

“我不是坏小孩，我只是生病了”

孩子多动成绩差，警惕注意力缺陷多动障碍

记者 秦聪聪 济南报道

成绩差是典型症状

刘超介绍，大家俗称的“多动症”，医学上称之为注意缺陷多动障碍。这是儿童最常见的神经发育障碍之一，核心症状主要表现为与发育不相称的注意力不集中、活动过度、行为和情绪冲动，常伴学习成绩下降、人际关系不良等功能损害。我国地区性资料显示，其患病率为4.31%到5.83%。

“注意缺陷多动障碍的发生，可能和遗传因素、神经生物因素、社会心理因素有关系。”刘超解释说，大脑在发育过程中，额叶进化成熟最迟，容易受到不良因素损伤。临床上发现，大约三分之一到四分之一的患者，会在青少年期趋于好转，因此，影响额叶发育成熟的各种因素均可以致病。

流行病学研究显示，患病儿童的症状与单亲家庭、父母患有精神疾病或行为问题、父母离异、家庭气氛紧张等相关。

此外，研究表明，此病有明显的家族聚集性。父母如果有一方患病，那么儿童就有50%的机会发病。

据了解，注意缺陷多动障碍的诊断，主要还是依靠临床表现。多动、冲动和注意力不集中，是一组非特异性临床表现。

当然，幼儿本身的特点是活动水平高，有些父母不知道儿童的活动水平如何算正常，在孩子出现不安静、耐受力差等问题时，会对照注意缺陷多动障碍症状或者直接带孩子就诊。

刘超提醒，多数孩子的社会功能没有受损，学习成绩和伙伴关系交往均正常，活动过度常常是在环境允许的场合，能够有效地控制自己。而多动症儿童的行为往往缺乏计划性、组织性，症状至少持续六个月，且在多个场景中出现发育水平和实际年龄不一致；其最典型的症状是学业成绩差，且随着年龄的增加而加重。

多动症也有“成人版”

刘超介绍，注意缺陷多动障

壹点问医

孩子注意力难集中，到底是调皮还是多动？近年来，“多动症”的概念被越来越多的家长和老师所熟知。

日前，山东第一医科大学附属济南保健院（济南市妇幼保健院）儿童保健科主任刘超做客《壹点问医》，就儿童注意力的相关问题进行了详细解答。



儿童多动症和正常顽皮的区别



碍起病于儿童期，但是，有60%—80%会持续至青少年期，50.9%可持续至成年期。

“成人的表现和儿童期的症状类似，但多动症状会随着年龄的增长而减轻，表现为内心不安的主观体验。”刘超说，成人注意缺

陷多动障碍，主要表现为注意力缺陷和冲动两个方面，可以表现出难以集中注意力和完成任务，在工作中经常出现纰漏或粗心造成错误，在听报告、和别人交流或长时间阅读时，很难保持注意力或在完成以上工作时，表现出回避和抵

抗情绪；或者可以很快开展工作，但容易出现虎头蛇尾的情况，工作效率低，难以管理有顺序的任务，难以持续保存材料和物品，在工作中表现出凌乱和没有组织，常常拖拉或错过截止日期，在生活中常忘事，例如回电话、付账单等。

至于多动冲动方面，表现为在工作中会经常离开座位、感到心神不宁，容易被干扰物影响，在休闲活动中很难保持安静，坐不住，或者经常翻看手机和平板电脑，话语过多但没有重点，频繁打断别人的话，做事或排队时没有耐心等。

治疗需全面关怀 进行个体干预

如果确认孩子患有注意缺陷多动障碍，该如何治疗呢？

刘超介绍，对于注意缺陷多动障碍的治疗，其目标是缓解核心症状，最大限度改善功能损害，提高生活、学习和社交能力。

对于学龄前期（4—5岁）的孩子，临床中以行为治疗为主，行为治疗无效或功能严重损害时，才考虑药物治疗。

对于学龄期（6—11岁）的孩子，建议首选药物治疗，推荐药物治疗和行为治疗联合治疗。

对12—18岁的青少年，以药物治疗为首选，辅以心理治疗。

如果孩子的症状和功能完全缓解1年以上，可在慎重评估后，谨慎尝试停药，且停药期间定期随访，监测病情变化。

“注意缺陷多动障碍的治疗，需要医生、家庭成员、患者、学校老师等多方共同努力，也要根据孩子的年龄、个体差异、药效持续时间、共患病等情况，实施个体化治疗。”刘超提醒，为儿童创造温馨和谐的家庭环境、良好安静的学习环境，培养儿童正确的行为习惯，养成良好的卫生习惯和饮食习惯，有助于减少此病所致的功能损害或减轻症状；对婴儿早期和学龄前期患儿，在进行行为矫正的同时，应及早进行提高注意力的训练。

医学发现

当压力过大时，许多人会吃一些高脂肪的垃圾食品寻求安慰。而美国一项新研究表明，这种策略可能会适得其反，进一步加剧焦虑。

科罗拉多大学博尔德分校研究人员在新一期《生物学研究》杂志上报告，动物实验显示，高脂肪饮食可能破坏体内的肠道菌群，并通过肠道和大脑之间的复杂通路，影响大脑中的化学物质，从而加剧焦虑。

研究团队将处于“青少年”年龄段的实验大鼠分为两组：其中一组大鼠连续9周被投喂大约含11%脂肪的标准饮食，另一组则吃含45%脂肪的高脂肪饮食，这些脂肪主要是动物产品中的饱和脂肪。

研究结果显示，与对照组相比，高脂饮食组的实验鼠不仅体重增加，其肠道细菌多样性也明显较低。此外，高脂饮食组实验鼠基本上大脑中都有高焦虑状态的分子特征。

研究人员解释说，血清素神经元的某些子集被激活时，会在动物中诱发类似焦虑的反应。他们猜测，可能是不健康的肠道菌群破坏了肠道内壁，使得细菌进入循环系统，并通过迷走神经影响了大脑。

研究人员说，人们都知道垃圾食品不健康，但通常觉得这类食品只会有增重风险。“如果你知道它们还会以一种可加剧焦虑的方式影响你的大脑，它们的风险更高了。”不过，研究人员也提示，并非所有的脂肪都是“坏脂肪”，像鱼、橄榄油、坚果等含有的健康脂肪可以抗炎，对大脑有好处。（新华）

全世界有超过6亿人患有腰痛，这会导致生活质量下降或更严重的健康问题。近日，一项发表于《柳叶刀》的研究发现，反复发作的腰痛患者如果定期散步，或许有助于避免腰痛短时间复发。

研究人员选择701位年龄在20至82岁的人作为受试者，他们居住在澳大利亚各地，在加入研究前的6个月内，均经历过腰痛反复发作的情况。研究人员将受试者随机分配成试验组（351人）和对照组（350人），其中试验组实施个性化的步行计划并参与6次物理治疗师指导的教育课程。

研究人员对受试者进行了1至3年的跟踪调查。结果显示，试验组出现一次腰痛复发所需时间的中位数为208天，而对照组则是112天。不过，研究人员还不知道为什么步行有助于预防腰痛复发，还需要更多研究。（环球科学）

高脂饮食可能加剧焦虑

步行对预防腰痛好处多

天天刷牙，牙膏的成分你清楚吗

记者 韩虹丽 通讯员 王竹君 陈晨 济南报道

一口洁白整齐的牙齿，不仅可以使自己看起来干净整洁，而且可以让我们在交谈中更加充满自信。那么，什么样的牙膏可以让牙齿变得更白、更坚固，口气更清新？

济南市第三人民医院口腔科医生李月表示，其实对牙膏的品牌与类型，并不需要过度纠结，更重要的是了解牙膏的成分与作用。牙膏的主要成分包括摩

擦剂、保湿剂、表面活性剂、增稠剂、甜味剂、防腐剂、活性添加物、香精、色素等。

1. 摩擦剂：它是牙膏的主要成分，占总成分的20%~60%左右，主要包括二水磷酸钙、氢氧化铝等。主要作用是增加摩擦，去除牙面的色素菌斑。

2. 保湿剂：可以使牙膏保持湿润不干燥，有光泽。主要成分包括甘油、山梨醇等。

3. 表面活性剂：在口腔中迅速起泡，起到清洗污垢的作用。主要成分包括脂肪硫酸钠、月桂

醇硫酸钠等。

4. 增稠剂：主要作用是使牙膏便于挤出而不会像水一样肆意流淌。主要成分包括瓜尔胶、羟甲基纤维素等。

5. 甜味剂：可以改善牙膏的口感，有些商家会加入糖精或其他糖类，用来掩盖其他成分的苦涩味道。当然有些牙膏也不含有糖精，以避免对牙齿产生别的潜在损害。

6. 防腐剂：主要用处是防止细菌增生，延长牙膏的保质期。

7. 活性添加物：根据不同功

效，添加不同的成分。比如，含氟牙膏会加入氟化物，用来预防龋病；植物牙膏会加入叶绿素，阻止牙龈出血、口臭等问题；添加重要提取物，达到治疗的目的。

8. 香精和色素：主要是使牙膏更加漂亮，吸引消费者。消费者在挑选牙膏时，可以关注牙膏的主要成分，选择适合自己的牙膏。

更重要的是采用正确的刷牙方式，按时刷牙，才会使我们的口腔更加卫生，笑容更加美丽自信。