

一住校就肚子疼 孩子咋了?

这种现象可能是心理问题躯体化,医生提醒须及时给予疏导

如果孩子出现反复头晕、肢体麻木无力、无法正常行走等问题,到医院做了各项身体检查却显示正常,家长要考虑是否是焦虑、抑郁等心理情绪引起的问题。

近日,记者采访厦门市儿童医院儿保科修医生,了解到青少年心理问题出现躯体化的现象并不少见。

案例 留守儿童走路要人扶 焦虑引发躯体化障碍

12岁的夏夏(化名)半年前开始反复出现头晕、四肢无力、呼吸急促、恶心等症状,每次持续几分钟到三四个小时后才能逐渐缓解,近1个月又开始出现间歇性头晕伴持续性的左侧肢体无力致行走困难。近日,夏夏妈妈扶着孩子一瘸一拐地到厦门市儿童医院神经内科就诊,做了脑电图、磁共振、髌关节彩超等各项检查,没发现异常。

医生在与家长沟通中得知,夏夏

是留守儿童,平时跟爷爷奶奶、哥哥一起住在老家,只有寒暑假才能到厦门与爸妈团聚。当医生问起夏夏跟哥哥的关系时,夏夏眼泪就掉下来了,委屈地说,学习成绩一直是年级第一、第二的哥哥,在辅导自己作业时,经常说自己笨。加上半年来经常生病请假看医生,夏夏很担心学习会退步,也担心自己的疾病反复发作好不了。当然,孩子的心事父母并不知道。

在神经内科医生的建议下,夏夏转诊到儿保科。厦门市儿童医院儿保科医生修阳艳跟夏夏面对面沟通交流后,发现夏夏对自己的评价特别低,总觉得自己笨,哪里都比哥哥差。做了一些相关测试后,显示夏夏有轻中度抑郁,结合此前的各种症状及检查结果,考虑为躯体化障碍。通过认知分析治疗,结合营养神经的治疗,一段时间后,夏夏从要人搀扶着行走到现在可以独立行走。

提醒 情绪波动大伴身体不适 需警惕是心理问题导致

修阳艳提醒家长,对于留守儿童,家长原本就陪伴少,沟通中除了关心孩子的学习之外,应该多询问孩子最近的心情、生活、交友等方面的情况,多关注孩子是否在学校或者生活中遇到什么困难,及时给予疏导和帮助。平时要多看到孩子的进步,多肯定、多鼓励。

对于儿童身心健康,修阳艳建议家长可以在休息时间多带孩子到户外活动,对孩子的情绪改善有很大的帮助,也可以帮助孩子长高。尤其是放假的时候,可以有更多的时间户外运动,白天运动量够了,孩子晚上也能更好更快地进入深度睡眠,使大脑得到充分的休息。夜晚休息好了,孩子白天的精气神自然也会很足。

最后,修阳艳还提到,当孩子出现频繁的担心害怕、拒绝日常社交、情绪波动大、易怒或易哭泣并伴有身体各种不适,比如:呕吐、腹痛、头晕、胸闷、气促,食欲差、睡眠不规律等但身体检查却未见异常,需警惕是心理问题,应尽早到相关科室就诊,尽早诊疗。



案例 在校寄宿后肚子不适 还出现走路乏力现象

小学二年级的文文(化名)从上学期开始在学校寄宿后,经常出现肚子痛的症状。起初,家长以为是饮食问题,给孩子请假回家休息后症状有所缓解,但一返校就重新发作,甚至出现了脸色苍白、走路乏力的现象。家长带着文文到医院做了各种检查,所有结果都显示孩子的身体没有问题。

经过多次观察和与医生的沟通,

家长逐渐发现了一个规律:文文周末在家里待着时一切正常,但一到周日傍晚情绪就开始低落,回到学校后,肚子疼的症状立刻加重。最终,在医生的建议下,家长带着文文寻求心理咨询的帮助。

厦门德邑心理咨询有限公司首席心理咨询师杨丽媛经过与文文沟通,发现问题的根源在于文文对集体生活的适应不良。文文与其他三个同学共

处一室,洗漱、排队上厕所等让文文倍感压力。文文动作较慢,常常被催促,这使他产生了紧张和焦虑的情绪,这种情绪逐渐积压,最终表现为身体上的不适。

杨丽媛通过心理辅导、绘画疗法和沙盘游戏等方式,帮助文文缓解了内心的焦虑。同时,她建议家长暂时接文文回家住,多花时间陪伴孩子,文文逐渐从焦虑中走出。

提醒 培养孩子正确价值观 比关注成绩更加重要

杨丽媛还接待过一名高中学生。他在初中时成绩名列前茅,但进入高中后,成绩排名骤然下降。这名学生给自己定下了很高的目标,但由于与预期的差距过大,他变得极度焦虑,甚至上课时都心跳加速。

杨丽媛运用了认知疗法和脱敏疗

法,帮助学生逐步克服了对学习的焦虑,以及对考试的恐惧。

杨丽媛强调,家长的态度对孩子的心理健康至关重要。家长不应对孩子唯成绩论,过度强调考试结果的重要性。相反,应鼓励孩子将学习作为一种持续的努力,而不是一时的成

败。

杨丽媛提醒家长,培养孩子的积极心态和正确的价值观,比关注一时成绩更为重要。这不仅有助于孩子的学业,也能为他们未来的生活打下坚实的心理基础。

据《厦门晚报》

健康讲堂

花生能滋养补益 但六类人不适合吃

花生因其能滋养补益,具有养生延年的功效,在民间被叫做长生果,也被誉为“素中之荤”。

湖北省药膳食疗研究会副会长、湖北省中医院甘爱萍教授告诉记者,花生味甘性平,营养丰富,具有健脾、和胃、养血止血、润肺止咳、利尿、下乳等功效,能降低胆固醇,预防和治疗动脉粥样硬化、高血压和冠心病等。但是一种食物并不是所有的人都适合吃,某一类人群吃花生可能会给健康带来危害性。那么,哪些人群不可以吃花生呢?

1.痛风患者:痛风是一种嘌呤代谢紊乱所致的疾病,患者均有高尿酸血症。由于高脂饮食会减少尿酸排出,加重病情,所以痛风急性发作期应禁食花生,痛风缓解期也只能适量进食。

2.胆囊切除者:胆汁对于脂肪的消化和吸收有重要意义。人吃饭后,胆囊收缩,将胆汁排入十二指肠以利消化吸收。高蛋白和高脂肪的食物对胆囊刺激最强,使胆汁大量排放。胆囊切除后,胆汁无法储存,势必影响对花生等油料作物中脂肪的消化。

3.胃溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎患者:此类患者多有慢性腹痛、腹泻或消化不良等症状,饮食上宜少量多餐、清淡少油。花生属坚果类,蛋白质和脂肪的含量过高,很难消化吸收,此类患者应禁食。

4.糖尿病患者:糖尿病人需控制每日摄入的总能量,因此,每天使用炒菜油不能超过三汤匙(30克)。但18粒花生就相当于一勺油(10克),能够产生90千卡的热量。

5.高脂蛋白血症患者:饮食结构不合理是导致高脂蛋白血症的重要原因,因此饮食治疗的原则是限制热量、减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。花生是高脂肪、高热量的食物,多吃只能加重病情,导致冠心病等心脑血管疾病的发生,危及生命。

6.跌打淤肿者:花生含有一种促凝血因子。跌打损伤、血脉淤滞者食用花生后,可能会使血淤不散,加重肿痛症状。

水煮花生是首选 油炸花生要少吃

如何吃花生更健康?吃花生选择水煮、炖或熬粥的方式为佳,这种做法没有经过油炸或烘烤,最大程度地保留了花生的原始风味和营养。

花生经过反复油炸或烘烤,除了热量高之外,大量B族维生素被破坏,蛋白质、纤维素和新鲜花生衣也会部分碳化,营养价值会降低。

据《环球时报》