

近视、肥胖、成人病…… 中学生健康透视

目前,大多数的学校已经开学,许多学生已经“动作”起来,忙着采购学习用品、制作新的学习时间表……然而有些学生还“意犹未尽”,沉浸在慵懒的状态中。专家提醒这些孩子们:尽快将心态调整到学习上来。上周,我们就新入幼儿园及初中的孩子身心问题做了相关报道,这周,我们将对中学生的一些健康情况聊一聊。

晚报记者 董亚飞

中学生组成近视“大军” 好好爱护眼睛,不要给自己的双眼安装上沉重的“窗户”

“上学最早的人是我,放学最晚的人是我,作业最多的,睡觉最迟的,最困最累的,是我还是我……”广大学生睡眠严重不足早已是个普遍性问题。我的孩子今年上高一,从她上初中的那一天起,我就跟她一起被绑在了没完没了的作业、习题、模拟题的战车上。孩子的眼镜度数是一路飙升,据这位妈妈说,女儿班上80%的同学都有不同程度的近视。

“在中学生中配戴眼镜似乎是一种‘前卫’的表现,我也赶上了这种‘潮流’,近视后才知道近视给我们的学习和生活带来了许多不便。”这是一位文静的女中学生在接受记者采访时说的话。

据郑州人民医院(原郑州市第五人民医院)卓美眼科夏建生副主任医师介绍,中学生近视发病率高,除了遗传因素外,大多是看书

写字时间过久,不能劳逸结合,学习时姿势不正确,不注意用眼卫生,另外,上网、看电视等用眼过度导致近视。

专家还说,较多的中学生了解近视的原因,但大多数人对预防近视的措施一知半解,其实只要正确作好预防近视的措施,患上近视的概率就会大大降低。同时,定期去医院检查视力,也是很必要的一个举措。

校园里的常见小胖墩 饮食上的忽视和运动减少等因素叠加在一起,导致“小胖墩”增多

“早餐被遗忘、中餐在流浪、晚餐肚皮胀”——这是许多中学生一天饮食的真实写照。加上爱吃零食、偏食、挑食以及常吃“洋快餐”、乱吃保健品等,这些都是造成中学生营养不均衡的关键因素。

李伟13岁,身高160厘米,体重75公斤。他妈妈闵女士说:“只要洋快餐推出什么新品,他肯定会去尝尝。尽管觉得儿子经常吃炸鸡腿不是件好事,但因为工作太忙,无法分身中午为儿子做饭,只能任由他选择自己喜欢吃的。”然而长期在这样的饮食下,儿子身上的肉

疯长。闵女士着急了,四处找医生为儿子减肥,效果却不理想。

医生说,如今,不少妈妈都有和闵女士一样的烦恼。所以,孩子和家长的观念都应改变。孩子的餐盘里,蛋、奶、肉等食物越来越多,而维生素、高纤维相对丰富的谷物、薯类等却越来越少。饮食上的忽视和运动减少等因素叠加在一起,导致“小胖墩”增多,也因此让不少学生患上成人病。

同时提醒中学生减肥应注意:不仅需要考虑减肥方法的有效性,更要考虑减肥中营养均

衡。学生减肥要尽量在饮食和运动上控制体重。在食物控制上,建议要保证蛋白质摄入,可以多吃鱼、多喝低脂牛奶或豆制品。运动方面,建议每天20分钟以上慢跑,每周跑5天;也可做跳绳和仰卧起坐。

专家特别强调,学生减肥不建议采用节食的方法,更不建议用减肥药或者其他一些偏方来减肥,这样会对身体发育造成较大的伤害。另外,一些女学生以瘦为美、盲目减肥,甚至吃大量减肥药品的行为更是不可为。

颈椎病逼近中学生 颈椎病是一个退行性病变,预防从学生做起

有数据显示,我国颈椎病发病率有越来越年轻化的倾向,甚至中小中学生也有部分颈椎病患者,发病年龄多集中在12-13岁和16-18岁两个年龄段,这正是学生由小学升初中和初中升高中的时候。

“由于中小中学生负担过重,以前一些在40岁以上的人身上较易发作的颈椎病,如今在不少中小中学生身上都有所反应了。今年暑期,到我院看颈椎病的青少年有所增加。”据河南亚太骨病医院骨科专家王瑞介绍,近几年,中学生出现颈背痛症状的比例呈上升

趋势,长期不正确的学习姿势是导致青少年患病的重要原因,造成软组织的僵硬、张力增高而致。具体表现为学习时头部过低、歪头、端肩、颈部过分前伸和前屈。学生们长期在这种姿势下学习,不但容易疲劳,患近视、驼背,还有一个更加严重的后果,那就是这些学生成年后将是颈椎病的高发人群。专家提醒家长,孩子如有不适症状最好到医院就诊,以及时得到医生的诊断和指导,以免错过最好的治疗时机。

同时,他建议,脊柱保健不分季节,关键

是持之以恒。所以一定要让中学生养成良好的学习生活习惯,保持正确的坐姿;连续学习1小时,要做一些伸展肢体和转动头部的运动,避免长时间保持一种姿势;睡觉的枕头不宜过软,最好准备一个小枕专门垫在后颈部。

据了解,颈椎病是一个退行性病变,发病后,出现头痛、眩晕、呕吐、颈肩疼痛和上肢麻木等,由于反复发作,难以治愈,给学生的学习、工作和生活带来严重影响。因此,预防颈椎病应从学生做起。

正视“心理断乳”期 中学生出现急躁、敏感、孤独等心理问题是不可避免的

中学生由于自身条件的限制,正处在生理发育与心理发展欠协调的“心理断乳”期,因此在心理上出现这样那样的问题是不可避免的。以下是中学生常见的一些心理问题:

急躁。孩子上了中学,逐渐步入青春期。此时,孩子在性格情感上表现为争强好胜、感情丰富、兴奋性较强。但由于孩子的心理还不成熟,情绪波动较大,自制力比较差,遇事不能理智冷静对待,易产生急躁冲动的毛病。

敏感。这类孩子对外界事物反应灵敏,比较在乎他人对自己的评价,办事谨小慎微,优柔

寡断,喜欢胡思乱想,对问题的分析推断不从实际出发,而是靠主观臆想。

孤独。所谓孤独是指孩子的人际关系不能满足个人、社会期望时所产生的孤立的情感状态。表现为以自我为中心,不合群,喜欢独处,这与心理闭锁、性格冷漠或突遭挫折等有关。

迷惘。迷惘是指对事物或某种现实因分辨不清是非而感到无所适从、失去判断力的心理状态。迷惘会导致孩子对社会事物理解增加困难,反应迟钝,处事犹豫不决。

针对以上常见的心理问题,郑州市第八人民医院心理科主任孔德荣主任医师认为,家长和教师要正确对待。一、要合理、科学地安排孩子每天的生活,注意劳逸结合,才能有效保护大脑和神经系统的健康。二、帮助孩子调适情绪。三、培养孩子开朗、随和、热情、自信、勇敢的性格。四、鼓励孩子多参加有益的活动,以调节精神生活,陶冶情操,锻炼意志。五、鼓励孩子间多交往,互通信息,互相学习和帮助,取长补短,对培养健康的人格大有益处。

保健平台

海尔制氧机,急救保健两不误

海尔生产的海氧之家制氧机,无需制剂,插电即出氧,鞋盒大小,20年寿命,最轻仅2.2公斤,30%富氧,全家享用。为迎中秋,凡“你好”氧健康俱乐部会员现在购机均赠送2升氧气瓶一个(数量有限),让你急救更有效,保健更省钱!用知识呵护健康,如果你或你的家人经常头晕、头痛、发烧、失眠、记忆力下降、免疫力差、胸闷等;或者你家中有老人、孕妇、应考学生、脑力工作者、亚健康、肺心病、糖尿病、高血压患者,赶快参加我们每月27日下午的氧疗知识讲座吧!

氧疗热线:0371-60206334、

67971598,13017657965

地址:文化宫路郑州中医院北路西“你好”健康超市

让帕金森停止抖动

人老后,多巴胺神经不断受损,下降至正常水平1/5便出现帕金森症状:手抖拿不稳碗筷,抬腿困难,小碎步,易摔跤,流口水等,发展到后期瘫痪在床。服用西药,则产生副作用失眠、便秘、抑郁等更是让人身心痛苦!

专家强调:攻克帕金森必须修复受损神经,3期前是关键。

目前,国际公认修复受损神经根本物质是神经生长因子NGF。加拿大脑科技研究成果:神经节苷脂GM导NGF数十倍增强其活性,修复受损神经,二者联合较单一使用有质的飞跃,明显改善帕金森抖动僵直。

据悉,河南健脑堂采用加拿大脑科技成果,配合功能理疗,一般3~6个月后,患者手抖身僵现象减轻并消失,穿衣吃饭无需协助,走路稳当,还能去晨练。

近期特邀脑病专家方主任亲诊,并赠送康复资料指导家庭心理疏导及锻炼技巧等。

详询:0371-67715057

多事之秋,当心你的眼睛

“真难受,太难受了,我的眼睛到底怎么了……”秋天来了,天气干燥,风沙很大,眼睛素质下降,一些眼睛疾病来了!当心,一定要当心您的眼睛。

产生眼疾的根本原因是眼部血液循环在新陈代谢过程中产生的氧自由基,日久天长不断在毛细血管中沉积,使眼部血液循环受阻,眼部各组织得不到充足的营养,从而出现眼睛干涩、发痒、酸胀、疼痛、流泪、视物模糊等症状;如果不及早加以控制,还会引起近视、老花眼、白内障、玻璃体混浊、黄斑变性等更为严重的眼病。清除“氧自由基”是眼睛健康的关键所在。

中国国家射击队专用护眼产品——好视力眼贴是一个上市8年的老品牌,其生产基地通过了ISO9001:2000国际质量管理体系认证,该产品通过眼外贴敷,集中渗透的方式,在短时间内溶解并排出氧自由基,从而缓解眼睛干涩、酸胀、疼痛、流泪、视物模糊等,全面呵护眼睛健康,许多眼部不适者贴后感觉到眼睛明亮、滋润、舒服,八年以来好视力眼贴给很多眼部不适者带去光明和健康。

市内仔禧堂、本草国药馆、张仲景大药房、省医药超市、国药大药房、杏林、惠发等各大连锁药店及紫荆山百货大楼、正道花园商厦、家世界、金博大、丹尼斯、易初莲花、世纪联华医药部均有销售。8月25日~31日购买可享受“买1大盒送1小盒”、“买4大盒送1大盒”的特大优惠惠活动。

爱眼热线:0371-65387979

下期报道什么 由您电话决定

求医问药,对百姓来说,是绕不开的事情、说不完的话题。因此,为了更好地给大家服务,我们将开设《为了健康》栏目,如果您在医疗健康上遇到什么问题,有什么看法,都可以与我们联系,我们也会邀请相关专家加盟,提供权威信息,我们的记者也将对各类信息进行整理、反馈。为了健康,让我们一起努力。

电话:0371-67655036

67655039

