

高考临考前病了怎么办

做好高考后勤部长全攻略

本报记者 马媛媛

高考临近，很多家长开始担心孩子在临考前生病，因为天气变化频繁，昼夜温差较大，疲劳的健康问题令不少家长担忧。此外，考前焦虑症、考前如何进补也是家长们普遍关心的问题。记者邀请相关专家，为考生的健康问题答疑解惑。

1 常见“考试病”应急治疗方法

感冒：别选含

抗过敏成分的药物

记者从潍坊市人民医院呼吸科了解到，考生感冒可选用感冒清热冲剂，1日3次，每次1袋，或者藿香正气水，每次5至10毫升，1日2次。发热时可适当服用含单一成分的感冒药，如阿司匹林，每次1片;也可选用对乙酰氨基酚、布洛芬，并严格按说明书的用药方法服用。

复方阿司匹林含有兴奋成分，白天可服用，晚上不可服用，以免影响休息。严禁服用含有抗过敏成分(如氯苯那敏、苯海拉明等)的复方感冒药物。这些药物可引起考生第二天嗜睡或注意力不集中，严重影响正常水平的发挥。

痛经：可适当服用止痛药

潍坊市市立医院妇产科专家介绍，个别女生痛经比较严重，可以适当服用止痛药，如布洛芬，服用后12小时内都有镇痛效果。或选用其他的镇痛药如氨芬待因、索密痛片、吲哚美辛片等，都可在不同程度上缓解痛经。维生素B6不但能够稳定考生情绪、帮助睡眠，同时也能减轻痛经症状。对于极个别的经期反应过于强烈的女生，确实会影响高考时，可以考虑服药使月经提前或推后。一般口服甲羟孕酮，每天1次，每次5片，连续服用直到考试结束后停用，3天后月经就会来潮。

专家介绍，需要特别提醒的是：近年来，一些女生或家长在高考前希望通过避孕药来推迟经期，这种方法不宜提倡。从近期作用看，口服避孕

药易引起眩晕、恶心、呕吐等副作用，这必将会影响考生状态。从远期作用看，这种方法会导致内分泌紊乱，对少女身心发育造成不利影响。参加高考的女生应尽量缓解自己的紧张情绪，不要过分在意月经来潮，遇上了就善待它，顺其自然最好。

头痛、腹泻：还需合理用药

潍坊市人民医院神经内科专家介绍，精神紧张，用脑过度，往往导致神经血管紧张性头痛。有的考生两侧太阳穴部位常常会有间歇性疼痛，大部分是因为这个原因。医生建议，一天服用10mg维生素B1或B2，可以营养神经、舒缓疼痛。

天气热了起来，食用变质食物引发的腹泻病例也渐渐增多。潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任特别指出，考生家庭一定要注意饮食卫生。一般说来，只要不是痢疾等较为严重的感染，普通水泻只需注意补充水分，适量服用相关抗生素以及有抑菌、收敛肠道作用的黄连素即可。

应对考场

突发状况看卷头痛

应急预案：高考期间，家长可适当置配一些常用药品，以备孩子偶有不适时调理所需。一般可准备以下一些药物：保济丸、藿香正气水、人丹、风油精、创可贴、胶布。头痛少服药，精神紧张，用脑过度，往往导致神经血管紧张性头痛。有的考生两侧太阳穴部位会有间歇性疼痛，大部分是这个原因。如果遇到头痛，不要自己盲目乱服药，最好在医生的指导下用药。

2 考生如何消除“考试恐惧症”

临考怯场,即“考试恐惧症”，就是害怕考试。潍坊市人民医院临床心理科赵约翰介绍，它的表现为考生考试前产生害怕心理，引起身心一系列不良反应。考试过程中往往表现为紧张焦虑、头晕出汗、思维紊乱、记忆模糊、反应迟钝、精神不集中等情况。除心理反应外，严重的还可能引起生理上的头痛、胃痛、腹痛。在这种情况下，考生在心慌意乱之下，甚至对平时烂熟于心的试题也会漏洞百出或答非所问。

赵约翰指出，真正患有严重考试恐惧症的学生不多，但是不同程度地存在着类似症状的考生则不少。建议那些因过度紧张而出现身体症状，或烦躁不安、惶惶然学不进去的考生掌握一些放松入静的方法：

一是深呼吸。人在精神紧张时就会心慌气短，做几下深呼吸便能缓解。具体做法是：用力地吸气，吸满，让腹部膨胀起来，憋住气，再慢慢吐气，吐长气。这样连续做几遍，心跳就会变慢，呼吸就会变匀，心情就会逐渐平静下来。

二是放松肌肉。人的身心是一个整体，心理紧张会带来全身的紧张，肌肉会僵硬，动作会不灵活。直接放松肌肉很难，我们可以采取“以毒攻毒”的方法，比如把全身所有能控制的肌肉都绷紧，紧到不能再紧，进而再放松，这样从头到脚反复做几次，便会感到全身松软，骨骼肌放松了，内脏也会放松，并使大脑入静。每当学习累了或课间休息时，不妨打打哈欠、伸伸懒腰，不但可恢复精力，还可提高学习效率。当考生在考场上遇到难题精神紧张时，也可以做几下深呼吸缓解心慌，或通过用手搓搓脸、挠挠头皮的方式放松一下。

三是采取意象法。在柔和的音乐背景下，以低沉缓慢的语调描绘出各种美好的景色，配以流水声、海浪声或鸟叫虫鸣等音响效果，让人通过视觉、听觉、嗅觉、触觉等去感受，辅之以深呼吸和肌肉放松练习，并以积极向上的指导语给人以激励，不但可助人缓解焦虑，还可增强自信、开发潜能。

3 高考补品，勿盲目跟风

一年一度的高考即将来临，高考不仅是孩子们知识、心理素质的较量，考前的合理饮食，身体锻炼也很重要。如何让考生吃得好，吃得科学，吸收合理营养，以良好的状态迎接考试，这是每一位家长比较关心的问题。

记者发现，潍坊几乎任何一家大型超市或者药店，都可以看到针对学生的各类补品，有的还专门标注了“高考专区”、“学生专用”的字样，还有的产品细分为文理科专用。尽管名称不同，产地不一，但是这些保健品宣传的功能大同小异，都号称能让学生提高免疫力，增强记忆力，甚至提高智商等等。那么这些产品的销售情况又是如何呢？记者走访了几家药店，销售人员说高考前来光顾的家长很多，他们的需求也各不一样，针对不同的需求，他们都有不同的产品。高考补品怎么吃才健康呢？潍坊市人民医院营养门诊张主任介绍，对高考的学生来说，他的整个吸收能力是非常强的，我们平时的饮食基

本上都能够满足我们一般的一天的摄入，没有必要再去通过其它的方式补充。专家特别提醒，如果滥用医疗用品，不仅起不到应有的作用，还可能给健康带来风险。当长期服药，形成药物依赖，影响青少年的身体发育，这样做是得不偿失的。

以下的专家推荐营养食谱,可为考生高考期间的饮食安排提供参考：

早餐：多吃补脑的食物。如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等，少吃肥肉、油炸食品等。不要暴饮暴食，否则会使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。早餐应该有粮食,干稀搭配、主副食兼顾。富含蛋白质的食物有咸鸭蛋、火腿、豆腐丝、煮黄豆、酱豆腐、煮花生米、小葱拌豆腐等。

午餐：摄入充足的热量和各种营养素，可选择吃些肉类、鸡蛋等食品。食谱中应做到有粮、有肉、有菜、有豆，干稀搭配。

晚餐：忌吃油腻不易消化的食物。

