

## 家长课堂

孩子像个“小马达”？  
可能患有“多动症”

□记者 冷嘉

孩子是否有以下表现:总是注意力不集中,上课时东张西望,学习困难、作业拖拉,平时精力旺盛、动个不停,性情较暴躁、鲁莽冲动、爱发脾气,生活缺乏条理……对此,复旦大学附属儿科医院心理科魏佳医生提示:孩子像个“小马达”,可能是患有注意缺陷多动障碍。

## 及时识别临床表现

注意缺陷多动障碍,常被称作“多动症”,该病是一种慢性神经发育障碍和精神障碍。

魏佳介绍,注意缺陷障碍通常在童年时期出现,其中部分可能会持续到成年期。其主要临床表现为注意缺陷、冲动和多动,可能对患儿的学习生活造成影响,例如在学校表现不佳、情绪容易波动、出现社交障碍等。

“对患儿来说,该病会影响他们在学校的表现,导致上课无法集中注意力听讲,

作业拖拉、粗心、马虎;多动症状会导致患儿动个不停,严重时甚至打扰到其他同学,影响课堂纪律;冲动症状则使患儿做事鲁莽、情绪冲动。”魏佳称。

## 规范诊疗控制症状

通过行为训练、药物治疗和心理治疗,注意缺陷多动障碍患儿的症状可以得到控制。

**轻度:**通过行为训练,帮助儿童改善注意力和自控能力。

**中、重度:**联合注意力训练和药物治疗,效率更高。

如合并其他心理情绪问题,可以通过心理治疗,帮助儿童情绪管理。

魏佳提醒:“如果孩子有相关症状表现,建议尽早至医院就诊,以获得正确的诊断和治疗方案。同时,家长和老师也应该了解此疾病特点,给予理解,共同帮助患儿克服困难。”

## 父母须知

鼻用激素  
会影响儿童生长发育吗

近期门诊迎来学龄儿童过敏性鼻炎就诊高峰,家长们时常询问:“医生,鼻用激素会影响孩子生长发育吗?”

## 为何选择鼻用激素

鼻用激素,即鼻部用糖皮质激素,是指含有糖皮质激素的各种喷鼻剂或滴鼻剂。国内外治疗指南均将其指定为治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎及鼻窦炎的首选一线药物。

过敏性鼻炎患儿的规范诊疗非常重要。如果症状没有得到很好控制,导致患儿长期鼻塞而张口呼吸,会影响颌面骨生长发育;使患儿白天注意力不集中,夜间睡眠质量下降,进而影响生长发育;过敏性鼻炎还是哮喘的发病危险因素,有效控制有利于哮喘的防治。

所以,相较于过敏性鼻炎本身带来的不良影响而言,选择全身吸收率低的临床一线药物鼻用激素,按治疗剂量正确使用,有助于较好地控制过敏性鼻炎。

## 不必谈“激”色变

很多人认为激素不良反应太大,会影响儿童的生长发育,而拒绝使用。殊不知,常说的“激素不良反应大”是长期大剂量全身应用(静脉、肌肉注射或口服)糖皮质激素产生的。而鼻用激素是

一种局部用药,不属于全身应用,且在结构上引入亲脂性基团,加强鼻黏膜局部抗炎、抗过敏作用同时,可显著降低药物吸收进入全身血液循环的剂量。

此外,鼻用激素每天使用的剂量非常低,每喷的量约相当于一片口服激素药量的1%,且药物主要在局部发挥作用,只有很少会被全身吸收,因而治疗剂量的鼻用糖皮质激素很少对全身产生明显不良反应。目前已有研究显示,使用推荐剂量的鼻用激素治疗,对儿童的生长发育总体上无显著影响。

## 正确应对不良反应

少量患儿在长期应用鼻用激素后,可能出现鼻腔干燥、局部刺激和鼻出血等不良反应。临床上,可以通过正确的喷药方法控制剂量及使用疗程等,达到最佳治疗效果和最小不良反应。

正确的喷鼻方法:左手喷右鼻,右手喷左鼻,避免直接喷向鼻中隔,应使药物均匀喷洒到鼻黏膜上。

患儿首次使用鼻喷激素时,一般选用其年龄段的最大推荐剂量,当症状得到有效控制后,可逐步减少剂量或使用次数,以最小维持剂量来获得最佳控制效果。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院  
耳鼻喉科 刘娟 副主任医师

## 育儿宝典

4月25日是“全国儿童预防接种日”,适时接种疫苗,可以为全生命周期护航。目前,本市适龄儿童可以免费接种水痘疫苗。但不少家长仍有疑问:什么时候接种比较好?错过时间怎么办?已得过水痘的孩子,还需要接种吗?

## 何时接种

**常规接种:**本市适龄儿童可免费接种2剂水痘疫苗,在12月龄和4周岁分别接种1剂。

**应急接种:**当幼儿园、学校等集体机构发生水痘聚集性疫情,在水痘患者传染期,与患者有密切接触的师生,如果没有2剂次水痘疫苗接种史且没有患过水痘,可应急接种1剂水痘疫苗。

## 错过时间,能补种吗

答案是:可以。补种程序为:满12月龄,未满4周岁,未接种过水痘疫苗的,补种1剂。

满4周岁,未接种过水痘疫苗的,补种2剂;接种过1剂次水痘疫苗的,补种1剂。

2剂接种最短间隔3个月。

## 得过水痘,还需接种吗

得过水痘者通常不会再得水痘,不需要接种水痘疫苗。

水痘痊愈后,致病的水痘-带状疱疹

## 水痘疫苗接种应知晓

疹病毒并没有完全从体内消失,而是进入神经细胞中潜伏起来。在免疫系统正常的情况下,潜伏的病毒通常不会再次活跃,因此个体不会再出现水痘。然而,随着年龄增长,特别是在免疫系统受到抑制或免疫功能减弱的情况下,如老年、疾病、压力或存在其他免疫抑制因素,病毒有可能再次活跃,导致带状疱疹。

## 接触水痘患者后,如何接种

没有得过水痘且未接种过水痘疫苗或水痘疫苗免疫史不详者,暴露于水痘-带状疱疹病毒后72小时内需尽快接种水痘疫苗,越早接种效果越好。国外研究显示,暴露3~5天内,接种水痘疫苗的保护效果为70.2%。

建议已接种过1剂水痘疫苗者,暴露于水痘-带状疱疹病毒后72小时内完成第2剂水痘疫苗接种。

上海市疾病预防控制中心

马晓英 吴弈天

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 第36个爱国卫生月

健康城镇  
健康体重

全国爱国卫生运动委员会办公室