

中山市第三人民医院
健康专栏

关注儿童的学习障碍， 开始快乐人生

2018年10月10日“世界精神卫生日”，我国今年的主题是“健康心理，快乐人生”——关注儿童青少年心理健康。而学习障碍是小学儿童常见的问题。

学习障碍一般指能力上可以达到而实际表现不能达到要求，尽管儿童在其他领域并未显得愚笨，但就是不能学习，学习成绩明显低于同龄儿童。小学2-3年级是学习障碍的高发年龄，一般男生多于女生。学习障碍主要分为三类：

一、语言接受和表达方面的学习障碍：语言障碍儿童有各种语言和言语加工的障碍，如在发声和发音系统，语法或句法、词汇或语义、会话交流等方面有各种障碍。

二、阅读和书写方面的障碍。印度电影《地球上的星星》里的9岁男孩伊桑由于有阅读障碍，无法读出一个完整的句子。

三、算术方面的学习障碍：具体表现为学习加减法困难、数字记忆困难及运算符号混淆，算术运算能力较差，不善于分辨上下、左右等方位。

国内有关研究还发现，学习障碍儿童均有较多的抑郁焦虑情绪和社会退缩等内向性行为问题。这些问题的存在将导致学习动力受损和学习环境适应不良，影响智力潜力的发挥。

关心儿童的学习，及早对成绩落后的学生提供帮助，使他们能跟上班级的学习进度。积极预防儿童产生学习障碍，一旦发现儿童有学习障碍，需提供特殊教育，并及时进行行为矫正。关注儿童的心理需求，让孩子有一个健康的心理，开始快乐人生！

苏菲

健康素养
知识中山市健康教育所
东区卫生和计划生育局
石岐区社区卫生服务中心

特约

健康素养66条(部分) 健康生活方式与行为

◆ 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

◆ 保持正常体重，避免超重与肥胖。

◆ 膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

◆ 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

◆ 膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。

◆ 讲究饮水卫生，每天适量饮水。

◆ 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

◆ 成年人每日应当进行6至10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。

◆ 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

◆ “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

◆ 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

◆ 少饮酒，不酗酒。

◆ 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

◆ 拒绝毒品。

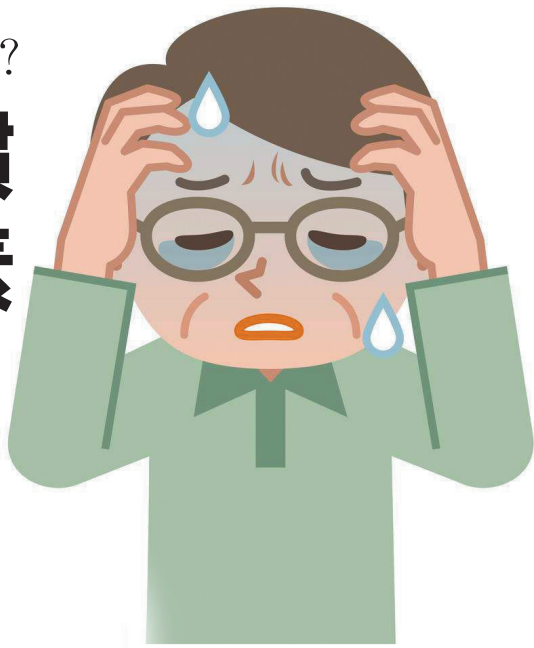
◆ 劳逸结合，每天保证7至8小时睡眠。

◆ 重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助。

◆ 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

◆ 根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。

晓梅



更年期“浑身不自在”有何解决方案？

养成良好生活习惯 适量补充两类激素

10月18日是世界更年期医学会选定的“世界更年期关怀日”，目前已有49个国家和地区为此采取行动，向妇女普及更年期保健常识，提升健康水平和生活质量。

记者获悉，中山日报APP直播平台将携手中山亚太医院，定于10月19日举办线上直播。中山亚太医院副院长、我市知名妇产科医生何艳君将向中山市民分享有关女性更年期的健康知识，解答网民提问。

康乐
人生

记者 范展颢

案例：怀疑自己得“绝症”，丈夫责备她“矫情”

50多岁的陈兰(化名)，这几年身体被各种“浑身不自在”困扰，一度怀疑自己得了“绝症”。

“世界更年期关怀日”前夕，陈兰向记者敞开了心扉，她说：“我两年前绝经，这3年来一直睡不好。另外，不时出现心慌和胸闷问题，身体一阵阵发烫，心脏是不是出了问题？近段时

间，一些妇科部位甚至陆续出现了干涩和不适。”

这些年，陈兰去过不少医院看病，一直没起色。“我担心自己是神经衰弱，看过神经内科。安眠药有依赖，不敢多吃。”她告诉记者，“浑身不自在”还影响了夫妻关系。丈夫认为陈兰心理有毛病，经常找茬。

对此案例，何艳君回应说：“归根到底是‘围绝经期综合征’在作怪。”

她强调说：“各年龄段的女士和男士普遍对‘更年期综合征’缺乏了解，也不会协助自己和他人去修补受损的健康生活质量。因此，医学界设立‘世界更年期关怀日’，就是希望弥补这类常识认知误区。”

分析：“不自在”是更年期综合征作怪

何艳君表示，“围绝经期综合征”俗称为“更年期综合征”，其表现症状相对复杂。许多妇女前往神经内科、心血管内科等求诊后，最终兜兜转转来到妇科。刚开始，患者很不理解，但经过详细问诊及检查后，最终识别出各种围绝经期症状，予以相应的规范治疗，症状得到缓解，生活质量获得提高。

据介绍，妇女绝经前后出现的一系列症状，本质是卵巢功能衰退、雌激素和孕激素分泌减少乃至缺乏。如果中老年妇女出现偏执、脾气大、乱猜疑、喜怒无常等问题，老百姓往往会取笑她们“人到更年期”；其实，这是更年期病态心理的信号。除了情绪问题，更年期表现出来的症状还包括睡眠障碍、潮热、盗汗、心慌、胸闷、月经紊乱、

尿频、尿失禁、骨质疏松、阴道干涩、反复阴道炎、性生活困难等。

欧洲最新的医学普查数据显示，94%的欧洲妇女患有一种或多种更年期症状，将近三分之二更年期妇女的症状的生活节奏和质量受到严重影响。在中国，女性更年期症状的发生率估算为60%至80%。

应对：生活保持规律，适量补充激素

更年期是每个女性的必经阶段。何艳君建议说，妇女在绝经前后应保持良好的生活习惯。例如，饮食要均衡，适量补钙，多晒太阳；少喝咖啡少饮酒，以免睡眠被干扰；适量运动，控制体重，定期体检；调整好心态，多参加户外活动和社交活动。

另一方面，如果女性的更年期症状明显，应及时向正规医院的妇科内

分泌医师求助，在专科医生的指导下进行女性激素补充治疗或其他辅助治疗。

“女性激素包括了雌激素、孕激素等激素。”何艳君解释说，雌激素可维持女性外观，确保皮肤细腻、身材丰满、曲线优美。更重要的是，它还能保护骨骼，减少骨量流失；保护心血管，降低心脑血管疾病的发生几率；保护

神经系统，预防老年痴呆等。至于孕激素，除了协助雌激素完成生育功能，还能防止雌激素让子宫内膜过度增殖，避免子宫内膜癌的发生。

她总结说：“女性激素补充属于‘激素替代治疗’，必须经过专科医生的专业评估，安全科学地补充女性进入更年期后分泌不足的激素，从而改善症状，平稳度过更年期。”

昭通单亲留守女童中山幸获“补心”

医生提醒：别让“体质差”蒙蔽先天性心脏病隐患

小郑琴家住盐津县豆沙镇的半山腰，这里离县城有1个小时车程；从盐津到云南省会昆明，再有五六百公里。郑琴的母亲外出务工，孩子与外公、外婆相依为命。出生6年，外人眼中的郑琴是一个特别瘦弱、特别容易感冒咳嗽、身体长得不太好的孩子。

市人民医院院长袁勇告诉记者：“小郑琴在中山住了两次院，第二次来中山才能做心脏手术。至于第一次住院，先解决严重营养不良、肺部感染、口腔疾病等一系列问题，为下一步做心脏手术打好基础。6岁的孩子，体重只相当于两岁孩子。”

小刘琴的病情能被医生从大山里“挖出来”，源于今年初中山市人民医院对口帮扶医疗水平相对薄弱的盐津县人民医院。

市人民医院在心血管疾病诊疗方

再过几天，来自云南省昭通市盐津县贫困山区、在中山市人民医院接受“补心”手术的6岁单亲留守女童郑琴(化名)就能出院了，她是中山帮扶盐津医疗事业项目的幸运儿。医生表示，部分患有先天性心脏病的孩子，往往因家长缺乏常识而被延误病情；这种有可能危及生命的疾病，到底该如何识别？

记者 范展颢 通讯员 林茹珠

面积累了丰富经验，在云南盐津，为当地贫困户开展了先天性心脏病救助、义诊筛查、互联网远程会诊等一系列帮扶项目。市人民医院派驻盐津县的心血管B超主任叶木奇回忆说：“盐津县豆沙镇卫生院的同行发现郑琴的情况不对，把她送到县城接受义诊。经

问诊和详细检查，我们发现小孩的情况很不妙。”

小郑琴的病情属于先天性心脏病类别的“室间隔缺损”；心脏里面的“窟窿”，直径达9毫米。叶木奇说：“任由病情发展，她可能活不过十一二岁。”

孩子来自极度贫困的单亲家庭，这次千里牵线的“补心”手术，最终在各方爱心襄助下完成。拥有云南当地医保的小郑琴，其医疗自费部分由市人民医院慈善基金垫付；爱心团体“中山曼联球迷爱心会”垫付了交通费用；在中山的生活费，由盐津县的医护人员捐款解决。

据介绍，我市目前已派驻援助昭通医疗队，在昭通市各县进行定点长期帮扶。袁勇指出，市人民医院将通过派驻手术专家医疗队、运营远程会诊系统等形式，持续帮助昭通提升医疗水平。