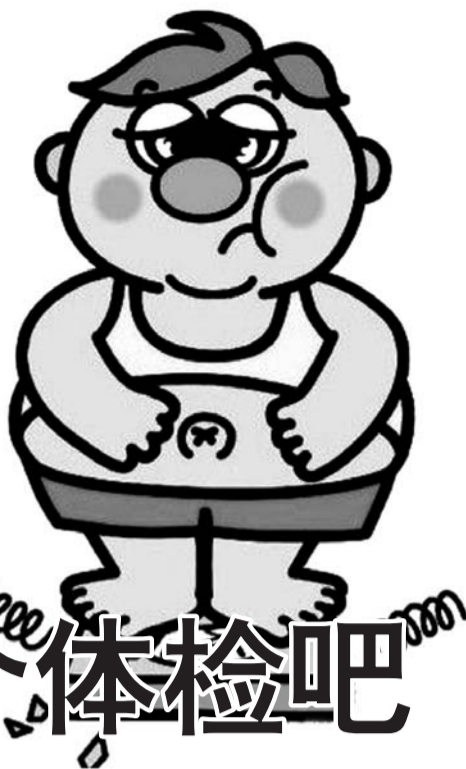


根据2010年国民体质监测结果,我国青少年学生体能素质整体下降,健康问题主要表现为:超重肥胖率和营养不良发生率不断增加;视力不良检出率持续增高,并出现低龄化倾向;心肺功能、肌肉力量速度及身体协调性等体能素质不佳;存在胆小退缩、暴躁、不善沟通、焦虑等心理行为问题。这些健康问题的出现和存在与学生普遍学习压力大、课业负担重、户外运动时间少、饮食结构不均衡、沉迷电脑手机等屏幕类游戏机有很大关系。

开学前,家长们在忙着给孩子准备开学用品的同时,不妨为孩子们做一次健康的体检,根据健康专家的建议,改善和提高儿童健康状况。



# 开学前, 给孩子做个体检吧

本报记者 马媛媛

## 儿童肥胖超重

肥胖儿如今已然变成整个社会的一大难问题,肥胖给孩子身体健康带来极大的危害,许多家长尚未意识到问题的严重性。

“胖”并不意味着身体“结实”,而会增加疾病危险。据中国医促会减肥专家介绍,儿童肥胖导致的不良后果直接表现在:智力降低,动手能力差和运动协调性差、性格孤僻、缺乏自信心,影响青少年正常的心理发育。

医学研究证明,肥胖和糖尿病、高血压、高血脂症、动脉粥样硬化等多种疾病有关系,这些疾病又被统称为“代谢综合征”。“虽然在青少年时期,代谢综合征的表现一般并不严重,但是儿童时期的肥胖,可以使发生代谢综合征的各种危险因素聚集,给他们成人以后的健康带来不良后果。”潍坊市妇幼保健院儿童保健科马保海副主任说。

## 儿童营养不良

《中国不同家庭收入学龄儿童少年营养与健康状况》显示我国存在低收入家庭儿童的营养不良和高收入家庭儿童的膳食结构不合理的现象,还有相当一部分儿

童身上出现营养不良与超重肥胖并存现象。儿童营养不良除与家庭收入低、儿童挑食、偏食、热衷减肥有关外,与儿童饮食结构严重失衡有很大关系。

## 儿童身高 过高或过矮

骨骼年龄,简称骨龄,是反映人体身高增长潜力良好的指标。拍一张手的X光片,进行科学的分析,就能知道孩子目前的骨龄。骨龄测试对于身高过高或过矮的孩子有较好的辅助诊断作用。如果骨龄落后明显,可能预示着孩子脑垂体内生长激素分

泌不足;如果骨龄提前,就要警惕儿童性早熟、儿童早发育和青春期提前等一系列问题。因此,每两年进行一次骨龄测评可以描绘儿童的生长发育曲线图,监测儿童生长发育情况,以便及早发现儿童发育偏离正常的情况,还能科学地预测身高。

## 儿童贫血

学龄儿童偏食挑食,盲目减肥,爱吃零食、油炸食品造成体内铅含量超标,不爱吃瘦肉等不良习惯以及青春期女童月经量多都是常见的贫血发生原因,微量血检测血

红蛋白、铁蛋白能够快速准确地了解体内血红蛋白含量和铁的储备状况。儿童贫血或铁缺乏时会出现面色苍白、疲惫、易生病、注意力集中障碍、记忆力减退等症状。

## 儿童学习困难

很多儿童学习中经常粗心、丢三落四、好动、注意力不集中,拖拖拉拉,成绩不理想,这可能与注意力集中障碍有关。儿童感觉统合能力评估、电脑注意力测试、学习能力测试可以帮助家长找到儿童学习困难的原因。通过开展平衡木、趣味运动游戏、有氧运动等丰富多彩的感统训

练课程,提高孩子感觉统合能力、注意力和学习能力;提高读写速度,掌握学习方法。韦氏智力测试、CRT智力测试通过与儿童互动测试了解儿童智商水平以及在语言、记忆力、逻辑思维等方面的发展水平,帮助儿童了解自己的优势与不足,有的放矢,找对方法,事半功倍地学习。

## 开学前 咋让孩子收心

暑期即将结束,一周来,很多家长向心理专家求教如何收回孩子玩“野”的心。潍坊市人民医院临床心理科赵约翰医生介绍,每到假期结束前后,总会有很多孩子出现情绪暴躁、抑郁、厌学、厌食等不良反应,这是“开学综合征”,很多学生

都有,这时家长不要一味地严厉责骂,更不能把孩子讨厌开学的行为上升到品行问题,可以提前一周让孩子进入上学的作息时间表,让孩子按照上学的时间表作息。同时,非常明确地给孩子两天痛快玩的缓冲期,让孩子紧张的神经得以放松。

# 微小“眼镜”帮助孩子实现梦想

89医院ICL技术,为高度近视患者带来福音

一副眼镜的改变,欣怡实现了成为一名军校大学生的梦想,这是解放军第89医院眼科屈光中心为她带来的惊喜。

海边长大的欣怡从小便梦想着长大能成为一名飒爽英姿的女军人,但美中不足,欣怡从小视力就不好,升高中时近视就到了900度,整天架着一副厚厚的眼镜,这让爱美的欣怡很苦恼。

今年五一节期间,她想通过准分子激光手术彻底告别眼镜,实现她的女兵梦想。欣怡通过了解得知,解放军第89医院是潍坊地区最早开展准分子激光手术的医院之一,也是早期唯一开展波前像差引导的个

体化手术的屈光中心,现已成功地帮助近3万名近视患者摘除了眼镜,据说手术效果“立竿见影”。

但事情没有欣怡想的那么顺利,由于她的度数太高,角膜又太薄,不能做准分子激光手术。一听到这消息,她当时就难过极了。解放军第89医院屈光中心的宋雪玲医师安慰她,由于科技的发展,高度近视摘镜已不是难题,89医院还有另一种解决高度近视的方法,有晶体眼人工晶体植入术,即ICL/TICL手术。她告诉欣怡,眼科主任荣运久是潍坊市率先开展ICL手术的专家,也是省内和军内为数不多

的开展此手术的专家之一。

通过咨询荣运久主任,欣怡了解到,目前除了激光手术可以治近视,还有一种ICL手术可以帮助摘镜。这种方法原理是:在眼睛里植入一枚微型人工晶体。能够矫治300度到2000度的近视。而且外表根本看不出来,接受手术的人也不会有不适感。把ICL晶体植入眼睛里,只需要在眼部开一个2.8毫米大小的切口就行了,无痛也很快能自愈。ICL手术和激光手术一样方便快捷,顺利的手术15分钟就能完成一只眼,术后几小时就能感到视力的提升。

经过进一步咨询,欣怡得

到三个令她非常放心的回答:一、准分子激光手术后,个别患者可能会有干眼症,但ICL不会;二、即便是飞秒激光制瓣的准分子激光手术,都需要先制作角膜瓣后,再用准分子激光来研磨角膜,达到矫治视力的目的,虽取得了好的视力,但付出了损失部分角膜基质的代价。但ICL不需要损失角膜组织,ICL微型晶体是根据眼内空间的大小及屈光度个性化定制的晶体,在植入后,能很好地贴合眼睛,如果有需要,还能再取出来;三、ICL也有十多年的使用历史了,已通过了美国和中国的卫生部认证,这并不是一个少有人做的

新手术,而是已经很多人体验过了,相当成熟。

基于这些考虑,在和家人商量后,欣怡决定在高考后的假期里,完成“摘镜”计划。虽然ICL的微型晶体需要量身定做,手术是在检查完的第二个月才做的,但术后5小时后,欣怡惊喜地喊到:“我看得好清楚啊!天上飞得那么高的小鸟我都看清了!”这种期待已久的喜悦,又让欣怡心中充满了实现梦想的激情。7月24日,满怀希望的欣怡收到了军校的录取通知书。

本报记者 马媛媛  
通讯员 苗广锋