

复学初期，家长要当好孩子的“心灵工程师”

■于文娟

随着复工复产在各地稳步推进，我们的生活已然加速回归常态。在此期间，家长一定要注意：家庭是学校有序推动教育教学秩序恢复的重要环节。

要提醒家长，复学后，一定要重视孩子的身体情况，如有异常，要第一时间带孩子到医院检查，必要时配合医生做核酸检测，将疫情的苗头控制在早早期。要知道，每一个家庭控制好了，就不存在学校的“互传”了。在医学界尚未彻底征服新冠病毒前，家长始终保持警惕。从孩子的饮食、活动场所到家长自身的活动范围等，建议家长要多想一步，在各个环节都要问一下自己“这样做会不会有被传的风险”，替孩子把好第一道关。

同等重要的是，家长要明白，身心健康是保持良好学习状态的载体。突如其来的疫情会对孩子到底造成怎样的影响，家长应如何做好孩子们的后盾，这里就几个热点问题一并探讨下。

第一，成绩一定不是复学初期的主抓任务

居家学习阶段，特别是低年级的孩子，并不真正明白学习的意义，学习的主动性不足，学习效果自然会打折扣。

家长要知道，孩子们都是有自尊的，特别是对一些高年级的孩子来说，有部分孩子面对开学这件事，就已经感到有压力了。因为有一些课可能的确听不懂了，孩子自己已经意识到“不好意思老师和同学们了”，但又不肯跟父母说之前的网课没有好好上，内心的苦闷油然而生。这一点，请父母一定要关注，要引导孩子接受现实，成绩下降是既成事实，从现在开始，



尽量追赶上。必要时，家长要做好与老师的沟通。

第二，手机是否要“没收”，有待商榷

漫长的居家生活，孩子对电子产品的使用一定程度上都偏多。很多家长对此感到气愤，直接没收了孩子的手机或平板电脑。但这样的处理方式是否适合每个孩子，家长需要各自衡量。养育孩子是一门艺术，没有公式可以套用。比如，对高年级的孩子来说，手机是他们的社交工具，直接没收，或许很伤自尊。

所以，如果要解决这一问题，一定要注意方式，了解孩子使用手机的频次，包括在手机上具体做什么。如果是无聊，用来消磨时间的，不妨先想想办法让孩子的生活方式更健康多

姿态。总之，要根据自家的情况，找到适合的“戒手机”模式。

第三，有效沟通才能消除家长与孩子之间的代沟

记得一位小朋友形容自己与父母之间的状态时说了这样一句话：“明明没有共同语言，还要硬聊”，相信这也代表了一部分家庭的真实情况。很多时候，父母跟孩子各自“喊冤”。

家长要明白，跟孩子的沟通不是只表达自己的付出，更应尽量理解孩子在说什么，他跟同龄人比是不是真的很“离谱”。只有彼此感到被理解的沟通，才是有效的。

第四，家长一定是孩子责无旁贷的“心理工程师”

现在的孩子在家长的呵护下，衣

食无忧，不知“愁”为何物，似乎只有学习这一件事。没有经历挫折，自然也不知该如何面对挫折。尤其是低年级的孩子，恐怕对疫情还似懂非懂，我们可以借助这次疫情以及疫情对每个家庭造成的影响，跟孩子促膝谈心一下，让孩子们身体力行地体会什么叫困难，且懂得面对困难、迎难而上，提高抗挫折能力。

其次，在打游戏中可以认识其他同辈的、有共同爱好的人，也可以交流经验。这时候，游戏不仅仅是一种娱乐的工具，还可以有同辈支持。

最后，玩游戏和父母的管教及规则有时候是对立的，让孩子具有更多的挑战性。孩子在成长过程中，向规则提出挑战，试图和父母分离，成为不同的人。有时，父母的管教越严格，孩子会相反越想去不同的道路。

父母对孩子的“沉迷”行为，可能非常愤怒、无助，有的父母会采取没收所有的电子设备、切断所有的网络渠道的做法，为的是更好控制、阻断这种

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 孩子沉迷游戏，算成瘾吗？

答 从恩朝 上海市精神卫生中心副主任医师

因为疫情，依托网络渠道的授课方式，让很多孩子有更多的机会来接触电子设备，比如iPad、电脑或手机。不仅如此，随着教学手段的现代化，即便复学后，孩子也有更多的时间要通过电子设备来处理很多教育指令或与同学交往的信息。

然而，越来越多的父母向我们求助——发现孩子“只争朝夕”地沉迷于电子产品，沉迷于游戏，为此甚至耽误学习进程，无法完成学习任务，还导致亲子关系紧张。这算成瘾吗？需要戒断吗？

我们认为，具体问题要具体分析。有些孩子沉迷于游戏等电子产品，拒绝与父母沟通、交流，对老师布置的任务都漠视不顾，有些孩子甚至废寝忘食，无法保证基本的睡眠，在父母管教的同时与父母发生肢体攻击，这时，电子产品对孩子的情绪和认知的发展都产生严重的影响，建议要到专业机构获得专业心理和行为干预。

在小学高年级到中学阶段，接近青春期的孩子出现沉迷于电子游戏，难以自拔，有很多内在和外在的原因。作为父母，在处理这种矛盾前，首先要尝试理解这种“沉迷”下的动力。

首先，游戏是具有诱惑性的。游戏中的设置有通关、奖励等种种设置，推动孩子在不同的环节中克服困难，获得进一步的升级，如同获得别人的认可，这让孩子感到如此激动人心。

其次，在打游戏中可以认识其他同辈的、有共同爱好的人，也可以交流经验。这时候，游戏不仅仅是一种娱乐的工具，还可以有同辈支持。

最后，玩游戏和父母的管教及规则有时候是对立的，让孩子具有更多的挑战性。孩子在成长过程中，向规则提出挑战，试图和父母分离，成为不同的人。有时，父母的管教越严格，孩子会相反越想去不同的道路。

父母对孩子的“沉迷”行为，可能非常愤怒、无助，有的父母会采取没收所有的电子设备、切断所有的网络渠道的做法，为的是更好控制、阻断这种

沉迷。遗憾的是，这常会将亲子矛盾升级，有的孩子甚至发展出了冲动的行为或威胁的行为，导致家长在这场“权力”战争中失败。

那么，父母究竟该如何应对呢？

首先，讨论。很多父母会说，都已经如此没有规则了，没有什么讨论的余地。实际上，当孩子采取这种沉迷的行为、失控的行为时，他们也很无助，需要理性的讨论。这个时候，父母要克服挫败的心态，和孩子沟通沉迷的原因，分析沉迷将会带来如何的后果，更重要的是，要和孩子的沟通接下来采取什么行为来控制这种“失控”的局面。

其次，温柔而坚决的行动。这对父母会是很大的挑战。尝试将没收电子产品产品的粗暴行为，改变为讨论讨论达成；从怒吼——“你真的太糟糕了，我要没收你的iPad”，改变为温柔地告诉她/他——“我暂时为你保管iPad，等到你可以控制使用时间为止”。行动是坚决的，讨论是温柔的。

第三，孩子需要有良好的社交氛围，不妨通过同辈影响来促成改变。为什么经常有孩子平日无聊，到玩电子游戏时，就感觉很有趣，因为其中的通关奖励、同辈社交让人激动人心。这个时候，家长不妨挖掘同辈资源，促进孩子的同辈交流学习或爱好，来改善影响孩子的行为。

最后，用良好的行为或更轻松的行为来替代电子游戏，在此期间，家长要给予及时的鼓励。比如，可以建议孩子阅读有趣的书籍、画画，以改善无聊的感受。家长要懂得在看到孩子的努力后，及时鼓励他/她控制自己的行为，强化这种积极主动的改变。千万不要因为没有达到高要求而忽视任何微小的积极变化。

希望每个父母都能与孩子多沟通，在困难时刻向专业儿童心理医生咨询，这不仅有助于理解孩子不同年龄段的共同冲突与矛盾，也会舒缓焦虑和担心的情绪，以便采取更理性、有效的应对方式，对孩子进行有效帮助。

在心理门诊，我听到孩子这样倾吐压力……

家长要帮助孩子构建成长的纵横坐标，让孩子找到真正的自己

■钱的

眼下，孩子们陆续复课了，家长则开始生出各种新的担心。“上了一段时间的网课，孩子的作息、学习效率大不如前，去学校还适应不了”“上网时间长，手机管理成了问题”……

殊不知，孩子也有自己的焦虑。“原本在学校，我还能知道其他同学的学习状态，这段时间我不知道了，我会不会不如他们了？”“之前网课时，老师问大家会了没有，好多人在聊天框里说会了，我是最笨的那个，我不会，但我不敢说”“我很想早点交作业，可我总是最后一个提交的，我就是不如其他同学”……这些，都是我在心理门诊听到的来自孩子们的声音。

每个人在成长过程中，常会被拿来与周围人比较。小时候，爸妈会说别人家的孩子已经可以算乘法了，自家孩子连加法都算不对；上学了，看到别的孩子因为工整的作业受到老师

表扬，自己的作业却总是写不整齐；考试了，人家的卷子上都是对勾，自己的卷子却还有好多题都没弄明白怎么做。

在这些比较中，孩子们只能看到自己与别人的差距。而这段时间以来的线上学习，更使孩子们不能看清周围的同学，如果这些孩子不具有肯定自己的能力，而在想象中认为别的同学都比自己强，就很可能出现不想学习、不想上课、沉迷网络的表现，也可能出现头痛、头晕、胸闷、心慌、肚子疼等躯体不适的表现，甚至会出现焦虑、抑郁等情绪困扰。

此时，如果家长再给孩子施加压力，批评孩子不求上进，将加重孩子的情绪行为问题，也会影响亲子关系。

那么，家长该如何帮助孩子呢？
第一，要帮助孩子肯定自己做到的事。考完试，拿到卷子，首先看得分，然后才去看扣了多少分。这样，孩子首先看到的是“得到”，肯定自己掌握了的内容；然后，再去弄清楚哪里还需要调整。让孩子从自己做的任务中，看

到自己的实力。比如，尽管网课作业交得晚，但可以让孩子看到，每一道题都是他自己独立、认真完成的角度变了，由此产生的自我认知也变了，人是需要鼓励的。

第二，要帮助孩子学会一件事——评价自己要有“逻辑性”。比如，虽然这道题很多同学都回复“会了”，但并不是所有的同学都回复了，并不能因为这个回复与否，就给自己贴上“笨”的标签。

第三，要帮助孩子学会“善待自己”，不能总拿自己的不擅长与别人的优势比较。每个人都有优点与缺点，就像五个手指有长短，如果都是一样长短的手指，别人见了，可真是会吓坏的。

这就是我们一直强调的，只有看到了自己成长发展的“纵坐标”，再加上与大多数人比较的“横坐标”，才能让孩子们找到真正的自己。
(作者为上海市精神卫生中心儿童青少年科副主任医师)

别再让痛风悄悄伤肾了

■盛凌黎 张权 王琳

肾脏是痛风患者除关节以外最常受到侵犯的部位。有研究显示，几乎百分之百的高尿酸患者存在肾损害，我们称之为“痛风性肾病”，主要临床症状表现为夜尿增多、泡沫尿、腰痛或下肢浮肿等。但肾脏有强大的“隐忍力”，大多数患者在痛风早期并没有这些症状，很容易被忽视。

反复痛风引起慢性肾脏疾病的具体表现主要有两个形式：

1. 痛风性肾结石。痛风患者的肾结石患病率可达13.9%。尿酸代谢失常可引起尿酸盐浓度超过饱和而沉积，在锥体部及肾小管形成结石，主要症状有血尿、疼痛、排尿异常。

2. 慢性尿酸性肾病。痛风通过多个机制引起肾脏损伤，包括肾小球硬化、肾小管间质纤维化、炎症等，主要表现为小分子蛋白尿、肾功能受损、水肿、夜尿多等。有研究证实痛风患



者的慢性肾脏病患病率高达24%。

当然，慢性肾病患者肾脏排泄尿酸功能受损，也会导致痛风频发。因此，得了痛风，或体检有尿酸血症的人，一定建议定期进行肾脏相关检查；慢性肾脏病患者定期检查时也不

能忘记血尿酸；及时干预、早期治疗，避免严重后果。

无论是长期痛风发作导致肾损害，还是慢性肾衰患者伴发痛风，当痛风急性发作时，都需及早控制缓解急性关节炎，减少关节损伤和肾损害。

非甾体抗炎药能加重肾缺血对肾造成损伤，不建议肾病患者首选；秋水仙碱在痛风的治疗中历史悠久，但毒性大、胃肠道反应发生率高，肾功能不全患者应禁用。

我们总结凝练了上海市名中医陈以平教授的宝贵经验，并将名老中医临床经验与传统中医外治法有机结合，形成了独特的综合治疗方案：
【急性发作期】内服清热利湿、

通络祛浊的中药，并联合特色中医外治方案，内外结合，可快速缓解痛风症状，减少止痛剂、抗生素等药毒伤肾。

1. 自制金黄膏厚敷：龙华医院自制制剂“金黄膏”具有清热解毒，消肿止痛的功用，用纱布厚敷局部可快速缓解痛风的红肿热痛症。

2. 红外线治疗：通过物理疗法溶解关节内的结晶尿酸，改善体内血液循环，可消炎止痛。

3. 耳穴贴敷：选取特定穴位如风溪、神门、耳尖等，活血祛风，消炎止痛。

【缓解期】湿浊与痰瘀互结，久病肝肾俱虚，治当补肾健脾、活血化湿散结。组方用药当重用益气补肾填精之品，延缓肾小球硬化及小管间质纤维化进程，修复肾损伤，保护肾功能。

对痛风患者来说，生活管理很重要。饮食方面，要多喝水，不喝果糖饮料，限酒，减少高嘌呤食物摄入，如贝类、凤尾鱼、沙丁鱼、金枪鱼等，增加新鲜蔬菜摄入。日常生活中，要保持健康体重，规律作息，防止剧烈运动，可坚持做八段锦、简易太极拳，防止突然受凉。此外，还要戒烟，停用可致尿酸升高的药物。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院浦东分院肾内科医生)

问 吃阿司匹林会引发哮喘？

答 倪颖梦 上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科医生

阿司匹林，相信大家都知道。作为全球广泛使用的“神药”，阿司匹林已被广泛应用于解热镇痛、消炎、抗风湿、防止血栓栓塞等领域。有人甚至为了预防疾病而日常常吃。

是药三分毒，阿司匹林的副作用其实不少。比如，它对胃部的刺激影响较大，长期服用易导致胃出血。但有一种副作用，尚未引起足够关注，临床上只有个别患者来问到，这里一并说明下。

在临床上，可以见到一些哮喘患者在服用阿司匹林后数小时内，甚至数分钟内，出现哮喘的急性发作，并伴有大汗淋漓、烦躁不安、紫绀、鼻塞、流涕、面色潮红、皮疹、血管性水肿，严重时甚至会出现意识的丧失、血压下降等休克的前兆，且其持续时间长达数小时乃至数日，这些症状在医学上就被称为“阿司匹林哮喘”。

“阿司匹林哮喘”还有一个更专业的名称“阿司匹林加重性呼吸系统疾病”。这一称谓强调了阿司匹林是一个诱发因素，患者往往本身就存在哮喘。

除了阿司匹林之外，其他非甾体类抗炎药，例如常用的对乙酰氨基酚、吲哚美辛、布洛芬等，也具有类似的作用。阿司匹林哮喘在临床并不少见。国内的调查表明，阿司匹林性哮喘占哮喘

患者总数的2.2%。国外报道也提示，此类哮喘占哮喘患者人群的1.7%-5.6%，在重度哮喘患者中发病率更高，约14.89%。

阿司匹林引起哮喘的机理较为复杂，目前公认的机制是因阿司匹林抑制环氧合酶-1 (COX-1) 的活性，导致花生四烯酸被过多地转化为白三烯，而白三烯可引起支气管平滑肌强烈而持久地收缩，便造成了支气管哮喘的发生。

那么，如何诊断阿司匹林哮喘呢？除了重要的服用阿司匹林类药物后出现呼吸道的急性发作之外，阿司匹林激发试验是一项简单而又安全的方法。可采用口服给药法，口服阿司匹林15、37.5、75、150、325毫克，各剂量间隔2-3小时，以FEV1自基线值下降20%-25%判定为阳性，敏感者常在摄入阿司匹林30毫克以下即引起支气管收缩反应。除此以外，也可以吸入给药，并且相对更为安全。

阿司匹林哮喘患者必须注意避免非甾体类抗炎药的摄入。如果因为其他疾病必须服用非甾体类抗炎药，则应该尽可能选择环氧合酶-2选择性抑制剂。对于哮喘症状，与普通哮喘相仿，主要依靠吸入性糖皮质激素控制症状，白三烯受体拮抗剂也具有一定的作用。此外，一些研究也发现阿司匹林脱敏治疗也具有一定疗效。

本版图片：视觉中国

★相关链接：食疗方——百合炒芹菜

百合含秋水碱等多种生物碱，有缓解痛风的作用，另有润肺止咳、清心安神作用。芹菜可以中和尿酸及体内的酸性物质，对防治痛风有良好效果。同时芹菜还有降压、降血糖、促进排便、补铁帮助改善贫血作用。对痛风患者来说，这是非常好的一道保健菜。