

吸高压氧有助于提升孩子考试成绩？这事儿靠谱吗

每年六七月份,伴随中、高考以及中小學生期末考试季的来临,高压氧治疗总会被不少家长提及。为了让孩子随时能接受高压氧治疗,有些家长甚至不惜购置家用高压氧舱。那么,高压氧治疗真的有助于孩子提升考试成绩吗?听听医生怎么说。



高压氧治疗在改善大脑缺氧方面有着更加突出的优势。

高压氧治疗可显著改善脑缺氧

大脑是人体中对氧气需求量最大的器官,正常人大脑的重量占身体总重量的2%到3%,但其耗氧量却占人体总耗氧量的20%至30%,这才有了“大脑离不开‘氧’护”的说法。

大脑对缺氧是极为敏感的。当人体大脑出现缺氧症状时,补氧是最快速的恢复方法。而相比普通吸氧,高压氧舱在为大脑补氧方面更是技高一筹。

高压氧治疗,顾名思义,是指机体在高于1个大气压的高压氧舱内吸入纯氧或高浓度氧,以治疗疾病的一种方法。

氧在血液内有两种形式:一种是结合氧,即氧在进入血液后,绝大部分会与红细胞中的血红蛋白结合;另外一种则是物理溶解氧,即氧进入血液后,没有与红细胞中的血红蛋白结合,而是被溶解在血浆内。正常情况下,物理溶解氧在血液总含氧量中的占比非常低,几乎可以忽略不计。而人体向各个组织器官供氧,主要提供的是结合氧。

普通吸氧,也就是平常我们采用的鼻导管吸氧,只能提高血液中结合氧的含量,而且提高程度有限。但若在高压氧舱内,人吸入纯度在85%到99%的氧气后,不仅血液中结合氧的含量会有所增加,更重要的是,物理溶解氧的含量也会随着压力的增加而增大。甚至当达到一定的压力后,仅靠物理溶解氧就可以满足机体的需要。

数据表明,在高压氧舱环境下,人体内的血氧含量可达常压下吸氧的数倍甚至数十倍。可以说,

吸氧提升成绩尚缺确凿证据

大脑缺氧,听起来似乎离人们的日常生活很远,但其实对于时常高强度用脑的学生、上班族来说,大脑缺氧是他们常会遇到的情况。当人们在连续长时间、高强度地用脑后,往往会出现大脑缺氧症状。其主要包括夜间睡眠少、不易入睡、入睡后多梦易惊醒、醒后难以入睡,以及头晕、注意力不集中、反应变慢、记忆力及食欲下降、易激动等。

每年一到考试季,便会有不少考生家长咨询希望通过高压氧治疗来缓解孩子大脑缺氧的症状,以提升学习状态。

用高压氧治疗改善考生的脑疲劳状态确实有一定科学依据。但需要指出的是,并非所有考生都需要进行高压氧治疗。如果考生确实出现了缺氧、脑疲劳的症状,尤其是经普通吸氧不能缓解,才可以考虑进行高压氧治疗。孩子在接受治疗前需要由专业人士进行评估,以排除不适合治疗的情况,治疗过程中如有不适,也要及时向工作人员反映。

虽然高压氧治疗对缓解脑疲劳有所帮助,但要预防、缓解脑疲劳,不能完全依靠高压氧治疗,孩子还应适当进行体育锻炼,注意劳逸结合。

目前尚无严谨证据证明其可提升成绩,要解答这一问题还需设计科学的大规模研究。考试成绩的提高不仅需要清晰的头脑,更与知识储备、努力程度等因素有关,高压氧治疗并非应试“秘笈”。

家用设备达不到治疗所需压力

除了医院里配置的高压氧舱,近年来市面上也出现了如家用高压氧舱等相关设备。有些参加中、高考的考生因忙于复习没有时间去医院进行高压氧治疗,家长便为孩子购买了相关的家用设备。

严格意义上来说,这些设备并不能被称为高压氧舱,称之为“微压氧舱”或“软体氧舱”更合适。因为这些设备从压力上来说,是无法达到高压氧治疗所需要的压力的。一般家用设备增加的压力不超过0.3个大气压,而高压氧治疗需要的压力通常在1.6到2个大气压。

目前,应用这些微压氧舱最为广泛的是高原地区,因为高原缺氧主要由气压低所致,如西藏拉萨地区大气压力为0.65个大气压,若能增加0.3个大气压,那就基本接近平原地区了,人体缺氧情况自然也就得到改善了。

那么,出现脑缺氧症状的学生,其高压氧治疗方案和其他疾病患者有区别吗?在对学生进行高压氧治疗时,可以适当降低高压氧舱的压力,比如将其压力保持在1.6个大气压左右,同时升压缓慢一些,减少其出现耳痛等不适的可能。

需要提醒的是,患有肺大泡、严重肺气肿等肺部疾病的孩子,不宜进行高压氧治疗。同时,患有高血压的孩子,要将血压控制在160/100毫米汞柱以下,方可进行高压氧治疗。任何人在接受高压氧治疗前,都要经过专业医生的诊断、评估,确有需要再进行治疗。

考试压力山大？试试这招赶走焦虑

考试季即将到来,各大医院的心理科也将迎来考生焦虑高峰季。焦虑一定是一件坏事吗?什么样的焦虑需要专业干预?家长们又能做些什么帮助孩子们顺利度过考试季呢?今天,临床心理科医生就来为考生和家长答疑解惑。

太焦虑会影响考试成绩

适度的考试焦虑是一种积极的心理状态,有助于考生保持警觉、注意力集中,并激发应对挑战的积极性。在一定程度上,考试焦虑可以增加考生的随机应变能力,帮助他们更好地适应考试环境。

然而,过度焦虑会对考试成绩产生负面影响,可能导致考生心理压力过大,影响思维清晰度和记忆力,进而影响答题效率和准确性。此外,紧张过度还可能导致考生在考试中表现不稳定,临场发挥受阻,甚至出现记忆丧失、注意力不集中等问题,从而影响考试成绩。

对于考生来说,关键在于保持适度的考试焦虑,控制焦虑程度,保持良好的心理状态,以便在考试中发挥出自己的最佳水平。

这些“心病”可求助专业医生

1.逢考必焦虑 成绩不理想

如果考生在每次大型考试中都出现明显的焦

虑情绪,导致考试成绩不理想,可能需要专业医学帮助。这种情况表明考生可能存在持续的焦虑问题,需要进行评估和干预。

2.心神不宁 影响生活

如果考生在考试前期出现持续的心神不宁,很大程度影响学习效果和日常生活,可能需要专业医学帮助。

3.考试前期身体不适

如果考生在考试前期或考试期间出现身体不适,如失眠、肠胃不适等症状,可能与考试焦虑有关,需要专业医学帮助进行评估和治疗。

4.考生的情绪体验被忽视

如果考生自身感受到焦虑,但家长误认为学生平时性格开朗,不会出现焦虑情绪,这时可能需要专业医学帮助来进一步评估考生的情绪问题。

5.家长焦虑影响孩子

有时候家长自身也存在考试继发引起的焦虑,可能误认为学生不努力或纠结孩子的问题,导

致对考生的情绪支持不足。在这种情况下,家长也可以寻求专业医学帮助,了解自身焦虑情绪对考生的影响,并学会有效地支持和引导考生。

生物反馈技术缓解考试焦虑

在医疗机构的心理门诊,医生会根据考生情况,适时推荐生物反馈技术帮助考生缓解考试焦虑。这是一种通过测量和反馈个体生理指标的方法,能帮助个体学会自我调节身体的生理反应。常用的生物反馈指标包括心率、呼吸频率、皮肤电活动。

与单纯的应试技巧不同,生物反馈技术可以帮助考生在长期的学习和考试过程中建立健康的心理调适机制。考生可以看到自己的生理指标变化,通过训练自我调节身体的生理反应,如调节呼吸、放松肌肉等,从根本上达到放松和缓解焦虑的效果,提高应对考试压力的能力。

生物反馈技术是一种非侵入性、无伤害性的方法,不需要药物干预,适合广大考生使用。