

春日好读书 防护这样做

备受关注的开学时间有了最新消息，家长们纷纷感叹终于迎来“神兽归笼”倒计时。孩子们坐得住吗？视力还好吗？医学专家开出“复学健康贴士”，给孩子们切换进入开学模式加把劲。



孩子上网课坐不住？这类“走神”要注意

■徐彬彬

特殊时期，改变了大家很多的生活方式，孩子们也从传统的课堂教学模式，改成了在家上网课学习的模式。没有老师在身边管教的“神兽们”长时间在电脑屏幕前上课，扭来扭去坐不住了，注意力不集中，手脚动个不停，自我控制能力差，很容易被无关的刺激吸引，老是发脾气……有些孩子不仅闲不住，还出现了眨眼、皱眉、吸鼻、咧嘴、耸肩、清嗓子等表现，影响了学习。孩子们出现这些现象，一些家长会警惕不已——孩子是否得了小儿多动症、抽动症？

学龄儿童常见神经心理疾病

小儿多动症又称为注意缺陷多动障碍（ADHD），主要表现为注意力集中困难，行为冲动和活动过度，冲动

任性，情绪不稳定，不能控制约束自己和学习困难等。临床常由多个症状合并出现，可造成儿童学业、情感、认知功能和社交能力等多方面的损害，不仅对儿童本身，且对家庭、学校、社会都会产生不良影响。多发性抽动症亦称抽动障碍、抽动-秽语综合征，主要表现为反复的、不自主的、快速的一个部位或多个部位肌群运动抽动或发声抽动。其临床表现多样，常见眨眼、挤眉、咧嘴、皱眉、仰颈、耸肩、清嗓子，有的出现四肢关节或躯体的动作，如甩手、腹部抽动等，并常伴有心理情绪障碍及多动、强迫等行为障碍，影响患儿的学习和生活，不利于其身心健康，对其家庭日常生活及社会交往也会带来不同程度的干扰和影响。

小儿多动症与抽动症是学龄儿童常见的神经心理疾病，虽然其临床表现看似大不相同，但以中医病因病机学说分析，在发病机制上，两者颇有

相通之处，故易互为共患。《素问·灵兰秘典论》中论述：“心者君主之官也，神明出焉”“肝者，将军之官，谋虑出焉”。《小儿药证直诀》中论述：“心主惊，虚则因卧悸动不安。”因而心脾两虚、肝肾阴亏等阴阳失调是其基本病机。心藏神，心气不足则智窍不聪，接受理解能力差。脾运失司，则生化乏源，精血不足，髓海空虚而神志不安。肝肾阴虚，水不涵木，使肝阳上亢，出现多动、冲动，又可见虚风内动，而见肢抽、头摇。

提倡综合护理，医校合作

中药口服采用补益心脾，养血安神；疏肝理气，健脾安神；滋阴补肾，潜阳安神；健脾化痰，清心安神等治疗原则，并配合耳穴贴压，取心、肝、肾、神门、脑点等，用王不留行籽贴压耳穴以调和阴阳，达到

“阴平阳秘”。中药治疗儿童多动症、抽动症临床应用广泛，虽比西药见效慢，但一旦见效后则比较持久而稳定。如龙华医院院内制剂益智糖浆（龙牡清心合剂），以天麻钩藤饮合甘麦大枣汤化裁而成，在临床治疗使用已有三十余年，全方以龙牡与天麻钩藤饮化裁潜阳镇静为君；以甘麦大枣汤及当归补血汤健脾养心安神为臣；功效养心健脾、潜阳镇静。小儿多动症、抽动症除药物治疗外，还提倡综合护理，将教育引导、心理治疗、行为矫正相结合，而且患儿、家长、教师、医师要共同配合，合理安排作息时间，拒绝过分增加患儿的学习和社会压力，对于改善患儿的智力，提高注意力，提高自控能力具有积极作用。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院儿科主治医师）

青少年“疫”外伤害不可忽视

■陈若平

小小筷子也会成为伤人利器，日前，上海市儿童医院接诊的一名小患者因为吃饭时摔倒，手中筷子上从唇内经过鼻腔直插颅底，情况凶险。这个急诊病例再度提示我们对儿童青少年意外伤害的关注，尤其是疫情期间，大量孩子增加了在家时间，原本寒暑假的意外伤害高峰期等于延长了……

意外：追逐打闹，筷子插进脑袋

4月9日晚7点半，三岁半的浩浩（化名）刚吃完饭，拿着筷子和姐姐在家追逐打闹，结果不幸摔倒，面部着地，手中筷子从他的上唇内牙床外经鼻腔直插颅底，因为巨大的冲击力，筷子折断，大约一半都留在了颅内。

家长当即吓坏了，立刻抱起孩子直奔当地医院，经过两次转院，情况紧急，还未等到检查报告出来，就转来上海市儿童医院，此时已是10日凌晨3点多，距离筷子插进脑袋已有8小时。

儿童医院神经外科、耳鼻喉头颈外科联合影像科紧急会诊。通过头部CT及CTA血管造影发现，折断的筷子已经插入浩浩颅内五厘米深，而且位置十分凶险：右侧就是眼球，左侧是大脑前动脉，四周都是重要的结构，可谓步步惊心。

10日下午2时许，这台“颅内异物取出+脑脊液漏修补术”开始，笔者主刀。人体头部解剖结构复杂，3岁半的孩子口腔、鼻腔和颅腔空间狭窄，都给手术带来不小的困难。经过5个半小时的手术，我们经由鼻腔终于顺利取出脑中这根长达5厘米的残余筷子，术后孩子生命体征平稳，转至外科重症监护室继续治疗。

提醒：宅家谨防“疫”外伤害

根据《世界预防儿童意外伤害报告》显示，很多儿童意外伤害就是发生在最常见、我们通常以为最

安全的家庭及其附近。低龄儿童的伤害90%可能发生在家庭或者附近。

此前国内不少地方都发生过筷子插入孩子脑袋的案例，2017年5月，上海市儿童医院神经外科也曾经完成一例从孩子颅脑内取出筷子的手术。当时，这个孩子还不到2岁，同样是一根筷子从鼻孔经鼻腔一直刺入颅内。经全院大会诊后手术取出筷子，又经过两周的住院治疗才康复出院。

孩子在家，家长一定要注意防范“疫”外伤害。

我们建议，给年幼的孩子更要立好规矩，吃饭时不能看电视，更不能举着筷子、叉子、汤勺等跑来跑去，以免发生意外。

孩子吃东西时，家长也应保证其是坐定的状态，玩耍嬉笑时不要喂食；其次孩子在吃饭时不要谈话，这就需要家长做出良好的榜样，制定“家庭餐桌规定”；3岁以下的儿童，尽量不要进食坚果类食物，可以选择替代物如磨成粉状的坚果，减少呛咳的几率。

从统计的病例情况来看，最容易发生意外伤害、最危险的年龄，不是脆弱的新生儿、婴儿期，而是1-3岁的幼儿期。这个年龄段的幼儿好奇心强、活泼好动，被利器刺伤是意外伤害的主要因素之一。除筷子这一常见物品之外，铅笔、树枝、剪刀、针等物品引发的意外伤害也一直在上演。有的是从眼睛插进去的；有的是从口腔插进去的；有的是从鼻孔插进去的；有的是从额头插进去的。

意外伤害导致的死亡占到儿童死亡的一半以上，家长们一定要记住两点：

第一，千万不要用筷子、竹签给孩子串着食物吃，否则一旦摔倒或被撞，很容易引发意外。

第二，一定要尽量避免让孩子手持锐物玩耍、奔跑，家长、老师在照看孩子的时候，一定要多加小心和注意，守护好每个年轻的生命。

如果被异物戳入体内，应第一时间送医院就诊，切忌自行将异物取出。一旦异物插到大动脉等要害，自行取出的后果极其严重。

（作者为上海市儿童医院神经外科主任医师）

开学在即，孩子眼睛还好吗

■张河

疫情期间，为了“停课不停学”，各大学校都将课堂搬到网络上，方便学生线上学习，近视度数看涨问题随之而来。长时间盯着屏幕确实对眼睛伤害不小，我们在临床上已遇到一些来就诊的极端案例，在此与各位家长分享，防患于未然。

连上两个月网课，近视猛涨300度

近日，笔者接诊一名8岁的女孩贝贝时发现，春节前还有125度远视储备的贝贝近视了——右眼近视150度，左眼近视175度，双眼均有散光50度。仅4个月时间，贝贝的双眼近视度数相当于增长了300度。

详细问诊后我们发现，贝贝每天上学校4个小时的网课，外加1小时在线辅导班，晚上还要花2小时完成各种课外练习，一天近距离用眼时间达7小时以上。再加上贝贝正处于身体发育阶段，这些不科学的用眼方式，导致孩子近视猛涨300度。让人遗憾的是，贝贝的近视不可逆转，也许随着年龄增长，近视度数还会加深。

本应该至少3年后才可能变成近视的孩子，却因家长的疏忽和繁重的学习任务，在不到半年的时间变成了近视眼，很让人惋惜。随着孩子的年龄增长，身体发育，眼轴也会跟着变长，近视会逐年增加。所以说，如果



在发现孩子近视时没有及早进行干预控制，孩子的近视度数发展过快，可能会发展成为高度近视。

网课、视力不可兼得？护眼谨记这个公式

网课、视力真的不可兼得？其实



是家长没有掌握健康用眼方式，比如，孩子上网课时，应根据屏幕大小选择合适的距离，建议使用大屏电子设备。具体来说，应根据电子屏幕大小选择合适的注视距离，使屏幕宽度占视角的最佳角度为30度。各位家长可以根据公式——“注视距离=屏幕对角线长度×1.6”，来调整

孩子上网课的距离。比如，电视屏幕为55英寸，最佳注视距离便是2.2米；电脑屏幕13.3英寸，注视距离为54厘米；平板电脑9.7英寸，注视距离40厘米。

屏幕越小，注视距离越近，眼睛会动用更多的调节，时间久了会更易疲劳。所以在上网课时，建议使用大屏电子设备。

除此之外，适当的间歇休息、远眺，这样能最大限度保护视力和眼睛。另外，还有研究发现，户外的自然光可以预防近视，也可以延缓近视加深。所以，要尽量增加户外活动，让孩子接触户外自然光，每天两小时最好。

中小学开学进入倒计时，广大家长可以利用开学前这段时间，带孩子到医院检查视力和眼发育情况。近视不可逆，当发现孩子近视后，应尽早进行干预，避免成为高度近视，选择科学的方法来干预，定期复查，谨记医嘱。如果孩子近视加深速度过快，家长则可以考虑验配角膜塑形镜来延缓近视度数的增长。

（作者为上海爱尔眼科医院视光中心主任）

■马诗瑜 周政 石浩强

“服药不喝酒”已经深入人心，但服药之后，间隔多长时间再饮酒才安全呢？听听药师们来解答。

头孢菌素等药物切忌与酒同服

双硫仑反应是指，服用一些药物尤其是头孢类抗生素后，如果之后摄入了含酒精的饮品、食物或者药物，甚至通过皮肤接触吸收酒精，都会导致体内乙醛蓄积，从而产生一系列严重的不适反应，比如面部潮红、头痛、胸闷、出汗、心悸、呼吸困难等等，其严重程度与用药剂量和饮酒量呈正相关。

那么，哪些药物可导致双硫仑反应呢？

【头孢菌素类】大部分头孢类药物都含有类似双硫仑的甲硫四氮唑基团，可能会导致双硫仑反应，如头孢哌酮、头孢曲松、头孢拉定等，其中以头孢哌酮最为多发。而头孢他啶、头孢克肟等药物因不含甲硫四氮唑基团，在用药期间饮酒一般不会引起双硫仑反应。但需要指出的是，极个别不含甲硫

停药也不敢喝酒，到底等几天才安全

四氮唑基团的头孢类药物也有发生双硫仑样反应的报道，如头孢吡辛等。

【硝基咪唑类】可能引起双硫仑样反应的硝基咪唑类药物包括：甲硝唑、奥硝唑、替硝唑等。

【其他抗菌药物】此外，包括氯霉素、酮康唑、灰黄霉素等抗菌药物也可能引起双硫仑样反应。

服药与饮酒相隔多久才安全？

一般而言，双硫仑反应的发生集中在服药前后3天有饮酒史的患者，另外有调查显示，服用头孢菌素6天内饮酒的人，都可能发生双硫仑反应。因此，建议头孢菌素与酒同服要非常谨慎（此点同样适用于不含甲硫四氮唑基团的头孢菌素），必要时，时间间隔应在7天以上。

双硫仑样反应应及时发现、及时停

药、及时治疗。在服用药物的前后7日内都应避免饮酒，尽可能避免同服含有酒精的食物和药物，比如酒精巧克力、猪肝、乳酪、荔枝、藿香正气水、十滴水、复方甘草合剂等。

药、酒同服：警惕胃肠道及肝损伤

对于非甾体类解热镇痛药，例如阿司匹林、布洛芬等，由于该类药本身就会刺激胃肠道，如果服药期间再饮酒，那么双重刺激下胃黏膜就会受损，甚至引发消化道出血、溃疡等严重症状。

另外，在服用会对乙酰氨基酚成分的药物治疗时，喝酒也会加重肝脏损伤。值得一提的是，服用阿司匹林后饮酒，也会妨碍乙醛代谢，造成体内乙醛蓄积，加重发热和全身疼痛等症状，并且引起肝损伤。

这几类药与酒同服可能致命

酒精对药物药效的影响也不可忽视。饮酒先使人兴奋，随后又转为中枢抑制；此外，酒精对肝药酶代谢系统也有显著干扰。以下几类药严禁和酒同服。

【镇静催眠药】如苯巴比妥、地西泮等，酒精会加快其吸收，同时还会减慢其代谢速度，使血药浓度在短期内迅速升高，可使患者陷入昏迷、休克、呼吸衰竭，甚至死亡。

【抗癫痫药】如苯妥英钠等，饮酒会使药效迅速消失，从而大大降低治疗作用。

【降糖药】如格列苯脲、二甲双胍等，服药期间大量饮酒可引起头昏、心慌、出冷汗、手发抖等低血糖反应，严重者可能发生低血糖昏迷。

【抗心绞痛药】硝酸酯类、硝苯地平类药物在服药期间饮酒，可引起血管过度扩张，导致剧烈头痛、血压骤降甚至休克。

【降压药】服用利水平、胍屈嗪等药物期间饮酒，非但不降压，反而使血压急剧升高，引发高血压脑病、心肌梗死。

除了直接饮酒之外，含有酒精的药物（如感冒止咳糖浆、藿香正气水、复方樟脑酊、颠茄酊、地高辛酊剂），各类药酒（如人参酒、舒筋活络酒、风湿酒），都不能与文中提到的药物同服，应严格回避！

含有酒精的食物（如酒酿圆子、酒糟、酒心巧克力等）也应该尽可能避免，对老年人来说更是如此。

当然，本文只列出了常见的药物种类和名称，还有很多药物服用期间需要禁酒，一般都会在药品说明书中标明。因此在服药之前，一定要认真阅读药品说明书，严格按医嘱和说明书忌口。事实上药物都是具有“双刃剑”属性的，追求最佳药效的同时，一定要防止严重不良反应的发生和发展。

（作者均为上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科药师）

