

本期聚焦

# 警惕“开学综合征”

头痛、失眠、肚子疼、做噩梦……孩子为何在开学前病了？暑假即将结束，新学期开学在即，不少家长发现，自己的娃在心理或生理上或多或少出现了一些异常及消极的表现。这样的现象，被总结为“开学综合征”。您家的娃中招了吗？



## 关注 ▶ 开学前头痛做噩梦？

近日，在外婆家长住了大半个月的三年级小朋友乐乐回家了。回家后，乐乐却频频和妈妈说自己不舒服。“要么肚子疼，要么觉得呼吸不顺，一天一个毛病。”乐乐妈妈告诉记者，“一开始也很担心，带孩子去看了病，医生说可能是快开学了，赶作业的压力大大导致的。当时一听也很震惊，还问医生，压力大也会让人生病么？问出口后，回想自己赶工作的心情，也就瞬间理解了孩子。”

记者采访了解到，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……这些现象，都可被称为“开学综合征”。“开学综合征”并非医学诊断的病症，但很多孩子在开学前及开学初期都容易出现这些问题。临床发现，开学之后的一段时间，儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰，很多孩子由于对开学返校不适应由家长陪伴就医。

## 解析 ▶ “开学综合征”危害大吗？

新学期即将开始，孩子或多或少都会表现出“开学综合征”，那么，“开学综合征”危害大吗？青阳街道社区卫生服务中心儿科医生叶茵茵给出答案。

“开学综合征”一般会持续一段时间，对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响，但经学校老师、家长的积极引导和孩子自主调节，多数孩子症状会逐渐消失，不会对身体健康造成大的影响。如果症状较重或持续存在，可能会对孩子健康造成影响，导致孩子无法坚持完成学业，或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等，所以当症状较重或持续时间较长时，还需寻求专业医师帮助。

## 建议 ▶ 科学方法助娃让心“复位”

“上述那个案例中妈妈的思维方式值得表扬。其实，“开学综合征”不过就是属于孩子的‘假期综合征’，和不少在办公室神游的大人一样，只需正确引导，就能让状态恢复过来。作为父母，家长要给予孩子充分的理解，允许他们用自己的节奏和方式‘满血复活’。”叶茵茵解析道。

那么，当“开学综合征”显现，假期“余额”见底，如何助力孩子让心“复位”？叶茵茵建议，首先，过于“放松”的假期生活与过度“紧张”的学习节律落差较大，这样一紧一松的快速改变，人在生理及心理上一般都难以接受，每一次调整和适应都将消耗大量的心理能量。为此，可在开学前就陪伴孩子提前恢复到开学的生物钟模式。其次，了解孩子是否有作业恐惧心理、考试焦虑、社交焦虑，找到孩子害怕担忧的情绪关键，并给予适当疏导。此外，家长还可以陪伴孩子购置学习用品，做好开学准备，让孩子提前感受开学氛围，帮助他们找到学生的角色。在日常生活中，也可以和孩子们回想上学期的趣事、美好的记忆点，并谈谈关于新学期的期许，帮助孩子树立开学信心，消除假期结束的失落感。

# 灵源街道社区卫生服务中心组织开展主题党日活动

## 基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

本报讯 为传承红色基因，继承和发扬党的优良作风和光荣传统，增强责任意识、担当意识和服务意识，8月25日，晋江市灵源街道社区卫生服务中心组织开展

了“传承红色基因 筑牢信仰之基”主题党日活动。

在进行集中理论学习后，该中心全体职员还共同参与了观影活动。透过光影故事了解电影《望道》中陈望道“望真理、守大道”的热血人生，了解众多有志青年在动荡不安的年代为了真理和革命不断奋斗、不畏牺牲的故事，在震撼与感动中感悟信仰力量，坚定初心使命。

## 健康问答 | 患风湿应做什么检查

读者问：医生您好！我想请问下，怀疑患上风湿应做什么检查？

晋江市中医院风湿免疫科张泽坦医生答：一般情况下，建议到医院风湿免疫科就诊，遵医嘱提供检查建议。到医院就诊后，专科医生一般会建议市民朋友进行体格检查、实验室检查、影像学检查等。

体格检查指的是，就诊后，医生会对风湿患者的皮肤、头颈、胸腹、四肢等部位进行视、触、动、量的检查来做出初步判断。实验室检查，也属于常规检查，比如肝肾功能、血沉、补体等常规检查等。检测项目一般包含：自身抗体（抗核抗体、类风湿因子、抗中性粒细胞胞浆抗体等）、遗传标记物（人类白细胞抗原HLA）、其他体液检查（关节液、胸腔积液、腹水、脑脊液）、活组织病理检查等。根据这些方法，可进一步判断患者是否有炎症感染或者是病原体感染，从而明确这种疾病属于什么类型。

当然，医生还可能利用成像技术，追踪疾病对其他器官的影响。目前在临床上常见的影像学检查有X线检查、超声检查等。

患者在了解风湿做什么检查后，还需要积极配合医生进行治疗。

# 这份返校健康指南请查收

健康课堂

## 辨证型 调体质 改善儿童体质 中医脱敏有妙招

宝宝是过敏体质，该怎么办？其实家长也不用太过烦恼。通过中医辨证调理，孩子的过敏体质是可以改善的。



### 儿童“过敏体质”知多少

眼睛发痒，常忍不住用手揉眼睛，眼圈都揉黑了；很爱打喷嚏，流鼻涕，总说鼻子痒痒的；喉咙有痒痛感，早上起床或夜间睡时会剧烈咳嗽、咳痰，有时候还气喘；皮肤出现红肿、疙瘩，甚至水泡，痒痒难耐；时不时会腹痛腹泻……你的孩子经常会出现这些症状吗？

“事实上，你的孩子很可能是过敏体质。”晋江市中西医结合医院儿童中医体质调理门诊相关负责人陈海澄介绍，上述表现是孩子可能反复接触某些过敏源而导致的过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、哮喘、荨麻疹、湿疹、紫癜等与过敏有关的疾病。这些疾病可单独为病，也可能相互转化，甚至合并发作。就医后给予对症处理，疾病可暂时缓解，但孩子的机体处于致敏状态，一遇到诱因，疾病又会发作。

## 科室巡礼 晋江市中西医结合医院 儿童中医体质调理门诊

中医认为，小儿“脏腑娇嫩，形气未充”，“五脏六腑，成而未全，全而未壮”，饮食不知自节，寒温不能自调，免疫系统发育尚未完善，比成年人更容易受到外邪侵袭或内伤饮食等的伤害。当儿童身体不适，进行中医体质调理可起到事半功倍的效果，值得一试。



此前，晋江市中西医结合医院儿童中医体质调理门诊开诊。该门诊本着“中医治未病”的核心理念，结合小儿的生长发育、生理病理特点，针对孩子的体质及健康状态制定了个体化的小儿调养指导方案，可为市民提供包括中药内服、药膳疗法、中医特色外治法（如小儿推拿、中药敷贴、热敷疗法、挑痧积法、耳穴压豆、中药熏洗足浴）等综合、系统的中医干预方法，以及进行病后的调护指导、未病时的体质调理，为广大家长提供均衡饮食、合理运动、家庭推拿方案、家庭食疗药膳、四季调养注意事项等多方面的指导，共同守护孩子的成长之路。

**特色儿童中医体质调理项目**

- 小儿推拿 小儿推拿是建立在中医整体观念的基础上，以阴阳五行脏腑经络学说为理论指导，运用各种手法刺激穴位，使经络通畅、气血流通，达到调整脏腑功能、治病保健目的的一种方法。
- 小儿耳穴压豆 小儿耳穴压豆法是用耳贴将药豆粘贴于耳穴处，然

### 过敏娃缘何越来越多

过敏体质有家族遗传性，但是很多孩子没有家族遗传史，却也患上了与过敏有关的疾病，这让许多家长疑惑不已。

对此，陈海澄介绍，“近年来，随着工业化进程的加快，大气污染日益加剧，我们生活中使用的化学产品也日益增多。于是，原来低过敏体质的人变成高过敏体质，不是过敏体质的人也变成了过敏体质。相关研究称，全球范围内过敏性疾病的发病率已上升至30%左右，并且逐年增长，尤其在城市中更加明显。如果你的孩子是过敏体质也不用过于烦恼，通过中医辨证调理，孩子的过敏体质是可以改善的。”

### “两步走”缓解过敏改善体质

“中医认为孩子是‘稚阴稚阳’之体，免疫系统尚未完全发育成熟，具有良好的可调节性。调理改善过敏体质越早、越彻底，就越容易降低过敏源对机体的致敏反应，使疾病发作间隔时间越来越长，症状越来越轻微，减少抗生素或激素的使用，提高孩子的生活质量。”陈海澄坦言。

陈海澄提醒市民朋友，中医认为，过敏性疾病主要是由外在过敏源和内在过敏体质两方面原因引起的。因此，它的治疗关键是先避免接触过敏源，然后坚持一段时间的内服中药来辨证调理，同时结合穴位敷贴来改善过敏体质。此外，还要注意生活起居有规律，情绪心理调节得当。经过调理，孩子是完全可以达到“脱敏”效果的——对自然环境由不适应变为适应，即使在较强的过敏源刺激下，也能避免过敏发生。



后给予适度的揉按按压，使患儿耳朵感到酸麻胀或发热，以达到治疗目的的外治法。本法操作简便，刺激保留持续性强，尤其对于害怕打针、吃药的患儿更为适合。耳穴压豆可以通过调理小

儿五脏六腑的功能，提高机体的生理功能和免疫力，从而达到强身健体、防病治病的功效。

● 小儿穴位敷贴 中药敷贴属于中医外治法的一种，它的原理是把带有特定治疗功效的药物敷贴于儿童身体上相应的穴位，通过对局部皮肤的刺激，使药力经由穴位进入体内。儿童中

# 健康直通车走进英林 便民服务暖人心

## 基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

“健康老年人的标准是什么？”“我有基础疾病，还符合健康老人的标准吗？”一起听听专家怎么说。近日，晋江经济报健康融媒体平台特色品牌活动健康惠民直通车携手晋江市英林镇中心卫生院，共同开展“懂健康知识 做健康老人”主题科普活动，普及预防传染病知识，用心用心守护咱老人健康。



### “健康大礼”送到基层

为积极应对人口老龄化，促进社会和谐稳定，不断推进健康老龄化工作，提高居民群众的健康意识和健康素质，提升咱老年人的健康知识水平，促进老年居民养成文明健

康生活方式，8月19日上午，本报健康惠民直通车来到英林镇，由晋江市英林镇中心卫生院健康宣讲团队走进英林镇清内村老人协会，开展预防传染病知识宣讲活动，为厝边老友送去一份“健康大礼”。

“医护团队用图文并茂的形式为大家讲述，深入浅出、通俗易懂地为大家讲解日常生活中最需了解、最常见的传染性疾病预防知识，并对居民提出的问题解答。”该村老年协会会员庄阿姨介绍，此次活动让大家对传染性疾病的危害、如何科学地预防和治疗老年常见病有了更加全面的认识，获得大家一致好评。

### 开展疾病科普宣讲

本次活动，由该院妇产科主管护师翁彬彬担任健康宣讲员。活动中，主管护师翁彬彬向老年居民朋友细致讲解呼吸道、肠道等相关传染病的传播途径、主要症状、如何预防等相关知识，提醒老年人一定要注意个人卫生和防护，保证充足的睡眠，可根据自身情况合理安排一些户外运动，舒展身心、汲取大自然的活力，增强机体抵抗力，从而有效地减少疾病的发生和传播，提醒他们正确对待生活，促进心理、生理共同健康。讲座期间，老年人认真听讲，互动气氛热烈。在翁彬彬生动贴心的讲解下，老人们积极互动，纷纷向健康宣讲员请教一些与自己健康密切相关的问题，包括用药知识、饮食习惯的影响等，耐心地为老人们解答疑惑，并给出相关的健康建议。

“此次健康知识讲座，贴近居民生活，受到大家的一致好评。”“该讲座切实增强了居民对夏秋季传染病的认识和健康防范意识，使居民了解如何在生活中保护自己及家人的身体健康。”……活动结束后，不少参与活动的老友对此次活动给予了高度评价。

“我们积极倡导文明健康绿色的生活方式，在辖区营造人人参与、共促健康的浓厚氛围，同时体现了英林镇注重提高居民健康素质、倡导健康生活方式的理念。不仅如此，健康宣讲员表示，今后还将继续举办各种健康养生的专题知识讲座，把健康的生活理念普及到家家户户。”晋江市英林镇中心卫生院院长洪天德介绍。