

写作业慢竟是多动症“作祟”？

专家：别把孩子的注意缺陷多动障碍当作“不听话”

很多家长吐槽，陪孩子写作业，最“见不得”的就是太磨蹭。前不久，南京一位家长就被孩子写作业慢气得脑中风。不过你也许不知道的是，孩子写作业慢或是多动症“作祟”。昨日，安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）儿童青少年心理科主任钟慧提醒，别把孩子的注意缺陷多动障碍当作“不听话”。

□ 朱世玲 周洁 李皖婷 记者 马冰璐

注意缺陷是多动症的核心症状之一

伟伟(化名)是一名小学四年级的学生，在妈妈看来，老师每天布置的作业并不算多，“甚至比不上我小时候的作业量”，但伟伟每天晚上写作业都要磨蹭到十一二点，这让妈妈很头疼。

“我们经常遇到孩子写作业慢这个问题，其实很有可能是儿童精神科常见的一种疾病，叫注意缺陷多动障碍。”安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）儿童青少年心理科主任钟慧介绍说，注意缺陷多动障碍其实就是大家耳熟能详的“多动症”。

据钟慧介绍，注意缺陷是注意缺陷多动障碍最核心的一个症状，它的特点包括三个“心”：容易分心，比如上课易分心、好走神，写作业的时候易分心，甚至上课外活动课的时候也会分心；没有耐心，做事情总是虎头蛇尾；容易粗心，学习的时候很马虎，比如写字漏偏旁部首，写数学作业则把加减符号看错。

钟慧表示，不同年龄段，“多动”的表现也不同，幼儿期注意缺陷多动障碍患儿躯体活动明显比其他孩子多，比如喜欢

奔跑、跳跃，到处攀爬，不能动的东西也要动，家长常常会担心这些孩子发生危险；学龄期患儿大运动量的活动明显减少，更多的表现是上课不安静，做小动作，玩文具、书本，撩惹邻座的同学，下课后喜欢追打同学，高声叫喊；青少年期患儿只有坐立不安的主观感受，有的孩子语言会增多，比如，喜欢叽叽喳喳的，好插话。

孩子被误解易引发其他心理或行为问题

一般来说，注意缺陷多动障碍的孩子注意力集中能力还与其发育水平不相称。正常5~6岁的孩子集中注意力时间是12~15分钟，7~10岁的孩子是20分钟，10~12岁的孩子一般是25分钟，12岁以上的孩子才有与成人相似的注意力集中时间，也就是30分钟。

钟慧特别提到，这些注意缺陷多动障碍的孩子常常容易被家长和老师误以为学习态度不端正，是故意为之。但如果这些孩子被误解的话，很容易引发其他的心理或行为问题。

比如对立违抗障碍，就是总和家长老师对着干，说什么就不听什么；或者出现情绪障碍，孩子表现出焦虑抑郁的情绪，而这两个问题都容易进一步影响孩子的学习能力，最终产生恶性循环，而对孩子的终生造成影响。

所以钟慧建议，如果家长发现这样多动伴冲动的孩子，或是注意力集中能力与他的年龄段不相称的孩子，应该尽快带孩子前往专业的精神心理专科医院求助医生，否则很容易造成不良后果。

寒冬至，流感进入高发期

疾控部门：注意预防流感、水痘

星报讯(吴金菊 邱向峰 记者 马冰璐) 1月份是冬季最寒冷的季节，气温低、气候干燥。受冷空气、寒潮侵袭后，气温可出现骤降。从合肥市近期流感监测数据来看，流感阳性检出率较前期缓步上升。同时，进入水痘高发期。昨日，合肥市疾控中心发布防病提示，要注意环境卫生，注意预防流感、水痘，谨防一氧化碳中毒。

据介绍，典型流感，急起高热，全身疼痛，显著乏力，呼吸道症状较轻。颜面潮红，眼结膜外眦充血，咽充血，软腭上有滤泡。老人、儿童以及有基础性疾病者，是流感的易感人群，这类人应该及早接种流感疫苗。在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已必须去时，最好戴口罩。家庭以及人群密集的学校等场所要定期开窗通风，搞好环境卫生，学校和托幼机构要加强晨检，一旦发现病例要及时隔离，避免疫情蔓延。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，好发季节在深秋和冬季；感染对象主要为幼托、学龄前与学龄期儿童；水痘传染性较强，易在幼托、小学等集体单

位通过呼吸道或日常生活接触传播，形成多例感染发病。应注意平时开窗通风，保持空气流通；对易感儿童亦可接种水痘减毒活疫苗免疫预防；集体单位尤其幼托机构应做好日常隔离消毒，加强晨检，及时发现和隔离病人。对患病儿童应及时就诊，注意护理，防止继发感染。

据悉，合肥仍有部分市民使用煤球炉做饭取暖或使用非强排式燃气热水器沐浴，市民应检查燃气或煤球炉及其管道畅通情况，定期开窗通风，保证室内充足的新风量，避免一氧化碳中毒。此外，合肥市疾控中心特别提醒，如果需要在车内较长时间停留，车窗必须保留一定缝隙，便于车外新鲜空气进入。

今年1月份恰逢新春佳节前期，人员流动频繁，外出旅游、度假、探亲 and 聚餐机会明显上升，在聚会度假期间应注意生活节律，避免疲劳过度，外出期间应注意交通安全，患有心血管疾病的朋友更要注意避免情绪激烈波动。同时还要注意预防肺结核等传染病发生，一些体质较弱且有哮喘、老慢支、冠心病等慢性疾病患者亦应注意防寒保暖，防止疾病复发。

早产儿不再与家人分离，家人可参与宝宝护理

出生仅1.26公斤早产儿顺利出院回家

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 以往早产宝宝被隔离在新生儿科，家长在外心急如焚，想见一面都难，如今在安医大四附院，家人能参与宝宝护理，可以给宝宝喂奶、换尿布、洗澡等。昨日，记者获悉，历经38天的精心抢救与治疗，一名出生体重仅为1.26公斤的极低出生体重儿，在该院顺利出院，出院体重达到2.05公斤。

日前，一位怀孕28周的孕妇因为“重度子痫前期，胎儿宫内生长受限”在安医大四附院进行治疗，对于随时可能发生早产的情况，新生儿科医生许存欣产前就进行了访视，和家长沟通了宝宝出生后可能出现的情况及治疗措施。

11月19日，孕妇怀孕32周时，剖宫产出一名体重仅有1.26公斤的婴儿。婴儿出生时状态很差，全身青紫，病情危重。在宝宝出生时，新生儿复苏团队提前进入产房进行复苏准备，确保了出生“黄金时刻”的顺利过渡，转入新生儿科。

在医护人员日夜监护、精心救治下，婴儿经历了呼吸关、感染关和喂养关三大难关，各项生理指标逐渐恢复正

常，体重增长到了2.05公斤。据介绍，在住院期间，医护团队成功完成脐静脉置管术，建立了宝宝静脉营养的通道，并积极鼓励早期母乳喂养。宝宝住院7天就顺利过渡为全肠道内营养，最终顺利出院。

在宝宝出院前，护理人员还特地安排宝宝家人进入病房，细心讲解如何给宝宝喂养、洗澡等护理措施，体现了人性化的管理模式，也让家长回到家中能够更好地照顾宝宝。

据介绍，长久以来，我国新生儿科普遍实施保护性隔离，这也意味着家长与孩子是完全分开的。住院期间孩子的治疗和护理都由医务人员来完成，而家长只能间断从医务人员那里得到些许病情方面的信息，但对于孩子住院的环境、生活细节、每天接受的治疗和护理是如何完成的等情况一无所知。

据该院新生儿科医生许存欣介绍，目前安医大四附院新生儿科秉承先进的管理理念，从产前访视，产时待产，产后管理，保证新生儿围产期安全，同时引入以家庭为中心的先进护理理念，更体现出有温度的医疗模式。

生活百科

锻炼柔韧性可防跌倒

人到中年后，连接骨与骨的关节囊、韧带、肌腱等会逐渐发生变性、老化，关节活动范围受限，柔韧性会变得越来越差，从而易发生跌倒，所以老年人更应当重视柔韧性的锻炼。美国运动医学会建议老年人每周进行至少两次的柔韧性锻炼，强度为拉伸达到拉紧或轻微不适，而又没有达到痛楚的感觉，时间为每次保持30秒至60秒。下面介绍一些适合中老年人开展的简易柔韧性锻炼：

压腕 两手指交叉，手心向外，做压指、压腕的动作。充分向前、向上伸展或有节奏地振压。

压肩 单人锻炼时可以寻找一个稳定的支撑物，面对支撑物，手扶一定高度，上体前俯，做向下振动压肩动作。两人或多人锻炼时，两人面对面站立，互相扶按肩部，做身体前屈的振动压肩动作。

压腰 呈直角坐在垫子上两腿伸直挺胸，塌腰并向前屈体，两手尽量伸向前方，使胸部贴近腿部，并持续一段时间。

压腿 面对高的支撑物，单腿提起，脚跟放在上面，两腿伸直、立腰、收臀，上体前屈，向前向下振压，左右腿交替进行。

压踝 跪在垫子上，臀部压在踝关节处，向下振压。

温馨提示：柔韧性锻炼要循序渐进，牵拉肌肉要适度，使被牵拉的肌肉有轻微不适的感觉，而又没有达到痛楚；做柔韧性锻炼时不要屏住呼吸，动作要缓慢，可采用伸展—放松—伸展的方法；柔韧性锻炼也可在健身活动前或后进行，健身前有助于热身，防止受伤，健身后有助于放松肌肉，消除疲劳。

□据《北京晚报》

中国科大附一院

上线电子就诊卡

扫码即可就医

星报讯(王焕力 方雯 记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，为方便百姓就医，中国科大附一院(安徽省立医院)在省内率先将医院原有实体就诊卡“搬”到手机上，推出了电子就诊卡，患者仅需通过手机上的“电子就诊码”就能在该院完成充值、预约、挂号、报到、查询报告单、查看门诊记录、扣费、退费等就诊全过程。

据悉，中国科大附一院(安徽省立医院)此次推出的电子就诊卡是医院实体就诊卡的线上创新应用，在医院微信公众号、自助设备、人工窗口等均可完成就诊支付。此前没有医院就诊卡的患者，可通过关注该院微信公众号注册办理；此前已办理过该院实体就诊卡的患者在医院微信公众号绑定实体卡后便可生成与之相对应的二维码。为确保信息安全，所生成二维码均为动态二维码。

电子就诊卡可跨院区使用，目前已在科大附一院(安徽省立医院)总院、南区(安徽省脑科医院、安徽省心血管医院)上线使用，西区(安徽省肿瘤医院)及其它院区将很快上线。