

市妇幼保健院开设管理营

# 通过科学干预集中孩子注意力

本报讯(记者 刘涛)太原市妇幼保健院8月31日传来消息,医院儿童康复科开设“注意力缺陷管理营”,通过科学的干预和治疗,改善患者注意力缺陷障碍(简称“ADHD”)症状,帮助孩子改善不良行为,改变学习态度,提高社交能力,树立自信。

目前,国际上权威指南推荐的治疗

策略是,学龄前(4岁至5岁)儿童,以非药物干预为主,在父母和老师实施的行为干预未能显著改善症状的情况下,建议接受药物治疗;学龄期(6岁至18岁)儿童青少年,以药物治疗和非药物干预相结合,根据孩子的诊断情况制订相应的治疗方案。据了解,非药物干预是多动症儿童治疗的重要方式之一,这既可

以改善孩子多动好动、冲动任性、注意力不集中等行为问题,也可以促进儿童的感知觉发展、语言发展、认知发展、运动发展等;同时,对于儿童自信心、自尊心的建立具有重要意义。

市妇幼保健院儿童康复科的非药物干预方式主要包括:康复训练、心理干预、物理治疗、家庭团体培训。其

中,康复训练包括行为训练、多感官训练、认知训练等;心理干预包括儿童心理咨询、家庭心理咨询、沙盘治疗、绘画治疗等;家庭团体培训,则是家长通过学习,更多了解孩子行为模式产生的原因,进而优化家庭的教育方式,制订一套适合孩子的教育方法,让康复训练达到“事半功倍”的效果。

## 家长挑选“小饭桌” 卫生安全最关心

本报讯(记者 李涛)迎来新学期,校园周边“小饭桌”的生意红火起来。8月31日,记者采访发现,“小饭桌”的价格并无明显波动,提供的服务更加多样化。不过,家长最为关心的仍是卫生和安全等因素。

市民程女士的儿子开学上初一,从家到学校步行约15分钟,并不算远。不过夫妻俩都上班,中午赶回家做饭时间紧。她决定找家“小饭桌”,解决孩子的午餐、午休问题。上周,她在学校附近精挑细选了一家。这家“小饭桌”价格适中,屋子里布置得很干净,而且每天的菜谱不重样,从业人员的健康证及卫生许可证都贴在墙

上,她感觉挺放心。

程女士告诉记者,各家的价格相差不大,一般都是中午托管,若是吃晚饭,价格会稍贵一些,一些“小饭桌”还提供作业辅导服务。另外,有的“小饭桌”装有摄像头,家长可通过手机软件即时了解孩子的情况。

记者发现,家长们最关心的还是饭菜质量、卫生、安全等因素。家长陈女士说:“并不要求室内环境有多好,但一定要安全。饭菜要卫生,营养搭配均衡。哪怕多花点钱,父母也愿意。”

专业人士提醒,家长选择“小饭桌”时,一定不要盲目,要注意查验资质,在报名交钱时一定要索证索票。

## 小儿积食高发 中医妙招解忧

近年来,小儿积食是最困扰家长的一个问题。8月31日,太原市中医医院儿科主任、副主任医师韩娟表示,小儿积食已成为儿童最常见的脾胃系统疾病之一,一年四季均可发生,夏秋季高发,如拖延治疗,会损伤脾胃。

“吃得过多或者过于高营养,超出了脾胃的消化吸收能力,就会导致很多食物不能被消化吸收,使脾胃功能受损,中医称之为‘积滞’,也叫积食、食积。”韩娟说,小儿积食一年四季均可发生,各年龄均可发病,以婴幼儿最为多见。

韩娟提醒,如果孩子出现食量突然减少、厌食;哭闹严重、睡眠不安;舌苔白、厚,口臭、呼气有酸腐味;脸色青黄;腹胀、腹痛、放屁臭;大便干燥或恶臭;五心烦热,即双手心、

双脚心和心窝,摸起来比平时温度偏高很多;高热或低热等症状,一定要及早就医。

如何帮助孩子预防积食?韩娟建议,在饮食上,要少食多餐,荤素搭配;每天保证一定的运动量;保证大便通畅且规律。“除此之外,家长还可以学习使用一些常用的小儿推拿手法,来帮助孩子消积化食。”韩娟说,中医上讲,四季脾旺不受邪,脾是人体正气的来源,任何时候,只要脾气旺盛,那么人体就不容易受邪。而小儿推拿手法有呵护脾胃的作用,家长可适时使用小儿推拿手法。

清胃经。在大拇指桡侧面,腕横纹到指尖,脾和胃连起来,向外清,约100次至300次,有清胃热、泻胃火、导积滞、降逆止呕的作用。

清大肠经。在食指桡侧边

缘,自指尖至虎口一直线,从虎口到指尖向外为清,约100次至500次,有清利肠腑、除湿热、导积滞的作用。

揉板门。位于手掌大鱼际中部,家长以拇指指腹对小儿板门穴进行按揉,约3分钟,有健脾和胃、消食化滞的作用,多用于防治食积、腹胀、食欲不振。

摩腹。在肚脐周围,顺时针慢慢按摩。大约5分钟,可消食、理气、通肠道。

捏脊。由尾骨到大椎,从下向上捏脊。以两手拇指、食指和中指捏住尾椎骶端皮肤抓稳提起,中指食指在前,拇指在后边提边走,直到大椎,往复3次至9次左右,有强身健体、健脾益气的作用。

记者 刘涛

卫生健康

——创卫在行动



俭以养德 杜绝穷奢



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网