



「一键切换」开学模式

收心有方 开学不慌

「圆」开学加油站

海南日报全媒体记者 侯赛 张琬西 通讯员 全锦子

开学综合征 情绪问题不容小觑

临近开学,原本盼着“神兽归笼”的海口市市民黄女士,连日来有些发愁。面对儿子欠下的暑期“作业债”,她有些无奈,“孩子马上就要升入小学五年级,真担心他开学后还无法收心。”

身体和心理都是一种考验。“很多孩子在假期中的生活被电视、游戏,及大量的零食所充斥,这样的生活方式会使孩子留恋,想到需要再次面对紧张的学习生活从而会内心焦虑,无意中产生了抵触情绪,出现害怕开学的心理。”林明栓说。

开学在即,可能有的孩子会出现一些“身心症状”:情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中;和被窝难舍难分,和电脑藕断丝连,和电视依依不舍,和手机形影不离——孩子们可能患上了开学综合征。

据统计,在开学前后的2周时间,约80%的学生会出现心理波动。这主要是由假期生活与开学后的学习环境反差大造成的。海南日报全媒体记者特邀海口市人民医院临床心理(精神)科副主任林明栓和海南省心理健康教育特级教师李惠君为大家分析开学综合征的成因、表现以及应对策略,希望帮助学生、家长和老师们共同面对这一挑战。

医线聚焦

海医二院开设突眼专症门诊 小心甲亢突眼症

海南日报全媒体记者 曾毓慧 通讯员 谭莹

人们常说“眼睛是心灵的窗户”,不过,有些人莫名地会出现不同程度的眼球突出症状,两眼球甚至“一大一小”呈惊恐状,显得十分“显眼”。其实,这是眼睛在向外界发出了顽疾甲亢的“预警”——当人体甲状腺功能出现异常时,不仅会影响患者的颜值,还会严重威胁视力。

自去年4月份以来,海南医科大学第二附属医院(以下简称“海医二院”)开设突眼专症门诊,由内分泌科联动有关科室医疗专家共同会诊治疗甲状腺亢进性突眼症等,为这部分患者有效缓解和治愈病症带来了更多的希望。

“眼球不知咋的开始往外突出,有点一边大一边小,有时眼球还红肿不退,自己照镜子都觉得难看又吓人。”海南“80后”阿社(化名)自今年初以来,在亲朋好友们日渐异样的眼光中,也意识到自己的眼睛变得有点“不对劲”,且视力明显下降。经海医二院内分泌科副主任医师王秋怡问诊及检查发现,阿社患有甲亢且呈现加重表现,如食欲变得亢进,但身形却变得消瘦,并伴有心悸及乏力等症状。

据了解,甲亢引起的突眼症也叫甲状腺相关眼病,是一种由自身免疫反应引起的慢性、多系统损害的疾病,高发人群为中青年,男性稍多于女性,与遗传因素、环境因素、免疫系统异常以及不良生活习惯有关,随着甲状腺亢进程度加深,进而影响了眼睛眶周及眼球后组织,主要病症表现为眼睑和结膜充血水肿、眼球突出,看东西出现重影以及眼球运动障碍等,除了眼部受累外,甲亢还容易损害心血管系统、肌肉神经系统和消化系统等。

王秋怡介绍,目前跟踪治疗的患者主要以糖皮质激素治疗、放射性治疗为主,一般情况下,都能在较短时间内减轻病症,但棘手的是,这一病症反弹也快。最近住院治疗数月,眼球突出及视力减退等病症也得到明显改善。对于部分患者甲亢病情服药治疗效果甚微或者服药后出现严重不良反应等情况,必要时医生也建议实施甲状腺切除术,即从源头上有效降低甲状腺激素的产生和释放。但对于合并突眼的甲亢患者,医生建议慎重或避免选择放射碘治疗。

受访的内分泌科专家认为,客观而言,甲亢突眼症很难完全治愈,甲亢患者如果出现突眼症状,要及时到医院就诊,抓住治疗窗口期及时干预治疗。突眼患者除遵医嘱药物治疗及定期复查外,平时饮食要尽量低盐少油腻,忌食辛辣刺激食物,尤其要少抽烟、不抽烟,尽量不吃烧烤类食品等。

医技台

“人生最后一次骨折”——股骨颈骨折

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

股骨颈骨折,一种常见的关节外科疾病,占髋部骨折的半数以上。随着人口老龄化趋势的加剧,股骨颈骨折的发病率将越来越高。海南省人民医院关节外科主任周钢为我们讲解如何诊断和治疗股骨颈骨折。

股骨颈骨折通常发生在老年人身上,年轻患者相对较少。对于老年人而言,股骨颈骨折被视为生存质量的威胁,甚至被称为“人生的最后一次骨折”。这是因为非手术治疗可能导致长期卧床,增加并发症的风险,威胁生命安全。

年轻患者的股骨颈骨折则更多与强力创伤有关,如交通事故或跌落造成的损伤。而股骨颈骨折通常要通过X线或CT扫描明确诊断。

股骨颈骨折的治疗主要包括保守治疗和手术治疗两种方法。保守治疗通常不适合股骨颈骨折患者,尤其是年轻患者。非手术治疗对于骨折移位不明显、血供受损不严重或自身基础疾病较多、手术风险过高的老年患者可能是唯一选择。

手术治疗是股骨颈骨折首选的治疗方法。手术的目标是尽可能保留股骨头,避免股骨头坏死,并实现骨性愈合。

对于青壮年股骨颈骨折患者,可采用微创闭合复位螺钉内固定术,可取得良好疗效。对于老年股骨颈骨折患者,可采用小切口全髓关节置换术或机器人辅助下的全髓关节置换术。海南省人民医院关节外科还为患者开出运动处方,提升术后康复训练效果。

对于高龄股骨颈骨折患者,关节外科实施早期的股骨头置换术,可有效避免长期卧床可能引起的并发症。对于复杂的股骨颈骨折情况,还可采用3D打印辅助下的个性化人工关节置换术。

老年人如何预防股骨颈骨折?预防股骨颈骨折的发生,对于老年人和高风险人群尤为重要。以下是一些有效的预防措施:

增强骨骼健康:保持骨骼健康是预防骨折的关键。摄入充足的钙和维生素D,进行规律的负重运动,如步行、爬楼梯等,可以增强骨骼的强度和密度。此外,戒烟限酒也是维护骨骼健康的重要措施。

改善家居环境:改善家居环境可以减少跌倒的风险。确保家中的地面平整,避免放置容易绊倒人的物品,如地毯、电线等。安装防滑垫、扶手和夜灯等安全设备,也可以有效预防跌倒。

定期体检:定期进行骨密度检查和健康体检,可以早期发现和及时治疗骨质疏松等危险因素。及时与医生沟通,了解自身的健康状况,采取相应的预防措施,降低股骨颈骨折的风险。

合理应对 五点建议“对症下药”

开学在即,如何帮助孩子们更好地收心?李惠君给出以下五点建议:

①规律作息,调整生物钟
假期里难免“日夜颠倒”,临近开学时,父母可以帮助孩子合理安排作息时间,尽量回归上学时的作息,调整生物钟,睡前应远离手机等电子产品,避免大脑皮层过度兴奋,影响睡眠。家长还可以在睡前给孩子听舒缓的音乐、喝热牛奶、热水泡脚促进睡眠。

②适应节奏,制定学习计划
面对新学期的学习生活,建议家长可以和孩子一起根据自身情况,适应新学期节奏,制定合理的学习目标和计划,目标要切实可行。家长也应以身作则,和孩子一起阅读书籍,营造良好的学习氛围。

③购置学习用品,做好开学准备
在临近开学前1~2周,注意减少孩子的非学习活动,让孩子静下心来。家长可以带孩子去书店、文具店购买学习用品、书籍等,让孩子提前感受开学氛围,用循序渐进的方法帮助他们找到学生的角色。

④积极引导,培养孩子社交能力
新学期来临,孩子从家庭环境过渡到集体生活可能会难以适应,无法融入,父母可以鼓励孩子提前联系同学,分享假期见闻,表达对新学期的期待。

⑤合理宣泄,及时寻求专业帮助
当察觉到孩子的情况不对时,父母不要用否认、说教的方式和孩子沟通,这样只会增加孩子的抵触心理,父母可以用平和、开放的态度和孩子交流,让孩子把心里的负面情绪说出来,同时给予疏解和积极的心理暗示。同时也可以教会孩子运用一些宣泄的办法,比如大声朗读、适当运动等。如果孩子情况依旧没有得到好转,要记得及时求助专业人员。

“育儿的本质,是维护好一段亲子关系。”李惠君说,新学期,让我们立足亲情,共建亲密和谐的亲子关系。及时觉察自己的情绪问题,并合理宣泄与调节,为孩子营造安全温暖的心理场,不把自身的负面情绪传递给孩子,以身示范,教孩子如何以“不用犒”的积极方式调整自己的情绪。

家里养几盆 蚊子不进门

蚊子最「讨厌」的花卉植物

「圆」百草益方

近期迎来登革热高发季,驱蚊防蚊成为日常生活的重要一部分。万物有灵,让人防不胜防的蚊子也有植物天敌。聪明的人类利用天然的植物,不但可以有效防止蚊虫靠近,也美化了家居环境。本期健康周刊,带你细数那些防蚊的“绿色守护者”。



薄荷。

九里香。

柠檬草。

茉莉。

为了摆脱被蚊子叮咬的困扰,人类做了很多努力。但蚊子这种生物见缝插针,稍不留意,就能钻几个进家来。在人们的枕边“嗡嗡”作响,在光滑的皮肤上留下鲜红的印记……

被蚊虫叮咬后如何正确处理?有哪些植物可以缓解皮肤的肿痛?在王清隆看来,可以尝试用艾叶、冰片、藿香、薄荷、白芷等草药,都能帮助消肿止痒。

“在海南不少地区都有初一、十五用艾纳香泡脚的习惯,希望可以祛除病瘟。”王清隆透露,我们所熟知的冰片,就是由菊科艾纳香茎叶或樟科植物龙脑樟枝叶蒸馏并重新结晶而得,“冰片可以帮助清热生肌,而且有抗菌消炎、促进伤口愈合等功效,也能缓解局部瘙痒的症状。”

同样,芦荟也具有杀菌和消炎的作用,在患处抹一点芦荟胶,或者掰下一瓣芦荟在叮咬处涂抹,就可以止痒。

而有经验的老人会在家中种植薄荷。薄荷中含有薄荷醇,能够刺激皮肤的神经末梢感受器,用薄荷叶水煎后外敷于蚊虫叮咬处,具有消炎止痒的功效。广为人知的风油精,其成分中也含有薄荷。

蚊子喜潮湿,海南岛四周环海,空气湿润且水源丰富,为蚊子大量繁殖创造了条件。在漫长的时间中,海南人民也学会就地取材,在被蚊虫叮咬时,涂抹椰子油。椰子油有消炎抗菌的功效,能够及时为皮肤缓解被蚊虫叮咬的症状,并在皮肤表层形成一层保护膜。

面对蚊子走后身上的“小包包”,植物“单打独斗”已有成效,不少科学家、研究员集合多种植物所长,缓解“红疙瘩”。

“平时做科研,我们需要进入热带雨林,蚊虫特别多。所以研究院融合了200多种草药,研发出了海南百草膏。”王清隆说,不仅可以驱赶蚊虫,对被叮咬后的“鼓包”也能消肿止痒。

面对蚊虫的困扰,很多人的第一个想法就是点燃蚊香。蚊香为什么会有驱蚊、灭蚊的效果呢?

“其实,蚊香里的有效成分是拟除虫菊酯,可以干扰蚊子的神经系统。”中国热带农业科学院热带作物品种资源研究所南药与健康研究中心副主任王清隆介绍,这种成分相当于蚊子的一种神经毒剂,使它们过度兴奋、痉挛而死亡,从而达到杀灭蚊虫的效果。

自然界中,也有不少植物含有这种成分,让蚊虫不敢靠近。在海南,就不得不提鬼针草,它是菊科鬼针草属的一年生草本植物,花像小雏菊,最让人无法忽视的就是它的种子。种子呈针状,尖上有刺,只要从它旁边走过,衣服裤子甚至是鞋面上,都会被这种针状的植物扎满。

如果觉得这种植株“张牙舞爪”,担心放在家中会扎伤孩子,可以选择艾草、柠檬草、九里香、茉莉等含有天然挥发性油脂的植物,也能够达到驱蚊的效果。

王清隆坦言,不少气味可以干扰、麻痹蚊子的嗅觉系统,其中就有很多是植物的。“柠檬草的香茅油,薄荷的薄荷脑,薰衣草的薰衣草油,这些天然油脂都是蚊子非常厌恶的。闻到这种气味,蚊子的嗅觉系统就会被干扰,它再找目标就比较困难了。”王清隆说。

此外,不少自带香气的芳香植物也是通过这种方式驱蚊。比如清香木在生长期会散发出一种独特的味道,不仅能净化空气,还能驱蚊驱蝇;夜来香、茉莉等开花时会散发出明显的香气,放于居室中,可驱赶蚊虫。

与此同时,也可以放置一些食虫类植物。捕蝇草、猪笼草可谓是植物中的“战斗机”。它们的叶顶端都长有捕虫夹,且能分泌蜜汁,一旦昆虫进入,就掉进它的陷阱中被慢慢分解消化。

防积水,避免蚊虫孳生

消肿止痒的「高手」——艾叶、冰片、薄荷、白芷、芦荟

让蚊子「绕道而行」——鬼针草、柠檬草、九里香、茉莉

海南日报全媒体记者 李梦楠



艾草。