

孩子总“挤眉弄眼”，没想到是抽动症

专家提醒:6岁到12岁是治疗黄金时间

“孩子刚上一年级，最近总爱眨眼、揉眼睛，以为是过敏性结膜炎，可治疗总不见好，就趁放假赶紧带来检查，竟然是抽动症！”10月7日是国庆假期的最后一天，江苏省中医院儿科门诊排起了长龙，其中有不少抽动症患者。江苏省中医院儿科主任中医师韩新民介绍，抽动症大多起病于4~10岁，6岁到12岁是治疗黄金时间。

通讯员 孙茜 现代快报+ZAKER南京记者 安莹

假期里，抽动症患者就诊量增多

“每年暑假都是儿童就诊的高峰期，今年由于疫情，不少家长选择了国庆长假带孩子来就诊。”韩新民说，有临床研究显示，疫情以后，儿童抽动症等神经精神系统疾病发病率至少增加了20%以上，这也造成了假期出现就诊高峰。

韩新民表示，儿童抽动症发病的增多与环境及儿童生活方式的改变也有一定的关系。“疫情期间，孩子居家时间变长，户外活动明显减少，长时间地接触甚至沉迷于手机、平板等电子产品，频繁的电光刺激容易导致低龄儿童视神经发育出现障碍，从而诱发或加重抽动症症状。”他建议，家长尽量不要让孩子过早、过多接触电子产品。

大多起病于4~10岁，不及时干预危害大

据了解，儿童抽动症是一种比

较常见的儿童时期起病的神经精神性疾病，可以分为四肢、面部、躯干部肌肉不自主抽动，如频繁地眨眼、挤眉、吸鼻、噘嘴、张口、伸舌、点头等运动性抽动，以及喉部异常，有时还会口出秽语地发声性抽动。发病以男孩多见，男女比例约为4:1，大多起病于4~10岁。目前，我国有180万~400万的儿童患抽动症。抽动症的病因现在还不明确，考虑与遗传缺陷、饮食不节、情志失调以及电子产品使用过度有关。

抽动症对日常生活影响不大，但由于孩子的异常行为会引起其他小朋友嘲笑，容易造成孩子自信心的缺乏，时间久了不利于孩子的身心健康成长。另外，抽动症共患多动症时还会影响孩子的学习。因此，抽动症治疗应该趁早，6岁到12岁是治疗黄金时间。随着孩子年龄的增长，尤其进入青春期后不但抽动症不能自愈，而且在成长过程中还伴随许多问题，治疗难度会越来越大。

“抽动症属于慢病，具有易波动、易反复的特点，在治疗时较为棘手。”韩新民介绍，西医治疗抽动症以精神药物为主，有一定疗效，但副作用明显，中医治疗手段多样，除了辨证论治使用中药外，还可以配合针灸、推拿、心理治疗，既可以缓解短暂抽动，又能及时阻断其向多发性抽动或慢性抽动发展。

家长的良好情绪，有助于孩子的治疗

虽然生病的是孩子，但是韩新民提醒，家长的情绪控制非常重要。孩子治疗的效果如何，将来症状能否缓解，最明显的影响因素就是家长情绪。如果家长不能控制好自己的情绪，一味地指责孩子，导致孩子情绪低落，治疗效果也会大打折扣。

一般来说，当症状频繁发作时，家长不要太过关注，防止孩子产生严重的心理负担，可以通过转移孩子注意力的方法，有效缓解病

症。另外，家长要尽量营造温馨和谐的生活环境，及时给予关注、反馈和奖励，协商解决问题，让孩子在轻松愉快的环境中度过童年。

为了帮助抽动症患者尽快恢复，除了药物治疗外，专家提醒，家长在日常生活中也要尤为用心，注意以下三点：第一，防止外感。适当参加一些户外活动，增强体质，预防感冒，避免过度运动和劳累。第二，调理饮食。饮食要规律，多吃蔬菜、鱼、牛奶、粗粮、核桃、莲子、百合、新鲜水果等；少吃含过多防腐剂、添加剂、调味剂的食物，煎炸、烧烤、油腻食品，海鲜等腥发之物，可乐、雪碧等饮料，及含咖啡因的食物及饮品如巧克力、咖啡等。第三，培养良好生活方式。

居住环境安静，合理安排作息时间；配合对儿童进行心理护理，不体罚，多给予鼓励和表扬；控制看电视，不看手机，不打电子游戏机等，特别是不要看恐怖、刺激性的节目。每天至少户外活动一小时。

高血压患者吃药 看好这个最佳时间表

高血压病是临床上常见的慢性病，并且发病人群趋于年轻化。10月8日是全国高血压病日，江苏省中西医结合医院心血管科副主任中医师张一炎表示，我国高血压人群还存在知晓率低、治疗率低和控制率低的特点，因此，对高血压进行科学管理、提高血压达标率、减少并发症的发生、降低死亡率和致残率、提高生活质量成为高血压的治疗目标，而降压药物的使用是控制血压的主要手段。

降压药物该怎么选择和服用？

常用的降压药物分为钙离子拮抗剂(CCB)、利尿剂、β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(ARB)和α1受体阻滞剂六大类。一般来说，老年人首选CCB、利尿剂，年轻人首选ACEI类、ARB类，心率快的患者可以选择β受体阻滞剂，前列腺增生患者可选α1受体阻滞剂。当服用一种降压药物(时间超过2个月)不能有效控制血压的时候，可以选择联合用药。发现血压≥160/100mmHg，也可以直接联用两种降压药物控制血压。降压药物最好选择长效药物，一天只服用一次，24小时平稳降压。

人体血压有两个生理峰值，分别出现在上午6:00-10:00和下午4:00-8:00，一般选择在这两个时间段测量血压。如果在血压峰值来临之前服用降压药物，可以使血压峰值出现得更平缓，降低血压剧烈波动带来的风险。维持平稳的血压状态，可以降低心脑血管事件的发生率，尤其是老年人。服用降压药最好用温开水送服，不建议用饮料、茶水、酒或者牛奶送服。

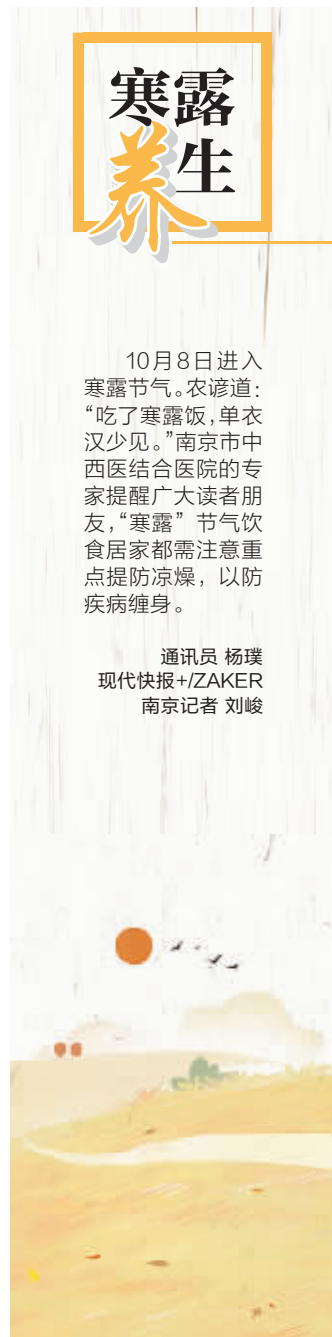
什么时候停用降压药物？

绝大多数高血压患者是需要终身服药的。血压即便恢复正常也不建议停用降压药，因为血压正常是服用降压药物导致的结果，如果停药2-4周后，药物效应完全消失，患者的血压可能会再次上升。因此，长期服用药物是疾病依赖，而不是药物因素，所以降压药物不具有成瘾性。如果服用药物后，持续监测血压，收缩压低于110mmHg，舒张压低于70mmHg，同时伴有头晕、乏力等症状，这时可以尝试把部分药物减量或减停，但要注意的是一定要在专业医师的指导下进行，减量后也需要观察血压控制的情况，以便及时调整降压方案。

高血压患者除了服用降压药，还需要使用其他药物吗？

如果高血压合并高龄、糖耐量异常、高脂血症、吸烟、肥胖、早发家族史等多个危险因素，或者靶器官有所损害(左心室肥厚、颈动脉粥样硬化、尿微量白蛋白增加等)，或者伴发临床疾病(脑梗塞、脑出血、冠心病、外周动脉粥样硬化、糖尿病、视网膜病变等)，可以加用他汀类调脂药物。如果高血压合并有缺血性心脑血管疾病(如冠心病、脑梗塞等)，可加用抗血小板药物。

通讯员 殷舒月 罗鑫
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟



这些根菜多吃点 出门前泡个热水脚

寒露养生之饮食 多吃山药、萝卜等“根”菜

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍说，寒露节气养生保健不妨多吃些山药、萝卜等“根”菜。山药既是中药，也是美食，是大家熟悉的滋补珍品。山药除了易产生饱腹感，有利于控制食量外，还有改善糖代谢，提高胰岛敏感性的功用。由于山药中淀粉含量较高，因此在食用山药时，最好能用山药代替一部分主食，也就是适当减少主食的量。

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合，促进排便，从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有健脾止泻、增进食欲、促进消化的功效，有益于胃纳不佳，食欲不振者缓解症状。

空腹吃柿子最不宜

民谚有“立秋核桃白露梨，寒露柿子红了皮”的说法。夏公旭介绍说，柿子营养价值很高，含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养物质。柿子有清热去燥、润肺化痰、软坚、止渴生津、健脾、治痢、止血等功效，另外柿子富含果胶，是一种水溶性的膳食纤维，有良好的润肠通便作用，对于纠正便秘，保持肠道正常菌群

生长等有很好的作用。它还可以缓解干咳、喉痛、高血压等，是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者的天然保健食品。新鲜柿子含碘也很高。夏公旭特别提醒，以下三类人群不宜吃柿子：

1. 风寒咳嗽的人不适合吃柿子。
2. 寒性腹泻的人不适合吃柿子。
3. 脾胃虚寒、寒性腹痛和呕吐患者不适合吃柿子。

此外，还需要注意，柿子不要空腹吃，一次不要吃太多；吃柿子后不要再吃酸性食物，柿子不熟不可以吃；柿子含有大量的柿酚酸、可溶性收敛剂、果胶等，这些成分在胃中酸性环境下会凝成不溶性硬块，容易导致“胃柿石症”。柿子的鞣酸成分可与铁质结合，影响铁剂补血药的吸收和利用。另外，新鲜柿子含碘量高，甲亢等患者最好少吃。

寒露养生之居家 夜凉勿憋尿，卧室备“夜壶”

南京市中西医结合医院泌尿外科主任陈卓介绍说，寒露节气不少人为了防止口干，晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来，夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意，由于嫌起床较冷，常常下意识地憋尿继续睡，这是非常不健康的坏习惯。

尿液中含有毒素，如果长时间储存在体内，含有细菌的尿液不能及时排出，就易诱发膀胱炎。高血压患者憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

寒露脚不露，出门前泡个热水脚

夏公旭介绍说，寒露节气前后要注重足部的保暖，凉鞋基本可以收起来了，以防“寒从足生”。

南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任颜延凤介绍说，由于两脚离心脏最远，血液供应较少，又因为脚部的脂肪层较薄，特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉，特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，导致人抵抗力下降。呼吸道对冷空气刺激极为敏感，骤然降温使呼吸器官抵抗力下降，病邪就会乘虚而入。轻则引起外感咳嗽，重则可使气管炎、哮喘等呼吸器系统疾病发作。寒露时节出行前如果条件允许，最好用热水泡脚。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，使人精力充沛。秋冬季节特别容易怕冷的人群可以尝试中药膏方调理。