

延迟上学时间青少年收益多

睡眠不足是儿童健康中潜在的、最常见的重要危险因素之一。生物学观点认为,在青春期开始时期,大部分青少年开始经历入睡和觉醒时间的延迟,比童年时延迟超过两小时。同时,青少年睡眠需求没有减少,大部分青少年最佳的睡眠时间仍为每晚8.5到9.5个小时。实际上,这个研究提示青少年最恰当的起床时间是早上8时或更晚。因此,在中学推迟上课时间可收到积极的效果,包括更多的学习、日夜间总睡眠时间、较少的白天嗜睡、迟到率下降等。

一个班里可能有“两个”多动症

心理专家提醒,多动症发病率升高家长老师应及早注意

文/片 本报记者 李钢

“刘主任,我孩子上课总是不专心,该怎么办?”10月31日,由本报联合省精神卫生中心发起的健康大讲堂之心理健康系列讲堂再次开讲。此次大讲堂别开生面,主讲嘉宾省精神卫生中心刘金同教授在简单讲述了儿童期心理特点后,具体讲哪种儿童心理问题由听众点题。多动症、抽动症、孤独症等成听众最关心的话题。

>>多动症:多动与活泼不同,50个孩子中就有两个

“如何及时发现儿童期心理行为问题,我相信这是大家最关心的。”10月31日,心理健康讲堂再次开讲。主讲嘉宾山东省精神卫生中心儿童青少年研究刘金同教授的几句开场白,立即抓住了所有听众的“神经”。

“我孩子10岁,上课总是不能专心,是不是多动症啊?”主讲嘉宾在做了简单讲述后,由听众点题,刘金同教授具体讲解。多动症成听众关心的第一个问题。

“多动症,学名叫注意缺陷多动障碍,该病的主要表现是明显的注意力不集中和注意持续时间短暂、活动过多和冲动等,常伴有学习困难或品行问题。”刘金同教授说,国内报告学龄期儿童该患病率为1.5-10%。“虽然没有大型调查,但公认的发病率在5%左右,也就是一个班里至少就有两个孩子有多动症。”

为了便于家长们判断孩子是不是多动症,刘金同列举了该病的几大特征:首先是注意障碍,这类孩子往往在听课、做作业或其他活动时注意难以持久,容易因外界刺激而分心;经常粗心发生错误,如将数学运算符号看错、与成人交谈时心不在焉,似听非听等。

其次是“多动”症状,这类孩子往往精力过于“旺盛”,难以安静。如在座位上扭来扭去,到处乱跑或攀爬,无休止打打闹闹,上课小动作多,干扰他人,甚至擅自离开座位等。

“多动症病因目前还不是很清楚,但通过正规治疗是可以治愈的。”刘金同提醒,若孩子有以上症状,最好及时到正规专科就诊。

>>抽动症:学龄儿童不少有短暂抽动,症状轻微无需用药

“我孩子不多动,但总挤鼻子弄眼的,像是抽动症,这个怎么办啊?”抽动症,成为当天讲堂上听众关心的第二个儿童期心理问题。

“抽动症,在学龄期儿童,比较常见。”刘金同教授介绍,抽动障碍往往在儿童和青少年起病,其症状是一个或多个部位肌群不自主、无目的、反复、快速的运动抽动和发声抽动,有时还可伴发其他行为症状。

“抽动障碍临床上分为三种,短暂性、慢性运动或发声性、发声与多种运动联合性。”刘金同介绍,其中短暂性抽动障碍在学龄儿童最常见,国外报道,学龄儿童抽动障碍患病率为12%-16%,而学龄儿童中曾有短暂性抽动障碍病史者占5%-24%。

刘金同介绍,短暂性抽动障碍多起病于学龄早期,4-7岁最常见,男多于女。多数为简单运动抽动,如眨眼、皱眉、咬唇、点头、摇头、耸肩等;少数为简单发声抽动,表现反复咳嗽、哼气或清嗓声等;也可见复杂运动抽动,如蹦跳、跑跳和拍打自己等。症状在一周内多次发生,至少持续2周,但不超过一年。

刘金同表示,对于症状轻微的抽动症患儿无需特别药物治疗,以调整环境和消除不利心理因素为主;对于



讲座现场,读者记得很认真。

症状较重者,采用以药物治疗为主的综合治疗。

“家长、老师首先应该消除对该病的误区,不要认为抽动症孩子有什么坏毛病,要多鼓励他们。”刘金同提醒,对该病的心理治疗很关键,尤其要减轻患者因抽动症状所继发的焦虑和抑郁情绪。

>>孤独症:患儿数不断增加,与父母交流少无关

孤独症是讲堂上听众关心的第三个儿童期心理问题。刘金同教授介绍,由于翻译的不同,孤独症,又称自闭症,该病是一种广泛性发育障碍,主要表现为不同程度的言语发育障碍、人际交往障碍、兴趣狭窄和刻板固定行为方式。

刘金同列举了该病的几个典型表现,此类患儿在与别人相处时没有目光对视,表情贫乏,缺乏期待父母和他人拥抱、爱抚的表情或姿态,也无享受到爱抚时的愉快表情,甚至对父母和别人的拥抱、爱抚予以拒绝。

“这类孩子大都不能与父母建立正常的依恋关系。”刘金同说,这类孩子当遇到不愉快的事情或受到伤害时不会寻求父母的安慰,与父母分离时没有尾随等表示依恋的行为,“如果说两三岁的孩子,父母抱和陌生人抱,孩子反应相同,这时家长就应该留意。”

语言能力落后往往是该病的另一大明显症状。刘金同说,如果孩子在两岁时还不能说出有意义的单词和最简单的句子;或到四五岁时可以说单词,讲简单句子,但仍不会使用代词,尤其是你、我、他等人称代词,这时也要引起家长的注意。

“很多人对孤独症存在一些误区。”刘金同提醒,有夫妇自责,是自己把孩子交给老人带,带出了孤独症,或者是认为惊吓造成了孤独症,其实,孤独症与交流多少关系不大,家长应该有正确的认识。

刘金同表示,对孤独症的治疗,主要靠教育和训练,同时配以药物治疗,越早开始教育和训练效果越好。

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院地址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

5分钟渗透全身淋巴系统,10分钟到达恶性细胞组织,专家提醒:

肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”

联糖素是从甲型链球菌中提炼出的一种能快速杀死肿瘤细胞的神秘物质。这项发现已被中国医学科学院称为“21世纪人类最伟大的发现”,联糖素并被当今医学界称为治疗肿瘤的“生物炸弹”。该药目前已获得国家药准字认证(国药准字H20046187)。权威肿瘤专家向世人宣告:肿瘤治疗已经进入了生物治疗时代,肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”。

联糖素是一种全新的生物反应调节剂,肿瘤患者服用后5分钟内能迅速渗透全身淋巴系统,10分钟即可到达毛细血管所涉及的各个细胞组织,吸收率极高且无毒副作用。目前为止,此药是我国唯一的细胞治疗肿瘤的纯生物药品,药物直接杀死癌细胞的同时又能保护到人体的免疫细胞,并对肿瘤患者放疗化疗时受损的骨髓造血干细胞起到修复作用。此药能

彻底阻止手术后转移,增加肿瘤患者的抵抗力。肿瘤患者一般服用此药6-7周,临床症状基本消失,瘤体逐渐萎缩,特别是对中晚期及手术后患者有效率极高。此药进入临床以来,在全国已挽救了18万肿瘤患者的生命,受到了肿瘤患者的广泛称赞。

服用3-5天就能改善肿瘤患者的疼痛、恶心;7天后,食欲明显增强,疼痛大幅减轻,积液和腹水减少,甚至消失。

放化疗期间的肿瘤患者,服用15天左右,脱发现象明显减轻,白细胞逐渐恢复正常值。联糖素在山东上市以来已经把近两万例患者从死亡线上拉了回来。

主治:各种恶性肿瘤、白血病、再生障碍性贫血以及各种原因引起的白细胞和血小板缺乏症。

咨询电话:
济南:0531-82731516 82719598
淄博:0533-2186868
潍坊:0536-8830128
青岛:0532-88869798
烟台:0535-6581387
网址:www.zt99.com

可恩口腔正式挂牌上市新三板

系全国口腔医院第一家

10月29日,可恩口腔股份有限公司在北京金融街全国股权转让系统(新三板)正式挂牌上市,成为国内首家挂牌新三板的口腔医院。

据了解,新三板是经国务院批准设立的全国性证券交易场所,是我国继主板、中小板、创业板之后,在多层次资本市场上设立的一个专门

面向科技型中小企业的交易市场,目的在于解决初创期高新技术企业股份转让及融资问题。

据了解,可恩口腔医院成立于2011年11月,是一家集医疗、科研、预防保健为一体的现代化二级专科医院。2013年下半年,医院在济南相继成立济南可恩口腔医

院有限公司、济南可恩口腔医院有限公司泉城路分公司。“以挂牌新三板为起点,可恩口腔将通过借力新三板的平台及资源优势,提升可恩口腔医院的诊疗、科研和服务水平,给山东的老百姓提供更优质的口腔医疗服务,推动医院发展向更高层次迈进。”公司董事长万少华

表示。

在10月30日的上市路演推介会上,可恩口腔董事长万少华就公司业绩、产业发展战略等方面做了重要演讲,受到在场金融界领导嘉宾及众多投资机构的认可和青睐,成为新三板当之无愧的行业第一股。

(本刊记者 宿可伟)

鸡眼 脚垫 干裂一抹消

日前笔者在济南共青团路宏济堂发现一种外用产品,只需一泡一抹,就能轻松除鸡眼、脚垫、硬茧、手足干裂、脱皮、脚气等问题,备受青睐。据了解,这种叫“香港易清足”的产品采用国际先进的生物剥离技术,由2名生化博士、2名医学硕士以及多位专家依据古方结合现代医学共同历时五年独创研制而成。它是一种天然植物活性提取物,能迅速穿透脚部死皮、硬茧,平衡皮下营养,抑菌消毒,使之与正常皮层自然分离,在7-15天左右使鸡眼、硬茧等不疼自然脱落消失,恢复脚部健康、完美。

据笔者观察,前来购买的人络绎不绝,有老人、中青年,都不约而同地提到“朋友介绍”,这就说明该产品的口碑已在部分患者中广为流传。据了解“香港易清足”除了济南共青团路66号宏济堂有售外,在全省地市都有售,还可免费送货上门。笔者还打听到一个交流号码0531-63960943,有需要的朋友可以进行联系。

结肠炎:教你一绝招

济南张阿姨患结肠炎20年,长期腹痛腹泻,大便不成形,黏液便,带血,凉菜水果都不敢吃,甚至出门在外都怕内急找不到厕所。各种药物用了不少,但停药就犯。听说久治不愈还有结肠穿孔甚至癌变危险,真担心……后在专家指导下服用【健脾五味丸】(国药准字Z15021104)两盒,所有症状全好了,凉菜水果敢吃了,即使凉着肚子也不内急了!

专家点评:结肠炎中医又叫脾虚胃寒(蒙医叫巴达干),中医的脾、胃、肠三脏是个整体,密不可分。因此根治结肠炎必须把握脾、胃、肠三脏同治的原则,而传统药物单纯治肠,忽视了脾胃的治疗,因此反复发作。蒙药【健脾五味丸】是我国唯一一个脾、胃、肠三脏同治根除结肠炎的专用药,通过“消炎杀菌,修复溃疡,纠正菌群失调,恢复胃酸平衡”四管齐下,强效治本。轻者1盒(40天),重症2-3盒痊愈不复发。据悉【健脾五味丸】已在济南经二路172号真正医药总店(经二纬三路路口)畅销十余年,详情咨询0531-86272240(2送1仅剩7天,全省免费送货,药到付款)。

独创牛皮癬新疗法

山东边防总队医院牛皮癬研治专家组,多年来联合国内外皮肤病学、基因学、免疫学有关专家共同研究与探索,已成功运用自体免疫细胞激活疗法,治愈万例牛皮癬患者,外病内治,无须忌口。为了让深受牛皮癬困扰的广大患者体验神奇的疗效,10月20日-11月20日期间每天对前5名初诊患者提供一疗程的免药费体验治疗。

预约热线:0531-88551120
地址:济南解放东路59-3号(政法学院东门)