

我为群众办实事
·基本医疗篇·

刚开学，这些健康问题要注意

听芝罘医院专家讲如何预防开学后的易发病

芝罘融媒记者 郑秀杰 通讯员 张敏 摄影报道

开学季到了，不少家长担心孩子开学后有诸多不习惯而出现焦虑，那么关于孩子开学季的健康方面需要注意哪些事情呢？芝罘医院相关专家给出了建议。



每到开学季，都会有一些学生因为头疼、肚子疼等来医院就诊，他们大都有一个显著的特点，周六周日身体倍棒，吃嘛嘛香，一到周一就头痛、肚子疼，无法上学，家长带到医院一检查发现什么毛病都没有，身体很健康。那这是什么原因呢？芝罘医院儿

处于青春期的孩子们涉世不深、缺乏经验、心理稚嫩，内心易充满矛盾与困惑，如果这时候家长或者老师再给其施加过高的压力或者对其不管不问的话，可能会导致学生产生心理问题，越来越不愿意与家长或老师沟通，从而造

开学后会有学生因为生活习惯改变，短时间内无法适应，从而出现喝水少、食欲不振等，久而久之容易引起消化系统功能紊乱等问题。徐芳芳表示，开学后在饮食方面容易出现两个极端，不吃早餐和晚餐进食过多。

学生假期在家起床可能没有那么早，乍一开学，早上时间紧张起来，很多学生就不吃早餐，其实早餐在一天当中的供给能量和胃肠功能方面起主要作用，经常不吃早餐会影响青少年发育，严重时还会导致胆囊结石、慢性胃炎等

开学后的聚集，可能会有常见传染病比如诺如病毒引起的感染性腹泻、流行性感冒等出现，家长和老师要做好准备工作，提前预防。像诺如病毒的症状以腹泻为主，儿童或有呕吐，多为人群聚集情况下引发传染，开学后随着天气转

假期许多孩子熬夜，再加上电子产品使用过多，眼睛疲劳，甚至可能会造成视力下降，开学后孩子又回到了伏案学习，长时间盯着书本的状态，所以孩子的视力是家长非常应该关注的。“平时家长多注意一下孩子的用眼习惯，如果孩子看东西开始眯眼或者歪头看，看电视或者远处的东西要走近看，那么就说明孩子视力可能出现问

孩子这疼那疼，不一定是病

科主任徐芳芳表示，是心理原因。

开学季学生本来就容易紧张焦虑，有的家长甚至会比孩子还要焦虑，担心孩子在学校因为各种各样的原因会导致身体不好，孩子上一天学回家，家长就会询问身体有没有不舒服，甚至家里有条件的还会进行一些简单的检查，尤

其是疼孩子的爷爷奶奶们可能还会因为轻微的不舒服就建议停课在家休息。

孩子在家长的这种焦虑情绪“暗示”作用下，往往就会产生身体不舒服的症状。所以提醒家长要放宽心态，帮助孩子们制定学习计划，用积极向上的态度促进他们更快更好地适应校园生活。

要关注青少年心理健康

成自闭、抑郁。“现在有许多人对青少年的心理问题还不够重视，开学后产生对自我价值的否定和怀疑，孩子的情绪状态异常，变得低落、烦躁、发脾气，甚至情绪敏感，易悲伤哭泣，兴趣发生改变，不愿意上学，不想去学校，学业成绩一

过度进补容易反受其害

疾病。而晚餐方面，有的家长觉得孩子上学一天累了，晚上做点好的补一补，孩子万一吃起来没有数，暴饮暴食，吃完饭不活动就做作业，会加重胃肠负担，引起胃肠功能紊乱，时间长会导致便秘、长痘或者腹泻等情况出现，严重时还可能引发炎症。

“人体需要多种多样的营养，不能一味大鱼大肉地进补，均衡营养，多吃水果蔬菜是保证青少年健康的基础。开学初期，家长可以做一些粥，帮助孩子调理脾胃。”徐芳芳建议，学校配餐通

落千丈，出现这些表现家长一定要注意，针对学生心理问题，家长和老师平时应该多关注学生，多沟通交流，给予陪伴、理解、支持，减少压力，注重劳逸结合，不要一味地责备。”徐芳芳说道。

常都是均衡搭配，家长和老师要提醒学生不要挑食，家长还可以和老师沟通一下学校配餐，根据学校中餐准备晚餐。

同时徐芳芳格外提醒，每逢佳节胖三斤，有些孩子假期的大鱼大肉可能导致体重超标需要减肥，有些可能青春期爱美想要减肥，但不管怎么样切忌节食减肥，也不要追求太瘦。所谓合理减肥，依然是要均衡营养，肉、蛋、奶、水果和蔬菜均衡摄入，合理膳食，然后加以适当的体育锻炼，进行一些有氧运动等来控制体重。

注意卫生，谨防各种传染病

暖，诸如病毒的传播可能就会随之出现。

徐芳芳提醒，孩子的防护意识不强，所以家长和老师就要牢记并教给孩子一些传染病的预防法则，勤通风、勤洗手、吃熟食，尽量减少聚集等，另外，流感病毒大多以呼吸道感染为主，戴口

罩能够起到很好的防护作用，学校配备消毒液，让孩子定期消毒。

开学聚集，加上换季天气转暖，常见传染病高发是正常现象，家长不必太过紧张，提前预防，再叮嘱孩子多运动，提高免疫力，自然就能平稳度过。

重视假性近视，预防真性近视

题。”芝罘医院眼科主任潘婧说道。其实出现这些情况也不一定就是近视，有可能是用眼过度导致的假性近视，所以不要过度紧张，先到正规医院进行检查。据潘婧介绍，前几天一位三年级的小男孩来医院检查，验光后发现竟然近视350度，小男孩的妈妈当时就紧张了，在潘婧的安抚和建议下，做了散瞳光，发现是假性近视。

近视在青少年中出现的年龄越来越早，家长和老师都应该重视起来，给孩子纠正学习姿势，控制电子产品的使用，注意控糖补钙，增加户外锻炼等，一旦发现视力异常及时到医院检查，如果出现假性近视，还可以挽回，一旦发展到真性近视，就要根据孩子情况判断是否需要佩戴眼镜、角膜塑形镜等来控制近视增长。