

血栓危害大 7点助血液循环

血栓通俗地说就是“血块”,它像塞子一样堵塞了身体各部位血管的通道,导致相关脏器没有血液供应,使人突然死亡。

血栓发病前极为隐蔽,且大多是在安静的情况下发病,发病后又症状较重。因此,积极防范非常重要。及时改变不良的生活方式,才能全方位降低血栓风险。日常注意做到7点,有助促进血液循环,预防血栓发生——

合理饮食 吃得不要太油腻,多吃低脂、高膳食纤维的食物,如谷物麦片、豆类、果蔬等。建议食用黑木耳、大蒜、洋葱、绿茶等,这些食物都是“天然阿司匹林”,有清洁血管的作用。

及时补充水分 喝水有利于稀释血液,正常人每天应摄入量2000毫升—2500毫升,少量多次饮用。若喝水太少,体内废物代谢不出去,喝太多,会加重肾脏负担。



经常活动 避免久坐、久站,工作、学习间隙要有意识地“动起来”,最好每隔30分钟—60分钟活动拉伸一下。久坐久站的人可常做“踝泵练习”,具体方法为:平躺或坐位,大腿放松,在没有疼痛或只有微微疼痛的限度之内,缓慢地最大角度向上勾脚,保持10秒左右,再让脚尖向下。每小时练习5分钟为宜。

戒烟 尼古丁会损伤血管内膜,导致脂质、炎症细胞等在血管内堆积,从而形成附壁血栓。建议吸烟者尽早戒烟,不吸烟者远离二手烟。

鞋袜宽松 平时别穿太紧绷的衣服、鞋袜,以免影响血液循环。

缓解压力 加班、熬夜,会使动脉急性性堵塞,甚至会导致闭塞,引发心梗。

定期体检,合理用药 久坐久站的人、吸烟者、高血压人群、血糖高的人、有静脉曲张家族病史的人,以及以前得过血栓的人,建议每年做一次血管超声检查。血液处于高凝状态的患者,应该在医生指导下,服用预防性应用抗凝药物。



上课听不明白,阅读总是出错,写作业费劲…… 学习困难,真的是一种病

上课听不明白,阅读总是出错,写作业费劲……这个寒假,北京、上海、南京等地医院的“学习困难”门诊里,挤满了带着这样或那样疑问、困惑的家长和孩子。这些就诊的孩子里面,绝大多数都是中小学生,学习困难、成绩跟不上,几乎是他们共同的烦恼。

医院根据病症开设专科门诊的案例不在少数,为何“学习困难”门诊会如此火爆?教育讲究因材施教,学习更需天分和努力,那么,学习困难真的是一种病吗?又该怎么治疗呢?



1 学习困难真的是一种病

经过检查,航航(化名)的智力评估在70左右,属于学习困难症,直到看到手中的检查结果,航航的父亲才意识到自己以前“错怪了孩子”;军军(化名)今年10岁,智力评估超过120,在编程和电路上领悟力很强,但阅读障碍已经影响他看懂编程需求了……面对一个个鲜活的案例,作为学习困难专病门诊的医生,首都儿科研究所保健科主治医师张丽丽颇感惋惜。

什么是学习困难呢?据专家介绍,广义上讲,学习困难是由智力问题、视听感知觉异常、神经功能损害及情绪行为问题、教育不利因素等造成学习不良的综合征。狭义上讲,是指特定的学习障碍,即在听、说、读、写、推理或数学能力获得方面失调,而导致这些方面出现的显著困难,包括阅读障碍、书写障碍、数学障碍。“比如航航和军军的案例就是由神经系统发育问题造成的学习困难。”张丽丽说。

学习困难主要有哪些症状?有的孩子会出现写作业费劲,阅读经常读错,

包括阅读时漏字、加字,阅读后不会归纳主题;书写时出现写反字、笔顺写错、不会写或明显乱写,纠正后仍会写错。“有家长反映孩子上课听不明白,虽然认真听了,但是老师的问题答不上来,在老师引导、提醒下仍不能作答。如果家长遇到这些情况,就可以到‘学习困难’门诊就诊。”张丽丽说。

学习困难是由多方面综合引起的问题,要通过孩子的外在表现追溯病因。“注意力缺陷多动障碍”,即多动症是门诊中最常见的问题。医生会通过多种检查评估的方式,找到造成孩子学习困难的原因,排查影响孩子学习表现的疾病状态,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。

多动症的发病率不低,学龄儿童中约占5%,三成左右多动症患儿随着年龄增长可能在青春期自然痊愈,但学习习惯和技能养成方面的问题不会消失,甚至会影响孩子一生,父母要针对孩子的问题进行积极干预。

“一般而言,年纪小、病情不重的孩

子,我们建议通过行为习惯的调整进行干预;情况较严重、行为约束效果不佳或年龄较大的孩子,则需要配合药物进行综合治疗,这样的病例占30%左右。”张丽丽介绍,使用药物进行治疗的整体效果是比较好的,但药物干预解决的是注意力的问题,如病症合并有技能学习障碍或缺陷,孩子的学习成绩并不会明显改善,家长需明确治疗初衷和目标,不能将“成绩不理想”等同于“学习困难”。

引起学习困难的因素很多,包括家族遗传倾向等生物性因素,以及家庭氛围、教育方法等环境因素,遇到这样的病例,医生会建议患者到相应科室进行检查,如果是焦虑、抑郁或情绪性问题,就建议到相应专科医院对症治疗。

虽然能够对症治疗,但是“学习困难”门诊不能包治百病。遇到学习困难的孩子,除了药物治疗、行为治疗、康复训练等,更需要家长、学校、医院联合干预,这样才能发掘孩子的潜力,取得更理想的学习效果。

特别要指出的是,父亲在孩子成长过程中的陪伴和老师同等重要,甚至胜于老师。从传统文化上看,古时,父亲也有很多不在孩子身边的案例,但通过书信、长辈教育等方式,父亲的形象始终在孩子心里,这对于培养孩子健全的人格大有裨益。当下,很多父亲即使在家,仍然不能做到对孩子的有效陪伴。对此,高书国强调,家庭教育,父亲一定不能缺位。

“‘学习困难’门诊的走红,客观上也凸显出健康教育相关人才和技术储备相对不足。”高书国表示,如何有效帮助学习困难的学生,目前,学校和教师还没有相关要求,而学校又是家庭教育社会支持网络中的重要一环,这一方面人才缺口也很大。

提高父母科学养育和教育孩子的能力。”高书国建议,家长要具备观察孩子生理状况的能力,了解孩子不同年龄段的营养需求和运动能力要求;要给予孩子有效和高质量的陪伴,培养孩子的独立性和责任心;对孩子要有正确的预期,不能只看缺点,甚至跟别的孩子进行对比,要潜移默化地增强孩子的自信心;要多做正向激励,告诉孩子方法和策略远比禁止某些行为更能帮助其成长。

这些要求对家长而言是很高的,因此,各地教育部门和中小学、幼儿园要高度重视家庭教育指导工作,帮助家长提高教育能力。

据《光明日报》

2 家庭教育是治愈的重要一环

在中国教育学会副秘书长高书国看来,古今中外,一直都存在学习困难的问题,除了病理因素外,家庭教育方面的因素也是不可忽视的。

“有的家长指导能力和学习能力都不够,特别是帮助孩子改善学习困难状态的能力有欠缺,有的家长对于孩子的期望过高,可能导致家庭教育效果适得其反,孩子也会出现学习困难的情况。当前‘双减’的各项举措对提高孩子的思想品质、意志能力、身体素质和教育质量已经产生了积极的影响,但很多家长,特别是之前习惯依靠课外辅导提高孩子成绩的家长,还需要一个适应期来转变家庭教育策略。”

教育部印发的《关于加强家庭教育工作的指导意见》明确,家庭教育工作

开展得如何,关系到孩子的终身发展,关系到千家万户的切身利益,关系到国家和民族的未来。据中国教育学会调查发现,我国家庭教育存在诸多问题,如家长教育水平不高、缺乏家庭教育指导服务资源等。

除这些客观因素以外,家长的主观认识也有待转变。北京师范大学一项监测报告显示,父母位于四年级和八年级学生最崇敬的榜样第一位,高于老师、科学家、明星或名人。“每个孩子都是研究父母的专家。”高书国指出,许多父母特别在意自己对孩子讲了哪些道理,似乎这才是家庭教育,实际上对孩子影响最深的是父母怎样做,其次才是父母讲了什么。因此,父母为孩子树立榜样才是好的家庭教育。

3 学习困难是“慢性病”,治疗不能一蹴而就

张丽丽指出,和睦的家庭关系是学习困难治疗过程的重要环节,尤其对于合并有焦虑、抑郁或其他情绪性问题的患儿更为重要,就诊前父母一定要与孩子、老人充分沟通,如果不能取得一致意见,家长就要承担起第一监护人的职责。

张丽丽强调,学习困难属于“慢性病”,治疗时间可能要以“年”来计算,然而,有些家长在孩子药物干预两三个月后,没有看到明显改善,就会自动停药。张丽丽提醒,父母一定要保持耐心,积极配合医生的治疗方案,不能期望一蹴而就,药到病除。

事实上,单纯由多动症引发的学习困难问题只占约30%,大部分病例都包

含其他问题。“如果干预晚,只能解决多动症的问题,但其他问题不解决,效果就不会特别好。”张丽丽建议,父母一定要多观察孩子的日常行为,如果发现孩子有学习困难的相关症状,就要尽早到医院检查。高书国则建议,科研人员可以交叉利用现代心理学、现代医学、现代脑科学发展综合测评技术,在严格的技术鉴定、市场准入和监管条件下,对学习困难做到早甄别、早发现、早干预、早改进。

“幼苗易折,幼子易教。幼儿的可塑性是很强的,三岁之前更是培养一个孩子良好习惯的最佳阶段。家庭教育对学习困难的出现和治疗有直接影响,需要