

# 克服开学综合征 从容开启新学期

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 李凌豪)“开学了,孩子却不愿意去学校了,怎么办?”眼下,正值开学季,市第二人民医院“12356”心理援助热线连接到家长求助。还有的家长表示,虽然孩子勉强去了学校,可夜里却难以入睡,白天在学校昏昏欲睡,无法集中精力上课。严重的,还出现反复头晕、胸闷、腹泻等症状。

市第二人民医院临床心理科主任潘安乐表示,如果排除躯体疾病,孩子出现这些情况,可能是“开学综合征”在作祟。开学综合征,是指学期之始,学生(以中小學生为主)所表现出的一种明显的适应新学期学习生活的非器质性症状,心理学专家称之为“开学综合征”,又叫“开学恐惧征”。

开学综合征的症状主要表现在心理和生理两个方面。心理方面表现为上课注意力不集中、记忆力减退、理解力下降等,这些往往容易被家长们忽视。生理方面的问题可表现为发热、头痛、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等身体的不适。多数家长往往是在孩子出现以上症

状时才会来院就诊。

潘安乐介绍,出现开学综合征的原因有很多,主要包括以下几个方面:

生活节奏的突变。假期中,学生的生活节奏相对轻松自由,没有太多的约束。而开学后,面临作业、考试等学业压力,生活节奏骤然加快,这种变化让孩子难以适应。

学习任务的巨变。新学期的学习任务增加,特别是小升初、初升高关键阶段,学习任务的增加使孩子们面对更为艰巨的挑战,产生心理压力。

人际关系的调整。新学期可能意味着新的班级、新的同学、新的老师等,重新适应并建立良好的人际关系对于学生来说不是一件容易的事,尤其是对于性格较为内向的孩子来说更加困难。

作息时间的改变。假期中,许多学生晚睡晚起,作息时间严重不规律。重新调整作息时间并适应学校规律的生活往往会让他们觉得疲惫不堪。

家庭因素。一方面家长的期望值过高容易让学生产生心理压力。另一方

面,假期中一些家长长时间陪伴在孩子身边,开学后孩子需独立面对学业,也可能出现不安感。

此外,还有一些特殊情况,如大家对特定学习技能问题的认知不足,导致患有特定学习障碍的孩子往往被误认为是懒惰、笨等,从而继发性地出现焦虑、烦躁情绪及行为问题。对于儿童及青少年的心理行为障碍,如焦虑障碍、强迫及相关障碍等,也是导致开学综合征的原因之一。这些心理和行为问题使得孩子在校的群体生活中感到不愉快,进而影响其学业表现。

那么,家长应该如何应对开学综合征呢?潘安乐建议,家长应做好以下几件事:提前准备,在开学前1周,家长要注意逐渐减少孩子娱乐时间,尤其是电子产品使用时间,逐渐调整作息时间,以适应学校的日程;设定目标,与孩子共同拟定新学期计划,在讨论中完成假期到开学的转变,为孩子和自己设定可实现的短期和长期目标,让孩子感受到良好的家庭氛围,并有助于保持动力和方向

感;时间管理,为孩子树立榜样,与孩子使用日程表或计划器来组织时间和任务;调整心态,保持积极的心态,让孩子认识到挑战是成长的一部分;寻求支持,鼓励孩子与家人、朋友或老师交流感受,让孩子懂得寻求帮助和支持。

潘安乐提醒,开学综合征是一个过渡期的正常现象,大多数学生最终都能适应新学期的挑战。通过采取积极的策略和寻求支持,我们可以减轻这些症状,帮助学生顺利过渡到新的学习环境。但如果症状较重或症状持续存在,则会导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,就会对孩子健康造成影响。所以,当症状较重,自我调节也没有效果,或持续时间较长,超过两周还没有自行好转时,应寻求专业医师的帮助。



近日,丽水市2万余个“胚胎宝宝”通过交警部门护送,搬迁至丽水市人民医院全新生殖医学中心。通过辅助生殖,该中心每年可帮助700余个家庭实现生育梦想。  
通讯员 谢元伟 徐海波 摄

## 涉及全市近47万人 2025年丽水免费“两癌”筛查项目启动

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 项艳 应丽芬)日前,记者从市卫生健康委了解到,2025年丽水免费“两癌”筛查项目已经启动,符合条件的女性都可报名到定点医院免费筛查。

乳腺癌和宫颈癌是目前威胁妇女生命的两大主要杀手。在女性恶性肿瘤中分居第一、二位,且近年有增高趋势。

据了解,早期的宫颈癌往往没有任何不适的症状,等肿瘤发展到晚期,甚至累及周边的脏器后,才出现性生活后出血、白带增多、疼痛等症状,但晚期肿瘤的治疗效果相对就差得远;早期乳腺癌不痛不痒,甚至自己也摸不到肿块,因此,定期乳腺癌筛查十分必要。

育龄妇女,尤其是高危人群建议每年进行一次乳腺癌筛查。早期乳腺癌治愈率高,中期或晚期,可能会失去乳房,甚至危及生命。

“两癌”筛查是早期发现乳腺癌、宫

颈癌较有效的手段,免费两癌筛查项目覆盖全市35—64周岁城乡适龄妇女469664人。2024年,全市共免费筛查宫颈癌46510人,筛查发现宫颈癌前病变236人,原位腺癌7人,微小浸润癌6人,浸润癌12人。乳腺癌筛查46676人,筛查发现导管原位癌10人,浸润性导管癌36人,乳腺其他恶性肿瘤5人。

记者了解到,全市免费“两癌”筛查的对象是参加丽水市城乡居民医疗保险

的35—64周岁妇女,该项目五年一轮(2022—2026),因此2022—2024年已经参加过两癌筛查的妇女此轮不再享受。目前,项目已经全面启动,符合条件的女性,可携带本人身份证、社保卡、知情同意书到对应的检查机构参检。查体避开月经期,查体前三天不要阴道灌洗、用药,24小时内禁止性生活、阴道检查。此外,“两癌”筛查无需空腹,也不用憋尿。

的35—64周岁妇女,该项目五年一轮(2022—2026),因此2022—2024年已经参加过两癌筛查的妇女此轮不再享受。目前,项目已经全面启动,符合条件的女性,可携带本人身份证、社保卡、知情同意书到对应的检查机构参检。查体避开月经期,查体前三天不要阴道灌洗、用药,24小时内禁止性生活、阴道检查。此外,“两癌”筛查无需空腹,也不用憋尿。

## 寒冷季节哮喘患者要做好自我管理

低气温对哮喘患者来说是一个不小的挑战。专家提示,在寒冷季节哮喘患者要充分了解病情,做好自我管理,避免致敏因素,同时坚持健康的生活方式。

专家介绍,哮喘是过敏性慢性气道疾病,也是急性发作性疾病,当患者接触过敏原时可能会造成症状的急性发作,

部分患者还可能出现致命性危险。因此,哮喘患者要与医生制定哮喘急救计划,并随身备用一些急救药物。

“哮喘患者的自我管理是提高哮喘患者生活质量,减少症状发作以及急性加重的重要措施。”中日友好医院主任医师陈文慧表示,要鼓励哮喘患者记录哮

喘日志,即记录平常的症状变化,包括胸闷、喘息、咳嗽等症状以及肺功能变化,便于医生在随访时了解哮喘患者的病情变化。

陈文慧提醒,哮喘患者还要积极控制体重,合理饮食,避免焦虑,保持充足睡眠等。此外,哮喘患者需要长期用药

维持治疗,不能随便停药。

对于人们关心的哮喘患者是否可以运动等问题,陈文慧表示,只有过量运动或者是特别劳累才会诱发哮喘发作,适当运动对哮喘患者来说可以保持身心愉悦。

据新华社

## 饮食调理给肠胃“减负”

记者 吴启珍

春节假期,走亲访友、家庭聚餐不断,丰富的的美食让人大饱口福。然而,节后不少人的发现自己的肠胃不堪重负,身体也变得沉甸甸的。今天,市中心医院营养科副主任蔡恩照给大家分享节后饮食调理的小妙招,让肠胃和身体重回轻盈状态。

维生素和矿物质,无论是清炒还是做汤都很美味;西兰花营养丰富,被誉为“蔬菜皇冠”,水煮后拌上一点橄榄油和蒜末,简单又健康;芹菜富含植物纤维,能有效促进肠道蠕动,凉拌或者清炒都很合适。它们都能促进肠道蠕动,帮助排出堆积在体内的油腻和毒素。同时,适当增加粗粮的比例,如玉米、燕麦、糙米等,它们能提供持久的饱腹感,还能改善肠道微生态。比如早餐可以用燕麦片搭配牛奶和果蔬,种类多样、清淡适口,既能补充营养,又能开启活力满满的一天。

虽然要清淡饮食,但优质蛋白也不可或缺。可以选择低脂的蛋白质来源,以水产品 and 家禽肉类为主。如鸡胸肉,蛋白质含量高,脂肪含量低,可煎、可炒、可水煮,做成鸡胸肉沙拉就是一道美味又健康的菜肴;鱼肉富含不饱和脂肪酸,对心血管健康有益,清蒸鲈鱼、鲫鱼豆腐汤都是不错的选择;虾肉质鲜美,营养丰富,白灼虾简单又保留了虾的原汁原味;豆类富含植物蛋白,像豆腐、豆浆都是日常饮食中容易获取的优质蛋白来源;蛋类和奶制品也是优质蛋白的重要来源,早餐一个鸡蛋,晚上一杯牛奶,轻松满足身体对蛋白质的需求。可以将它们作为晚餐的主菜,搭配蔬菜和粗粮,营养均衡又不会给肠胃造成太大负担。

节后肠胃需要时间恢复,每餐不宜吃得过饱。遵循“七八分饱”原则,让肠胃有足够的空间消化食物。吃饭时细嚼慢咽,比如每口食物咀嚼15—20次,这样不仅能让食物充分咀嚼,减轻肠胃负担,还能让大脑感受到饱腹感,更能减轻肠胃的消化压力。当然避免夜宵也十分重要,给肠胃充足的休息时间,让它在夜间也能“放松身心”。

### @家长们 开学季 这些流感预防知识请查收!

**编者按**  
开学季,学生们已经重返校园。因人员流动和聚集因素,流感等呼吸道传染病存在一定反弹风险,仍需重点关注并加强防控。在日常生活中,如何预防流感?如果感染流感,应该注意哪些事项?一图看懂。

**什么是流感**

流感是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病  
甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行  
其中甲型流感病毒可引起全球大流行

流感大多为自限性,少数患者因出现肺炎等并发症或基础疾病加重  
可发展成重症/危重症病例

患者和隐性感染者是主要传染源  
从潜伏期末到急性期都有传染性  
排毒时间多为3至7天  
儿童、免疫功能受损及危重患者  
排毒时间可超过1周

**如何提前做好预防**

勤洗手  
保持环境清洁和通风  
在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动  
避免接触呼吸道感染患者

保持良好的呼吸道卫生习惯  
咳嗽或打喷嚏时  
用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻  
咳嗽或打喷嚏后洗手  
尽量避免触摸眼睛、鼻或口

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段  
可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险  
建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗

**感染后有哪些症状**

主要以发热、头痛、肌肉关节酸痛起病  
体温可达39至40℃

常有  
咽喉痛 干咳 鼻塞 流涕等

可有  
畏寒、寒战、乏力、食欲减退等全身症状  
部分患者症状轻微或无症状

儿童的发热程度通常高于成人  
乙型流感患儿  
恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见

肺炎是最常见的并发症  
儿童流感并发喉炎、中耳炎、支气管炎较成人多见

**发现感染了怎么办**

出现流感样症状  
应当注意休息及自我隔离  
前往公共场所或就医过程中需戴口罩

如发现孩子出现流感症状  
应及时就医并告知学校  
对于已经确诊流感的学龄儿童  
要居家隔离  
不建议带病上学

孩子得了流感  
需根据医生的处方使用药物

早期使用抗病毒药物  
可有效抑制病毒的复制和传播  
缩短流感病程  
预防重症和并发症

但不建议自行使用处方药  
儿童应慎用镇咳药

同时,要特别关注用药安全  
不能随意增加药物剂量  
也不能随意增加给药频次

据人民网