长。

和其他盲盒商品一样,文具盲盒的生产销售行为亟待规范,避免其扰乱正常的市场秩序,侵害消费者的合法权益。

1 要保障产品质量

目前,市面上的文具盲盒不乏“三无”产品,一些盲盒中的文具没有生产厂家和日期,有的甚至已经超过了有效使用年限。个别厂家就是打着文具盲盒的幌子,夹带假冒伪劣产品的“私货”。对此,

有关部门应加强监管力度,加大抽查检查频次,确保盲盒内的文具符合相关产品质量标准。对于质量不合格的文具盲盒予以收缴,对厂家和商家依法处罚,不给不法分子浑水摸鱼之机。

2 要公示相关信息

在一些文具店主看来,所谓文具盲盒就是“包装上什么也不写”,这其实是一种认知误区。文具盲盒虽然具有不确定性,但并非一“盲”到底,必要的信息公示不可或缺。根据《学生用品的安全通用要求》,文具标签中应包含产品名称、生产厂名、厂址、产品标准编号、产品使用说明、适用年龄范围、安全

警示等标识。同时,今年6月国家市场监督管理总局印发《盲盒经营行为规范指引(试行)》,明确要求盲盒经营者应当将商品名称、商品种类、商品样式、抽取规则、商品分布、限量商品投放数量、抽取概率、商品价值范围等关键信息以显著方式对外公示,保证消费者在购买前知晓。

(据北京青年报)

3 要限制销售对象

根据《盲盒经营行为规范指引》,盲盒经营者不得向未满8周岁未成年人销售盲盒,向8周岁及以上未成年人销售盲盒,应当依法确认已征得相关监护人的同意。由此可见,文具盲盒不是想卖就卖,文具店主必须严格遵守规定,在没有家长陪同和认可的情况下,不得擅自向未成年人兜售。