

你要了解的多动症与治疗

杨 勇

四川省南充精神卫生中心妇女精神科 四川南充 637000

【中图分类号】R749.94

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-091-01

多动症，又称为儿童注意缺陷多动障碍。大多数患儿家长都认为自己的孩子好动仅仅只是心理问题，或者由于环境、教育等原因造成的行为问题以及不良习惯。事实上却并不是这样，多动症是由于种种原因，这种原因可能是先天也可能是后天引起。使得大脑内单胺类神经递质去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺失去了平衡，形成了一种及其轻微的脑损伤，这就是多动症。具体表现为：与年龄发育不相称的活动多、好哭、容易激动、兴奋、手舞足蹈、睡眠时间少、行为无目的、贪玩、打架甚至说谎、偷盗等并且屡教不改、这一病症多从婴幼儿时期开始，表现为睡眠差、进食困难、非常容易兴奋、不会定时大小便。随着患儿年龄慢慢增长，活动越来越多，除此之外还有做精细动作有困难、注意力不集中、动作肢体不协调、脾气暴躁缺乏控制力等等。

多动症的病因目前普遍认为有以下几点，1 母亲孕期营养不良、或接受过 x 光照射。2 分娩期早产、难受、新生儿窒息或者胎儿宫内窒息。3 患儿颅脑外伤、脑部炎症等脑损伤。4 父母患有精神病或单亲家庭。5 家长过于溺爱或过于严厉。5 铅污染。汽车尾气、油漆、玩具、家居用品等都与多动症有着密切联系，尽量避免铅污染。

那么只有儿童才有多动症吗？医生过去认为多动症只是儿童时期特有的病症，但现在发现，2/3 的患者在成年后仍然有多动症的问题，但由于已经成年，自我控制能力加强，所以成年人的多动症症状常常不明显。

多动症这个名称不太科学，易使不少家长引起误解，以为孩子动作多就是多动症。其实不然，多动并非唯一的症状，除去多动还有注意力集中困难，情绪不稳、冲动，任性等。好动是孩子的天性。感知运动能力发展期为患儿 18 个月以内。若这个阶段调控失误，就会造成感知与行动之间的联系产生障碍，于是发生情绪不稳定、冲动、难以控制自己的行为、

手舞足蹈等。真正的多动症儿童患者不管是在学校、家里、或者跟朋友、亲戚玩，都表现得心不在焉或极为兴奋。同时这些症状还会引发患者的一系列继发性心理行为问题。例如横行霸道、固执、爱发脾气、纪律性差、责任感差、抗挫折能力差等等，还会造成孩子注意力不集中，学习困难。所以尽早识别问题非常重要，因为治疗的越早，治疗效果就越好。

有些家长认为多动症不需要治疗，但其实近半数的多动症患儿在成年后冲动、注意力不集中等表现仍然存在，是不会自然痊愈的。

目前药物治疗是最常见的治疗多动症的手段，对于那些较为严重并且无法自制的儿童最为有效。但药物多数具有副作用，有可能损害智力的发育、并可能形成对药物的依赖，大剂量长期服用的情况下尤甚，所以药物治疗一定要在专科医生的指导下进行，不可以滥用药物。

教育心理疗法是治疗儿童多动症的基本方法，通常即使是在药物治疗的过程中，也应该用此方法配合。多动症患儿在学习过程中的注意力比较差，因此教师应尽可能提高教育的趣味性，增强吸引力，在引发患儿对学习的兴趣的同时启发患儿自觉性、养成良好的行为习惯。

同时要求患儿家长在安排日常饮食时，不要让患儿食用过多的食品添加剂、调味剂。因为有证据表明这些东西所含的化学物质会诱发儿童的多动症。另外，西红柿、苹果、桔子不宜过多食用。

在治疗的同时让患儿有计划性的参加体育锻炼和手工劳作等活动。比如走平衡木、迷宫、溜冰等，使大脑获得更多的感觉输入。每一天都要给宝宝尽情活动提供充分时间，例如到室外玩耍、运动，这一做法可以让患儿的精力充分的挥发。在尽情玩耍之后，给宝宝安排一些安静、静心的运动。总而言之，每天应当有一定的时间让患儿保持安静的状态。

骨折康复期，怎样动，如何吃

许锦涛

成都市龙泉驿区中医医院 610010

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-091-02

骨折，就是指骨节结构的连续性和完整性的中断。骨折一般都是由于从高处跌落，或者是重大意外，像交通事故。骨折的恢复和骨骼的再生长大概需要三个月的时间。甚至有一些老年人由轻微外力也可以出现骨折，而且一般儿童和老年人较为常见，像股骨干的直接断裂，称为骨折非常好的理解。也有一些骨折，如肋骨的骨折，常称为裂纹骨折。有一些患者，尤其是老年患者，由于骨质疏松而造成的椎体压缩性骨折，也称为骨折。所以说骨折的时候，要贴合自身的情况，选择

最佳的药补和食补的方式来恢复。俗话说，伤筋动骨一百天。伤了骨头或“筋”要修养三个月左右的时间才能恢复。

那么骨折了，进入长达三个月的恢复期，这一期间伤者要怎样动，要怎么吃，要注意些什么才能恢复的更快更好，我们一起来了解一下。做好笔记，防患于未然。

一、适当活动，恢复更快

骨折休养并非意味着一味地卧床休息，患肢如果长时间不活动，周围的关节、肌肉等可能出现废用性表现，例如关节