

一开学就“肚痛”？ 专家支招应对“开学综合征”

秋天的开学季到来，在一片兴奋入校的氛围中，有的孩子却会表现出让人意外的“开学综合征”，腹痛、胃胀、焦虑等。专家提醒，针对这部分压力过大的孩子需要调整饮食作息，逐步适应开学状态。



身体释放压力激素导致不适

近日，11岁的小学生子航（化名）频频腹痛，家长把他带到了广州医科大学附属第二医院消化内科看病。

子航是小学五年级学生，近一周他出现了胃胀、反酸，父母以为孩子是放假期间吃多了导致肠胃积食，于是给他买了些健胃消食的药品服用，但症状不但没有缓解，反而日益加剧，特别是一写作业就“肚痛”。

在包括儿科专家的全面评估下，子航参与了包括脑电图检查和焦虑性情绪障碍的量化筛查在内的一系列专业检测。综合检测结果揭示，子航当前的状况符合“开学综合征”与“肠易激综合征”并存的典型特征，既存在面临开学的紧张焦虑，同时胃肠道功能紊乱，两者相互影响。

“经过积极引导和自主调节，大多数孩子的症状会逐渐消失。”广州医科大学附属第二医院副院长、消化内科教授杨辉表示，面对未完成的作业以及即将重返校园的环境转换，孩子的身体悄然释放着压力激素——皮质醇和肾上腺素，刺激身体的消化系统。同时，压力及由此衍生的负面情绪，有时超出儿童自身的情绪识别与表达能力范

畴。具体表现可能包括胃肠道反应如恶心、呕吐，中枢神经系统反应如头晕、头痛，甚至出现心悸、呼吸急促及腹部疼痛等症状。

调整作息，舒缓心情迎接开学

“开学综合征”是一种病吗？该如何应对？广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐向记者表示，“开学综合征并不是医学诊断的病症，只是一种综合的表现。建议家长和老师了解到孩子这种情况后，可以采取一些调整措施让孩子逐步适应开学状态。”

专家建议，迎来新学期，饮食要规律，多吃易消化的食物，少吃辛辣生冷、容易加重胃肠道负担或者导致胃肠道功能紊乱的食物；调整作息時間，保证充足的睡眠，可以听听音乐或者看看书以舒缓心情。此外，练习深呼吸或冥想也让身体放松，减少压力激素的分泌。

除了孩子焦虑，家长可能也有“开学焦虑”。张璐璐提到，对于家长而言，给予孩子更多陪伴和沟通，减轻孩子的心理负担，鼓励孩子接纳当下的情绪状态，同时家长自身也要学会调节个人的焦虑情绪，以免加重孩子的焦虑。如果孩子的负面情绪一时无法缓解，建议家长带孩子到心理专科咨询。

据羊城晚报

吃“干巴面包”的网红大叔确诊骨癌 平时出现腿疼、脚疼要重视

前段时间，一位东北阿姨将她英国老伴的午餐制作视频发到了网上，瞬间爆火，引起大量网友讨论。

视频中，一位英国大叔用餐刀边切边磨，费力地切下两片硬邦邦的面包，然后用餐刀颤巍巍将黄油抹在面包上，盖上牛油果、培根、几片菜叶，塞进嘴里，费劲儿咬下，用力咀嚼。视频中的英国大叔因网友的“当干巴老头、吃干巴面包、享干巴人生”热评走红于网络。

最近，东北阿姨在录制视频中提到，大叔以前曾说腿疼，如今被确诊为骨癌，已经住院治疗。网友得知深感震惊，很多人表示，自己或身边亲友也有类似遭遇的；也有人感慨，世事无常，希望大叔能恢复健康。

“骨癌，就是我们常说的恶性骨肿瘤，是一种发生在骨骼或其附属组织的恶性肿瘤。它可以分为原发性和继发性两种。”

浙江省中医院骨伤科沈进稳主任医师告诉大家，原发性骨癌，是指原发在骨内或者起源于骨的各种组织成分的肿瘤。常见的如骨肉瘤（多见于生长期的青少年）、软骨肉瘤、尤文氏肉瘤（多见于生长期的青少年）、

多发性骨髓瘤；而继发性骨癌则是从身体其他原发部位的肿瘤扩散至骨骼的癌症（常见的原发癌有肺癌、乳腺癌、前列腺癌等转移至骨骼）。

对引起骨癌的致病因素，沈主任表示，目前的研究尚不完全清楚，但一些因素可能增加患病风险，包括基因遗传、不良的外部环境（长期接触放射物质和化疗药物）等。目前的治疗手段主要包括：手术治疗、化疗、放疗、靶向治疗，在采用常规治疗的同时，浙江省中医院联合使用中药传统经方以及中医外治疗法。

沈主任提醒大家，尽管骨癌的确切病因尚不明确，但可以通过一些方式来降低风险，如避免接触放射性物质和化学致癌物质、保持健康的生活习惯、积极锻炼和定期体检。

生活中要特别注意，如果出现包括骨骼疼痛、肿胀、压痛、骨骼脆弱和非刻意的体重下降，应及时就医详细检查，对于有家族中出现同类疾病的，有可能具有遗传倾向，定期的医学检查尤为重要。

据橙市互动

用一堆洗发水 也洗不好的头皮屑 竟然是银屑病



很多人都有头皮屑的烦恼，实际上，如果遇到顽固治不好的严重头皮屑，还是要尽早就医，因为这很可能是银屑病这种复杂难治的慢性皮肤病。银屑病也叫牛皮癣，医生提醒，银屑病远不止是皮肤病这么简单。

今年40岁的王先生（化名）有个烦恼，他的头皮屑总是特别多，随便头发上抓一抓，肩膀上会掉下一大片头皮屑。老是带着一身白花花的头皮屑出门，使他十分尴尬，甚至导致他有点不大敢去社交。“市面上几乎所有的洗发水我都用过了，但效果总是不好。”王先生也去医院看过，当皮炎治疗一阵子，但总是时好时坏，时间久了，头皮屑还更严重了。王先生对着镜子发现自己头皮屑下的头皮还有点发红，于是想着好好去看一看。

“这位患者的头皮屑其实是银屑病引起的。”宁波大学附属第一医院皮肤科主任医师林秉奖介绍，银屑病是一种比较常见的慢性皮肤病，多见于中青年人群，40岁~60岁是高发年龄段，男女差别不大。银屑病在全身各处都可能出现，多发于四肢外侧，头皮部位是银屑病的好发部位，也是难治部位之一。如果出现在头皮上，会引起头皮屑异常增多，很容易和脂溢性皮炎相混淆。

听说自己得的是银屑病，王先生一脸疑惑，这是什么病？不过，当医生说起银屑病的俗名——“牛皮癣”时，他就感觉不陌生了。

林秉奖介绍，银屑病在我国的患病率为0.47%，全国有700万名左右的银屑病患者。银屑病是一种慢性、复发型、炎症性、系统性疾病，严重损害患者的身心健康与生活质量，不过没有传染性。

“银屑病分斑块型、关节型、脓疱型、红皮病型和点滴型，其中斑块型是最常见的类型，占有银屑病患者80%~90%。”林秉奖介绍，斑块型银屑病的特征是界限清楚的圆形或椭圆形红色斑块，表面覆盖有银白色的鳞屑，皮屑会大量脱落，同时引起皮肤干燥、瘙痒、疼痛等不适症状。

宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授介绍，银屑病不止是皮肤病这么简单，严重的银屑病甚至会导致心血管疾病、慢性肾脏病、关节损害等疾病。研究显示，银屑病患者发生糖尿病、肥胖、炎症性肠病，以及焦虑症和抑郁症的概率也高于正常人。

如今在网络上，有不少关于治疗银屑病的特效药和偏方的介绍。很多人在患上银屑病后开始病急乱投医，寻求各种偏方，但常常是病情没好转，还可能出現肝腎损伤、白细胞降低等副作用。

许素玲提醒，银屑病尚无法根治，但随着科学进步，特别是近年来靶向药物的出现，包括注射的生物制剂以及更方便的口服小分子靶向药，使得银屑病治疗情况得到了很大改善，特别是针对头皮这样的难治部位，经过治疗可以让患者过上正常人一样的生活。最重要的还是要到正规医院就医，不要相信“游医”和偏方。

据宁波晚报