

现如今,孩子对于一个家庭来说举足轻重,他们的一举一动牵动着整个家庭。以他们为中心的家长会紧张他们的学习,会紧张他们的日常状态,会紧张他们是否存在这样那样的问题……难论对错,只能试图帮着家长们从科学的角度给出解决办法。

学习困难要“看医生”吗?



学习困难居然还能“看医生”,是不是很意外?

近日,热搜话题“上海学习困难门诊一开诊就爆满”引发热议。孩子出现哪些学习困难的情况应该就诊?看完门诊真能提高学习成绩吗?

“在医学领域,学习困难目前尚无确切且统一的定义。”北京儿童医院精神科主治医师汤欣舟介绍,广义上讲,学习困难一般指的是由智力发育问题、视听感觉异常、神经功能损害,以及情绪行为问题等多种因素所引起的学习不良综合征。而从狭义的角度来说,它特指特定学习障碍,具体表现为阅读、书写、计算等方面存在障碍。

汤欣舟表示,孩子在学习过程中如果出现上课走神、写作业十分费劲、小动作频繁、好动、bd/pq 容易混淆、容易招惹同学等情况,都是学习困难的典型表现。“当孩子有这些表现时,家长就可以考虑带孩子到学习困难门诊就诊。”

“到学习困难门诊就诊的患者,大部分情况可以治疗和改善。”汤欣舟透露,但这有一个至关重要的前提就是早诊断、早治疗。

根据临床实际情况,导致学习困难的常见原因是注意缺陷多动障碍,也就是人们常说的多动症。除此之外,阿斯伯格综合征、情绪问题、智力问题等也可能是引发学习困难的因素。

汤欣舟解释说,如果孩子患有多动症,可以服用盐酸哌甲酯缓释片。这种药物能够刺激中枢神经,有效地改善孩子的冲动行为,显著提高注意力水平。“需要注意的是,多动症属于一种慢性疾病,是否用药需要医生依据孩子的社会功能受影响的具体情况来判断。”

对于那些由于心理问题而导致学习困难的孩子,汤欣舟提醒,仅仅依靠门诊

的治疗是远远不够的,还需要家长积极主动地配合,对孩子进行耐心地心理疏导,并且要学会真心地接纳孩子。“只有

家长和医生共同努力,才能更好地帮助孩子克服学习困难,提高学习成绩和生活质量。” 据《科技日报》

【相关链接】

家长关心的问题都在这儿

问:让孩子多去运动,消耗体力,能缓解多动症状吗?

张丽丽(首都儿科研究所附属儿童医院保健中心副主任医师):运动可行,但要有“度”。增强户外锻炼对改善孩子学习困难是有直接帮助的。近日,国家体育总局发布的《全年龄段人群健身指南》指出,运动可以提升孩子的注意力。其中,有氧运动如跑步、游泳可以给大脑带来更多养分;团队运动如乒乓球、篮球、足球、羽毛球既能教会孩子的团队合作技能,也是一种很好的专注力训练。此外,瑜伽、太极拳、象棋等也能够训练孩子在复杂情况下保持专注。运动时间最好持续半个小时以上,微微出汗即可。

问:中成药可以治疗多动症吗?

张丽丽:可以服用中成药治疗多动症,但从疗效来看,中成药对治疗孩子多动症状的效果也仅为 30%。

问:孩子吃了盐酸哌甲酯缓释片会有副作用吗?

汤欣舟(北京儿童医院精神科主治医师):可能会有一定副作用,包括会影响孩子的食欲、睡眠。但并不是所有用药的孩子都会有这些反应,要视孩子的身体素质、身体情况而定。总体来说,副作用发生率比较低,一般不用过度担心。同时,用药量需要医生根据孩子的发育成长、病情严重程度进行调配,通

过复查可以随时调整。

问:检查显示孩子各项指标都没问题,但孩子仍然不爱学习,这该怎么办?

张丽丽:这是因为孩子学习动力不足。针对这样的孩子,家长要具备一种迁移能力,帮助孩子发现其他感兴趣的事情。同时,家长要帮孩子制定合理的学习目标,在孩子可接受的范围内降解难度,分级、分阶段逐步完成。如果孩子没有实现预期目标,家长要引导孩子学会承担后果,帮助他们找到解决问题的办法,而不能一味地埋怨孩子,找理由发脾气。

此外,家长还需要在日常生活中培养孩子的责任感,学着放手,让孩子承担适量家务,鼓励孩子主动学会解决问题,克服畏难情绪。有了责任感,孩子至少会明白学习是自己的事,应由自己负责。

问:对于学习困难的孩子,老师和学校应该如何应对?

张丽丽:在门诊,家长经常会反映一些情况:因为专注力、学习能力不足,老师常会批评孩子,还总找家长等。时间一长,孩子的自尊心受到影响,自信心崩塌,没有获得感,导致对学习产生排斥心理。为此,希望老师不要总批评或忽视这些孩子,应以鼓励为主,让孩子建立起自信心。学校也要真正落实素质教育,尊重孩子的个性化成长,重视心理健康教育。 据《科技日报》

手机如何恢复“冷静”

日前,某手机厂商在新品发布会上介绍某款手机采用台阶式立体散热系统,将 VC 散热板与金属中框连在一起,相当于变相增加了 VC 散热板的面积,以实现为手机降温的目的。

在长时间玩游戏、刷视频、打电话后,人们经常会发现手机屏幕或后壳的温度明显升高,以致于不得不暂停使用让它降降温。那么,为什么手机在高负荷工作时会产生热量,而热量又将如何散发出去?

手机许多关键零部件,如处理器、电池、摄像头等,在工作时会产生热量。这些热量主要由于材料内部的声子和电子相互作用而产生的焦耳热。作为便携式设备,手机需要在有限的体积内将各种元器件高度集成化,加剧了手机内部热量积累。

统计结果表明,手机内部电子器件的温度每上升 10℃,可靠性就会降低 50%。在所有引发电子器件失效因素中,由高温引发的故障占比超过一半,因此进行高效热管理对于确保手机的性能和安全性至关重要。按照不同的功能设置,手机中的热管理装置分为热扩展装置、热界面材料和热沉装置。

传统的手机散热方案通常采用石墨片、金属散热板,以及热界面材料组合。随着手机性能不断提升,越来越多的手机制造商在高端 5G 手机中引入热管、均热板等液冷装置,确保设备在高负荷工作时能够维持适当的温度范围,使用户获得更流畅的体验。 据《科普时报》

麻醉不是“一针”了事

很多人对麻醉的印象是“先打一针,然后睡一觉”就完事了。事实果真如此吗?

当然不是,麻醉可没那么简单!

首都医科大学附属北京朝阳医院麻醉科主治医师包萌萌介绍,术前一天,麻醉医生会评估患者的身体状况,询问有无高血压、糖尿病、冠心病等,及其控制情况,以评估患者目前的身体状况是否可以安全地进行麻醉。“即便同样的手术,同样的麻醉方式,每个患者对麻醉的反应都是不一样的。术中,麻醉医生要将患者血压、心率、氧合指数调节到正常范围,并保证患者能安全苏醒。”

外科医生喜欢见到手术中还有空坐下来“休息”的麻醉医生,因为这表明患者生命体征一切平稳。“术后,麻醉医生还会对患者进行疼痛管理,不仅术中无痛,术后也要最大程度减少疼痛。”包萌萌说。

常见麻醉方式包括全麻、椎管内麻醉(腰麻)和神经阻滞麻醉。人们口中的局麻,一般是不需要麻醉医生参与的,只需外科医生将局麻药浸润在手术区域。

“如何选择麻醉方式,需根据手术类型及患者情况来确定,要遵从麻醉医生的意见,因为很多适应症和禁忌症需要麻醉医生进行专业的评估。”包萌萌提醒,全麻后有可能出现头晕、嗜睡、恶心等,但一般不会有长期后遗症。 据中国科普网

膝骨关节炎要重视起来

骨关节炎是一种严重影响患者生活质量的关节退行性疾病,而膝骨关节炎是发病率最高、临床最常见、对个体损害最大的骨关节炎之一。它通常会导致膝关节疼痛、肿胀、僵硬和运动障碍。对于如何科学认识膝骨关节炎、预防和治疗该病,河北省唐山市第二医院副主任医师王力介绍如下:

膝骨关节炎的发病原因尚不完全清楚,但一些因素可能增加患病风险,如年龄 40 岁及以上、女性、超重或肥胖、有创伤史、遗传等。膝骨关节炎并不是老年人的“专属”,长期从事重体力劳动、过度使用膝关节,以及肠道菌群紊乱等也容易导致膝骨关节炎的发生。不正确的运动方式比不运动给身体带来的伤害更大。比如爬山时,膝关节所承受的压力是体重的 3 倍;下山时,增至 4 倍。

早期膝骨关节炎的症状较为轻微,仅在人们活动后出现关节疼痛和不适。随着病情发展,症状会逐渐加重,包括持续性疼痛、肿胀、关节活动受限等。严重的膝骨关节炎会影响患者睡眠及非负重

活动,患者膝关节出现明显内翻、外翻/旋转畸形、骨摩擦音(感)和肌肉萎缩,影响患者的日常生活和工作。

与负重活动相关的膝疼痛、肿胀、活动障碍、畸形是膝骨关节炎的主要诊断标准。X 线检查可以显示关节非对称性间隙变窄、软骨下骨硬化、囊性变以及骨质增生等病变。此外,医生还需要进行磁共振检查,及时发现关节软骨变薄、缺损,骨髓水肿、囊性变、关节积液及腘窝囊肿等,以更准确地评估关节的病变情况。如果患者临床表现不典型,医生可能会选择合适的实验室检查进行鉴别。

治疗膝骨关节炎分为基础治疗、药物治疗、修复性治疗和重建治疗 4 个层次。首选基础治疗,包括健康教育、运动治疗、物理治疗和行动辅助支持。改变不良的生活及工作习惯很重要,如避免长时间跑、跳、蹲,同时减少或避免爬楼梯、爬山等。减轻体重不但可以减轻关节疼痛,还能改善关节功能。正确合理的运动治疗和物理治疗可以促进局部血液循环、减轻炎症反应。患者可以在医生指导下

下,根据自身情况制定以有氧运动、肌肉力量锻炼和水上运动为主的个体化运动治疗方案,这有助于改善心肺功能。常用的物理疗法包括水疗、冷疗、热疗、泥浴疗法、经皮神经电刺激疗法、干扰电流电刺激疗法、脉冲超声疗法、冷却射频消融术等。必要时患者可选择合适的行动辅助器械,如手杖、拐杖、助行器、关节支具等,也可选择平底、厚实、柔软、宽松的鞋具来辅助行走。

常用的药物按作用范围分为局部用药和全身用药,有非甾体类抗炎药(如塞来昔布)、慢作用抗炎药物(如氨基葡萄糖)、阿片类镇痛药、中成药,以及关节内注射药物(如富血小板血浆)等。

针对早期膝骨关节炎,上述治疗方法一般足以控制症状。对于严重的膝骨关节炎,手术治疗可能是必要的。修复性治疗包括关节镜清理术、软骨修复术及生物治疗、膝关节周围截骨术等。治疗晚期膝骨关节炎常需重建性手术,即关节置换术,通过替换受损的关节面,恢复关节的正常功能。 据《科普时报》