

“上课注意力不集中,小动作不断”“阅读、书写有困难”“成绩怎么都上不去”…… 学习困难门诊爆满,能让“学渣”逆袭吗?

随着期末考试和寒假的到来,首都儿科研究所(以下简称“首儿所”)的学习困难门诊“一号难求”。“上课注意力不集中,小动作不断”“阅读、书写有困难”“成绩怎么都上不去”……带着这些问题的家长和孩子纷纷来到门诊,寻求专业帮助。

学习困难是病吗?出现哪些情况需要治疗?孩子成绩不理想就是学习困难吗?看了学习困难门诊,能否让“学渣”逆袭?带着这些疑问,记者来到首都儿科研究所附属儿童医院,跟该院保健中心副主任医师张丽丽聊了聊。



副主任医师张丽丽在看诊

学习困难门诊所在的
心理及发育行为中心

学习困难门诊一号难求 每年接诊8000余名患者

走进首儿所儿保楼8楼,映入眼帘的是海洋主题的装饰、摆放着绘本的书架、各类益智玩具和角落里的绿植。包含学习困难门诊、睡眠门诊、生长发育门诊等特色门诊的保健中心就位于这里。

自2022年5月开设以来,首儿所的学习困难门诊每年接诊8000余名患者。门诊旨在通过多方面检查评估,寻找造成孩子学习困难的原因、排查影响学习表现的疾病,针对注意缺陷多动障碍和学习障碍等进行诊断评估、干预指导、家长教育及药物治疗综合

干预。

张丽丽介绍,该门诊接诊的患者主要是学龄期的孩子,大部分集中在小学阶段,也包括部分初中和高中生。在这些患者中,有60%以上是因为注意力问题前来就诊的,多动症(ADHD)的孩子所占比例较高。

“不过最近我们看的门诊中,中学生更多一些,尤其是初中生。临近期末考,有些孩子会担心自己考不好,或者生病后心理状态不好,相对来说有情绪问题的孩子会比较多。”张丽丽说。

约有1/3的孩子因家长焦虑而来 成绩不理想不等于学习困难

除了神经系统发育缺陷、心理问题等,也有因为“成绩焦虑”带着孩子前来就诊的家长,据张丽丽观察,这类孩子在门诊中约占1/3。

“有些孩子学习很好,但家长觉得他应该更好,家长的想法是‘你应该能到100分,为什么只考了95分?’”张丽丽无奈地说,孩子不同于父母的个体,学习能力也不同,家长要求太高、过于焦虑,也会让孩子感到落差,甚至自暴自弃。她会耐心跟家长沟通,告知他们孩子学习能力没问题,建议家长多一些包容和理解。

也有家长抱着让成绩不理想的孩子尽快提高成绩的想法而来。张丽丽强调,成绩不理想不等于学习困难,学习困难门诊并不能一次性解决一切学习问题。

如何辨别孩子是否存在学习困难?在张丽丽看来,如果老师和父母双方都觉得孩子学习、注意力等方面有问题,就建议及时去医院就诊。“家长往往对孩子期望值较高,但老师看到的是孩子大部分时候的学习状态、学习能力、人际关系,如果老师也反映孩子注意力有问题,学得不好,一定及时来看,不要拖。”

越早干预越好 药物治疗并非万能

关于学习困难,张丽丽强调,早期识别和干预非常重要。“一般越早调整越好。药物治疗对于多动症的孩子来说比较有效。但如果是学习技能方面的问题,尽量要在小学低年级的时候来就诊,一旦到了中学,调整起来就很难。”

据她介绍,学习困难门诊主要通过药物治疗、行为治疗等手段帮助孩子。“但治疗的药物不是万能的。多动症的孩子自我约束力、执行力不够,我们需要帮助孩子养成良好的学习习惯,让孩子认识到学习是自己的事情,真正要改变的是孩子的自驱力。”张丽丽说,到了学龄期,特别是一二年级,就要重点培养孩子学习任务安排、计划的能力和人际交往

的能力。

良好的家庭氛围也同样重要。张丽丽指出,多动症属于“慢性病”,治疗是一个长期的过程,和睦的家庭关系、轻松的家庭氛围也是治疗的重要一环。她发现,家长心态比较好的,孩子往往预后较好;家长很焦虑的,孩子有时候用药效果就不是那么好。

她强调,尽管家长主要从成绩是否提高来评估治疗效果,但实际上,儿童自信心、自尊心、人际交往能力的提升也是评估的重要标准。通过学习困难门诊,一方面是治疗,另一方面则是指导孩子怎么去做,在药物辅助的基础上,家长、老师、医生共同帮助孩子进步,治疗的效果会比较理想。 据中新网

吃了车厘子 会拉肚子?

医生提醒:要注意“适量”原则



1月以来进口车厘子明显降价,让大家都忍不住买买买了。不过,近日有读者向扬子晚报/紫牛新闻记者反映,自己和朋友先后因为吃了车厘子腹泻,听说进口车厘子加了保鲜剂,吃了容易腹泻。为此,记者进行了探访核实。

读者反映,前段时间他吃了20颗车厘子后出现腹泻,后来听说一个朋友腹泻不止,一问也是吃了不少车厘子。他从网上看到一种说法,为了让车厘子在海运过程中保持新鲜,水果商会使用保鲜剂,所以吃多了易腹泻。

车厘子如何保鲜?做车厘子批发生意的李先生告诉记者,目前大批量海运而来的车厘子,由于运输时间长,会使用食用蜡进行保鲜。食用蜡保鲜除了保持果皮表面的光泽度,还能够抑制水果的呼吸作用,减少水分和养分的流失,这种保鲜手段在很多水果中都会用到,在国内和国际上都是合规的。

记者查询了解到,食用蜡是使用树胶、蜂蜡等天然胶体制成的液态蜡,我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2014)中允许在水果表面做打蜡保鲜处理。只要按照规定对水果进行打蜡保鲜,就是安全的,不会对人体产生危害。如果实在介意,在清洗车厘子时可以加入淀粉、食盐以更好去除食用蜡。

南京市第一医院营养膳食中心副主任医师戴春介绍,车厘子是一种抗氧化物质丰富、维生素含量不低的水果。由于含有多酚类的化合物花色苷,表现出了潜在的健康益处,如对癌症、心血管系统疾病、糖尿病、炎症性疾病,还有阿尔兹海默病等等,都可能起到预防的效果。同时,维生素C、β-胡萝卜素含量也不算非常低,对于保证正常的免疫功能都很重要。

不少车厘子吃起来很甜,一些人就会“敏感”了,会不会对血糖有影响?“水果的血糖指数不能直接靠味觉来判断。”据介绍,一般的车厘子大约每100g里有12.8g的糖,其中5.37g都是果糖,而果糖的血糖指数是比葡萄糖低的。再加上车厘子有较多的膳食纤维,因此血糖反应也比较低只有20,是典型的低血糖反应的食物。

此外记者注意到,网络上有很多关于“多吃车厘子可以补铁”的说法,对此戴春也进行了释疑。虽然车厘子的颜色呈血红色,但不代表其含铁量高,100克车厘子中铁的含量是0.4毫克,并不属于富含铁的食物。要想补铁,不如吃点儿瘦肉、动物血等富含铁的食物,补铁效果更好。但车厘子中富含钾,每100克中钾含量超过200毫克。戴春提醒,慢性肾病的患者排泄钾的功能降低,如果摄入过多的车厘子,可出现高血钾,导致病情加重,因此也应尽量少吃。

不过,在食用任何水果时都要注意“适量”原则。戴春表示,根据《中国居民膳食指南》,正常成年人每天水果摄入量应在200克~350克之间,过多食用水果也可能引起不适。“建议大家购买时还是要注意量,万一买多了也得妥善储存,吃之前检查有没有腐坏,及时挑出坏了的果子。”

据扬子晚报