

开学季，这份健康“锦囊”请收好

大部分地区已经开学，如何让孩子从“假期模式”切换到“开学模式”？如何帮助孩子们以更好的状态迎接新学期？多位专家近日给出建议。

防范 3 类疾病、做好 5 项防护

随着托幼机构和中小学迎来开学季，学生聚集增多，传染病传播风险也随之上升。

山东省疾控中心主任医师张丽提醒，开学季学生需重点防范 3 类传染病：一是呼吸道传染病，如流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核和新冠病毒等；二是肠道传染病，主要包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的感染性腹泻；三是南方地区儿童还应特别注意蚊媒传播疾病，例如登革热、基孔肯雅热和流行性乙型脑炎等。

如何有效预防上述传染病？

张丽提出 5 点防护建议：一是勤洗手。家长要培养孩子饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗手的好习惯，家长也要规范自己的行为，外出后、接触孩子前也要注意洗手。另外，打喷嚏或咳嗽时应使用纸巾遮掩，并及时洗手，避免用手触摸眼、口、鼻。

二是注意居家卫生。居室要经常通风，每天通风 2 次，每次不少于 30 分钟；定期对儿童玩具、常用物品进行清洁和消毒，减少病毒和细菌的存活；注意防蚊灭蚊，避免蚊虫滋生；不喝生水，不吃生食，剩菜剩饭需要加热后再食用。

三是保持良好的生活习惯。保证充足睡眠、均衡饮食和适量运动。家长应提前帮助孩子调整作息時間，以使孩子适应开学后的学习和生活节奏。

四是全程、及时接种疫苗。疫苗是预防传染病的有效

手段，流感、麻疹、风疹、百日咳、水痘、手足口病等均可通过接种疫苗降低感染风险。

五是要加强对孩子健康的监测。如果孩子出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状，应居家观察休息，必要时及时就医，避免带病上课。住宿生还应注意不与他人共用个人生活用品，降低交叉感染的可能。

开展体育运动，注意“光、视、形”

近年来，我国青少年在生长发育过程中面临多项健康挑战，近视、肥胖、脊柱侧弯及心理问题日益凸显。

“健康有两个要素，一个是身体健康，一个是心理健康。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎表示，现在很多青少年有一颗“玻璃心”，就是承受挫折能力比较差，这些需要体育运动来干预。

“体育是最好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、伤痛教育、成长教育、尊重规则教育。”厉彦虎认为，通过参与体育锻炼、体育比赛，青少年不仅能够强健体魄、享受乐趣，更能在运动中学会坚持、尊重规则、面对成败，从而构建积极健康的心理状态。

青少年进行体育运动应遵循以下原则：

一是全面性原则，鼓励孩子参与多样化的体育项目，包括个人运动、集体运动和娱乐性运动。青少年要避免过早专攻单项体育运动。过早进行专项化训练容易导致“网球肘”“足球踝”等职业性损伤。

二是循序渐进原则，运动强度的提升应逐步进行，这对孩子的骨骼发育、神经发育和内分泌功能都有积极影响。同时应注意室内外结合，长期在室内不见阳光，对孩子的生长发育不利，要保证充足的户外活动时间。

三是局部和整体相结合的原则，避免过多地做局部运动，运动太局限对全身平衡不利。

此外，集体活动非常重要。参与集体活动有助于培养孩子的集体荣誉感、合作精神和社交能力，对其心理健康发展至关重要。

“孩子运动中要注意三个要素，就是‘光、视、形’这三个要素。”厉彦虎介绍——

“光”指每日保证孩子 2 小时户外活动。阳光照射有助于维生素 D 合成，对骨骼、肌肉、神经发育等至关重要。

“视”指科学用眼和视力保护。建议课间延长、课时缩短；坚持“20—20—20”原则，即用眼 20 分钟后远眺 20 秒；写作业姿势保持“三个一”，即胸离桌一拳、眼离书一尺、手离笔尖一寸。

“形”指保持良好身体形态。应避免歪坐、瘫坐等不良姿势，预防脊柱侧弯、颈椎问题及由此引发的健康风险。

识别抑郁情绪，3 招平稳过渡

近期，有家长发现，一些孩子出现情绪低落、兴趣减退、易怒、食欲下降和失眠等表现。还有一些孩子因假期生活习惯被打乱，出现了体重增加、近视加重等情况。

“这些症状很可能是由‘开学前心理不适应’引发的抑郁情绪。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提醒，家长要及时关注、科学应对。

抑郁情绪不同于抑郁症。崔永华介绍，两者持续时间不同，抑郁情绪持续时间是 2 周以内；抑郁症持续时间是 2 周以上。两者严重程度不同，抑郁情绪程度相对较轻，一般不会对个体的生活、学习和社会功能造成严重的影响；抑郁症相对较重，会对个体的日常生活、学习和社交产生明显的干

扰和损害。两者性质也不同，抑郁情绪没有达到疾病的诊断标准；抑郁症达到了疾病的诊断标准。

如何判断孩子是否出现心理问题？

崔永华表示，可通过两步初步判断：一是观察孩子的言语、情绪和行为是否出现持续 1 周以上的负性变化；二是通过纵向和横向比较，看是否与以往表现或同龄人存在明显差异。如果这些变化已明显影响孩子的学习、生活和社交功能，就可以初步判断孩子可能出现了心理问题，应寻求专业帮助。

如果孩子出现了抑郁情绪，家长该如何帮助他们进行调节？

崔永华给出了 3 项具体建议——

一是教孩子学会接纳和表达情绪。家长应首先保持自身情绪稳定，可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或者写心情日记等方式，教孩子学会识别和接纳自己的情绪、学会表达情绪。

二是做好开学前的准备。建议至少提前 1 周按照学校作息规律来调整生物钟；每天保证 40 分钟左右的户外活动，帮孩子尽快恢复状态；每天完成一个小的学习目标，有助于找回学习状态。

三是要教孩子学会管理学习压力。具体方法包括：与孩子共同制定学习计划，按任务重要性排序；将大目标拆分为可完成的小目标，逐步推进以提升信心；采用“番茄时钟法”，学习 25 分钟、休息 5 分钟，实现劳逸结合。

崔永华强调，若孩子相关症状持续时间长、程度严重，已符合抑郁症表现，家长应及时带孩子前往专业医疗机构进行评估和干预。

据光明网

答疑解惑

买药报销有变化 医保结算分级管理是怎么回事？

最近，广大群众对医保定点医药机构结算分级管理关注度较高。内蒙古自治区医疗保险服务中心医药服务科负责人姜洋就大家关心、关注的问题进行解答。

问：什么是医保定点分级管理？

答：医保部门对定点零售药店和社区卫生服务机构、乡镇卫生院、诊所等一级及以下定点医疗机构实施的一种管理模式，不同等级的机构可支持的医保结算范围也不同。主要分为 A、B、C 三级，A 级只支持医保个人账户结算；B 级支持医保个人账户和门诊统筹结算；C 级支持医保个人账户、门诊统筹、门诊慢特病、门诊特殊用药、居民“两病”（高血压、糖尿病）等结算。

问：分级管理后，个人的门诊统筹待遇是否没了？为什么药店不能用统筹？该去哪里享受统筹？

答：待遇没取消，每年的门诊统筹额度依然存在，只是能使用的门诊统筹的医保定点范围有了一定的变化，只有符合条件的医保定点才可以使用。目前药店无法使用门诊统筹，因为开展分级管理过程中，医保部门对全区定点零售药店开展了全覆盖的检查，没有一家符合 B 级标准，也就是说都不符合开通门诊统筹的条件。大家可以选择二级及以上医疗机构、基层社区卫生服务机构、乡镇卫生院使用门诊统筹。

问：社区卫生服务机构药品全不全？有进口药、原研药吗？

答：医保、卫健部门联合多举措推动基层药品配备，近期基层卫生服务机构根据群众需求，已经快速增加药品种类和储备，包括进口药和原研药，基本上能够满足群众需求。若大家遇到缺药的情况，社区卫生服务机构会帮您登记，及时联系配送，在生产厂家供应充足的情况下，一般 24 小时内配送到位。

问：在社区卫生服务中心买药有什么好处？

答：主要有四方面的优势。一是药便宜，所有公立社区卫生服务机构全部实施药品“零差价”，群众购药更实惠。二是报销多，相较于大医院和药店，社区卫生服务机构、乡镇卫生院等基层机构报销比例最高，而且挂号费也便宜。三是更安全，社区卫生服务机构开药有医生专门接诊，因病施治，提高用药准确性。四是离家近，每个街道、每个居委会几乎都有社区卫生服务机构，步行或者骑车就可以就医购药。

梅刚

专家解答

宝宝黄疸不退？小心是胆总管囊肿在作怪

“黄疸是新生儿常见的一种现象，但如果持续不退，并伴有白陶土样大便和腹部肿块，家长就要高度警惕了，这可能是胆总管囊肿发出的信号”。

近日，首都医科大学附属首都儿童医学中心普外科主任医师刁美介绍，胆总管囊肿虽然是良性疾病，但却可能引发肝硬化，甚至有癌变的危险。

刁美介绍，临床上，年长患儿以腹痛、腹胀、呕吐、发热、腹泻为主要表现，新生儿和小

婴儿则以黄疸、陶土便、茶色尿、腹部包块为主要表现。这些症状没有明显的特异性，常常被误诊为消化不良、胃肠炎、新生儿黄疸等，延误了最佳手术时机，导致不可逆的胆道和肝损伤。

“如果初次术中没有完全切除囊肿，近、远端残余囊肿癌变率高达 40%，且一旦发生癌变，即使行二次手术切除残余囊肿，术后死亡率仍高达 83%。”刁美表示。

这种疾病是容易导致“良

性疾病，恶性结局”的一个典型，治疗越晚，后果越严重。刁美说，尤其是一些在妈妈肚子里就发现存在囊肿的宝宝，出生后短短几天就可能发生穿孔。

“一旦确诊，尽早手术是关键。”刁美介绍，以前该手术需要切开半个腹部、留下终生疤痕的巨创，而如今只需在肚脐上开一个“隐形”的小口就能完成。首都儿童医学中心普外科团队以领先国际的单孔腹腔镜技术，已为 3600 多名患儿实现了“无痕重生”。其中，

该团队为 1 名仅出生 3 天、囊肿达 10 厘米的宝宝成功手术，创造了世界纪录。

手术结束，并不意味着治疗结束。“小儿外科医生要有更长远的眼光，考虑孩子们的一辈子。”刁美特别强调“全生命周期诊疗服务”，她说，“我们给每一个孩子都建立了一个独一无二的档案，孩子出院后不管多久依然可以回来咨询，我们会为孩子提供一个全生命周期的医疗服务。”

据中国新闻网