

从注意集中时间捕捉多动症信号

暑假已近尾声,读书郎又要“收骨头”了。“收骨头”意味着拾掇涣散的心思,回归课堂时间内高度集中的注意力。集中注意力与学习效率的高低直接相关,其主要克星是儿童多动症。

儿童注意力的维持时间

正常儿童在不同年龄阶段注意集中的时间不同,随着年龄的增长而逐渐延长。5-6岁儿童主动注意集中的时间为12-15分钟,7-10岁为20分钟,10-12岁为25分钟,12岁以上可以达到30分钟。对自己感兴趣的事情主动注意集中的时间还会延长。开学后,当发现儿童的主动注意集中时间明显短于上述时间,且与班上大多数儿童明显不同时,要考虑是否有异常。

多动症在学习上的表现

儿童多动症,专业名称为儿童注意力缺陷多动障碍,目前普遍认为多动症是一种影响终身的慢性神经精神疾病。主要表现为注意缺陷,活动过度,行为冲动。儿童多动症的患病率为3%-5%,男孩多于女孩,男女比例为4-9:1,常见于学龄期儿童,多动症的症状往往在幼儿园阶段就明显表现出来。有70%的患儿症状持续到青春期,30%的患儿症状持续到成人期。多动症不仅困扰孩子的学业,而且对家庭和谐、教学秩序及人际交往,甚至对社会都会造成不同程度的危害。

多数多动症儿童的学习在一二年级基本上没有困难,成绩表现为中上水平,有的甚至名列前茅;三年级以后,成绩出现波动,并逐渐下降。有的做功课课时不能全神贯注,边做边玩,拖拖拉拉,时间观念差,不断以要喝水、吃东西、解小便等理由来中断作业,常常需要有专人督促才能完成作业;有的很快完成作业,但是草草了事,粗心马虎,丢三落四,容易抄错题目、写错字;有的完不成课堂作业,严重的考卷也不能完成,影响学业;有的表现为上课、做作业走神发呆,或端坐于教室中眼睛看着老师,而脑筋早已不在课堂内,这类孩子早期容易被老师



及家长疏忽,往往成绩下降了才引起重视。目前国际上把多动症分为三个类型:注意力缺陷型、多动-冲动型、具有注意力缺陷及多动冲动的混合型。

家长的作用是一帖良药

家长要了解多动症是一种慢性疾病,这类患儿主观上是要求进步的,也知道很多道理,但就是管不住自己,说到做不到,好的行为只能维持很短时间,不能持久。所以,这样的孩子绝不是偷懒、有意捣蛋,家长的教育方式决不能简单、粗暴。通常形容这类孩子是一辆没有刹车的汽车,知道交通规则,但这辆车看到红灯停不下来,因为没有刹车,只有安上刹车,才有可能遵守交通规则。药物就是那个刹车。

目前国际公认的治疗方案是药物治疗、行为矫治及教育训练。治疗的目标不仅仅是控制核心症状,帮助孩子上课堂集中,做作业抓紧,减少粗心,成绩提高,更重要的是帮助孩子养成良好的行为习惯,控制冲动,改善人际关系,提高自信心与自我评价,安全度过青春期,成为国家有用之才。

确诊为多动症的儿童要在医师的指导下及时、有规律、长期地用药,不要因为担心

药物的副作用而延误了孩子的治疗。门诊中时常有些一二年级确诊为多动症的孩子,家长因为对药物有顾虑而拒绝用药,往往会过上一二年,孩子的学习成绩明显下降或不及格、出现行为问题时才来就诊选择用药,治疗的难度就增加。有的家长虽然选择药物治疗,但因对药物没有充分接纳,或家庭成员意见不一致,用药不规范,往往临到考试才服药,平时不用药,治疗的依从性差,影响疗效。有的家长出于工作忙、孩子功课多等原因只依赖药物治疗,而不进行其他干预,这样的治疗效果也是不理想的。目前治疗药物的作用只是控制症状,不能根治多动症。

仅仅用药物治疗是不够的,必须在药物治疗的基础上,加上行为治疗与教育训练。行为治疗主要是通过赞扬和奖励孩子,增强某些期望的行为发生频率,通过有意忽略等方法减少不希望发生的行为。教育训练包括父母培训、学校干预、感觉统合训练等。在此,重点介绍家长在多动症发展和转归过程中所起的举足轻重的作用。家长要理解与接纳患儿的症状与行为,更要理解患儿的心情,让患儿发展社会可接受的行为;家长要调整自己的教育观点与方法,家庭主要成员教育要一致;家长以身作则,通过对自身不良行为的改正,给孩子做出学习榜样;建立良好的互动交流的亲子关系模式,增加亲子间的交往。对孩子好的行为,家长要及时反馈并表扬。对孩子的不好行为不要体罚,可以惩罚,也就是不要打骂孩子,批评要对事不对人。亲子相互之间不能控制情绪时可以暂时分开,调整好情绪后再交流,帮助孩子学会管理自己的情绪。

总之,多动症早期发现、早期诊断、长期系统和规范治疗非常重要。多动症是一种慢性疾病,只有长期坚持治疗,定期复诊,才能稳定控制,提高缓解率,从而将多动症对孩子的危害降到最低。马士薇(上海市儿童医院、上海市儿童保健所副主任医师)

活泼好动是孩子的天性,家长也都喜欢自己的孩子活泼好动。但孩子好动的程度有一定的范围,超过了正常的范围,就有可能是一种病态,称之为“多动症”,也称“注意缺陷症”。那么,家长怎样知道自己的孩子是属于调皮还是患有多动症呢?这里介绍一种简单易行的测定方法——康纳氏量表,供家长参考。该量表共10个项目,家长对每个项目进行评分。如果“无”,记0分;“少”记1分;“多”记2分;“很多”记3分。

- (1) 活动过多,一刻不停;
- (2) 兴奋激动,容易冲动;
- (3) 易打扰其他孩子;
- (4) 做事有头无尾;
- (5) 常坐立不安;
- (6) 注意力不易集中,容易分心;
- (7) 提出的要求必须立即满足,否则容易灰心;
- (8) 经常哭泣,大声叫喊;
- (9) 情绪不稳,变化迅速;
- (10) 容易发怒,常出现意想不到的行为。

把各项分数累加,若总分为15分或超过15分,您的孩子就可能有多动症,而且分数越高,可能性越大。家长就应该带孩子去医院,请儿童心理医师作进一步诊断。

家长需了解,多动症是一种病态,不应歧视,不应打骂,以免加重孩子的心理创伤。多动症患儿必须服药,药物不能代替教育,但药物可为教育提供良好的条件。家长切莫轻信不正确的宣传,错误地认为服药后孩子会变“憨”的,从而顾虑重重,不敢用药或中断用药。大约有70%-80%的多动症患儿,在医师指导下规范服用药物后,效果显著,学习成绩可有比较明显的提高。家长还应在儿童心理医师的指导下,给孩子进行行为治疗。

肖春兰(上海市虹口区精神卫生中心)

学龄期口腔保健终身受用

学龄期儿童的口腔保健通常不引人关注,大众对此的重视程度远远不及眼保健。事实上,口腔问题不能仅仅理解为牙齿的健康,它还关乎全身健康。学龄期正处于恒牙替换乳牙的时期,学生和家長在为开学忙碌之余务必关心口腔保健。



日前,中华口腔医学会会长王兴指出,刷牙是儿童口腔保健的重要内容,一般提倡竖刷法,上牙从上向下刷,下牙从下向上刷,刷面与牙面呈45°,咬合面要来回刷。刷牙建议使用儿童保健牙刷,而且选用适合孩子年龄段的保健牙刷。3岁以上的孩子能正常漱口后,建议使用含氟儿童牙膏早晚两次刷牙,时间3分钟。牙齿刷好后可用牙刷轻轻地刷刷舌头,因为舌背也是口腔内主要的细菌聚集地,家长最好能监督孩子刷牙。

口腔每天接触很多类型的食物,如果不注意口腔卫生,很可能引起各种口腔疾病,久而久之,对身体造成不利影响,应定期进行口腔健康检查,每半年至少一次。

学龄期还是恒牙易患龋和易发生外伤的时期,此期的口腔保健直接关系到恒牙列的健康。刚萌出的恒牙牙冠上的窝沟点隙是龋病好发的部位,窝沟封闭具有很好的防龋效

果。一般在恒牙萌出4年之内是最佳窝沟封闭时间。注意运动、坐车时的安全措施,在儿童进行危险性运动如轮滑、拳击时可佩戴全牙列防护牙托进行防护,以有效防止恒牙和颌面部的外伤。

在替牙期(6岁-11岁),一般的错颌畸形如个别牙齿错位不需要立即矫治,应当继续观察和纠正口腔不良习惯,因为在这个时期,牙颌正处于调整时期,随着吐舌、吮指、咬铅笔、咬下唇、口呼吸等不良习惯的纠正,错颌畸形常可以部分自行纠正。这时的生长发育速度很快,不适当的矫治会影响发育。但是,对于严重妨碍生长发育的错颌畸形,则需要进行初步的矫治。

王兴会长强调,从小养成良好的口腔卫生习惯,不仅对预防口腔疾病有利,而且使儿童终身受益。

虞睿

本版图片 IC

中科灵芝周年庆典酬宾优惠

喜讯 本月优惠期间中科创新牌灵芝孢子油同步进行双优回馈活动,最低可至6折!

中科灵芝孢子油 (40粒装/瓶)	中科AT 100粒装/瓶	中科灵芝孢子粉 (100粒装/瓶)
发明专利号: ZL 99 1 23952.0	发明专利号: ZL 03 1 12703.7	
购买 8瓶 16瓶 24瓶	购买 5瓶 13瓶 24瓶	购买 12瓶 20瓶
赠送 2.5瓶 6.5瓶 12瓶	赠送 1瓶 5瓶 12瓶	赠送 6瓶 16瓶
最低可至6折!	最低可至6折!	最低可至5折!
组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3		

满万元送超值大奖!

在2012年8月1日—31日期间凡购买中科产品满万元者,还将获得“万元礼包 级级赠送”,购买多多,惊喜连连!

订购热线:021-34010789/64311848/64312606

中科(上海)专卖地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路路口)
更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn

国食健字G20100316 卫食健字(2000)第0642号 苏食健广审(文)第2011010013号 苏食健广审(文)第2011010016号 卫食健字(2000)第0430号 卫食健字(2000)第0434号 卫食健字(1999)第133号 适宜人群:免疫力低下者、有化学肝损伤者 不适用人群:少年儿童 本品不能代替药物