

上接3版

开学季这些儿科门诊受关注

心理问题

焦虑抑郁呈低龄化趋势

“这段时间，我们接诊了很多来进行心理或行为方面干预的孩子，如学习障碍方面的问题，包括书写障碍、阅读障碍、注意力缺陷等，还有发育障碍方面的问题，如社会交往障碍、交流障碍等，其中尤为要注意的是孩子情绪障碍方面的问题，比如焦虑、抑郁、自伤，以及社交恐惧、逃避上学等，现在这种情况的孩子来门诊就诊的数量有所上升，且逐渐呈现出低龄化的趋势。”复旦大学附属儿科医院精神心理科副主任朱大倩在接受健康时报记者采访时介绍。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林接受健康时报记者采访时介绍，导致儿童青少年精神心理问题增加的主要原因有，首先儿童青少年身心尚不成熟，容易在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面，遇到心理困惑；二是互联网已成



中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林（左三）为患者会诊。 受访者提供

为孩子们获取信息的重要来源，尤其是近两年直播行业兴起，儿童青少年自控能力较差，易

沉迷其中，且过度使用网络还可能导致孤独感、社交焦虑和抑郁；第三，近年来，越来越多的家长和青少年开始意识到心理健康问题的重要性，遇到问题时愿意寻求帮助。

朱大倩告诉记者，大约一半的精神心理问题都萌芽于青少年时期，然而这其中多数问题没能得到足够重视。“现在马上开学了，新的学期到来，家长、学校都要留意孩子的心理问题，家长自己的情绪要有一个出口，不要把压力传导给孩子，学校则要进一步提高心理健康教育的能力，家校合作，让孩子们开心健康地长大。”

陆林提醒，针对部分可能已经有一定心理问题的孩子，回到学校后可能更需要被关注，如果需要药物治疗，一定要坚持用药，要加强家校合作，让孩子们开心健康地去生活和学习。

防控近视

每三个月做一次眼轴检查

“孩子近视相关的眼科检查主要包括视力检查、眼底检查、眼轴和散瞳验光检查等。其中，眼轴检查是反映孩子近视发展趋势最敏感的检查手段。”北京儿童医院眼科副主任张诚玥介绍，散瞳验光检查可以准确的测量出孩子眼球的屈光度数，是评估孩子是否是真性近视的金标准。

“对于学龄期儿童，不管是否已经近视，建议孩子每三个月到医院进行近视相关的眼科检查。其中，眼轴检查可以判断眼球的增长速度是不是在一个合理范围。”张诚玥主任解释，第一次眼轴检查的结果家长一定要留存好，因为这是孩子眼轴的基线数值，此后医生会根据后续的检查结果与基线数据做对比，孩子每年眼轴的增长速度要尽量控制在0.2毫米以内，尤其是已经近视的



北京儿童医院眼科副主任张诚玥（右）查看孩子检查报告。 医院供图

孩子，如果每年超过这个范围，就提示孩子近视度数增长的速度比较快，家长要在日常生活

中注意孩子的用眼习惯，包括增加室外活动时间等。眼轴的检查需要孩子一定的配合度，一般来说4岁以上的孩子，才能配合做眼轴检查。

张诚玥主任介绍，预防近视，日常正确的用眼习惯非常重要。平时要严格遵守20-20-20用眼法则（近距离用眼20分钟，要远眺20英尺（6米）至少20秒），少用电子产品，饮食需要均衡，不要偏食，特别是不要吃太多的甜食，甜食可能会增加孩子近视发生的风险。

如果已经发生近视，临床上也有很多方法可以帮助孩子延缓近视的发展。药物主要包括低浓度阿托品眼药水。此外还有包括很多眼镜如单焦点眼镜、OK镜、离焦眼镜等等，也能帮助孩子延缓近视的发展。

肥胖门诊

家长要先戒掉不良饮食

“请问您家孩子平时都吃什么？我给您记录一下，看看有什么问题。”在北京朝阳医院儿童肥胖与高血压门诊内，主治医师江倩正在耐心地向浩浩（化名）家长询问他平时的饮食习惯，并逐一给出指导建议。

据浩浩（化名）妈妈介绍，孩子平时吃得比较多，但体型看起来还算正常，所以并未太在意。然而浩浩在学校例行的常规体检中被查出肥胖，这让浩浩妈妈很担心。

“肥胖并不只体现在体型上，所以很多家长都会忽略这一点。除外遗传因素，家庭的饮食和运动习惯是儿童肥胖的重要原因，而浩浩一家属于典型的肥胖家庭。”江倩解释道，父母肥胖，孩子的肥胖发病率会增高。

“儿童减肥很少采用药物治疗，大多是从控制饮食开始，基本上都可以恢复正



7月2日，北京朝阳医院儿科主治医师江倩（右）正在指导就诊儿童合理饮食。 杨林宋摄

常。”江倩建议，在孩子减重期间，作为家长先要戒掉不良饮食习惯，如高热量零食、饮料，

改变高油、高盐、高糖饮食习惯，同时多陪孩子一起进行体育锻炼，参与到孩子的减重行动中。

儿童过度肥胖还可能导致高血压。因此，北京朝阳医院在儿童肥胖门诊还提供高血压的诊疗服务，儿科病房还开展了儿童肥胖相关并发症评估“一日病房”服务，即当天住院、完成检查项目，当天出院。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华介绍，学校现在每年都要给孩子们体检，体检的结果一定要把身高、体重这两项指标测好用好，一旦孩子们出现了超重肥胖，一定要及时跟家长沟通、跟医疗卫生部门沟通，互相支持，共同支持。

“学校和家庭是儿童肥胖防控最直接的两个主战场。”赵文华提醒。