

## 有家长专程带孩子 从沈阳“打飞的” 来甬看这种病 暑期儿科门诊 抽动症患儿多了50%

“暑假以来，儿科门诊中来看抽动症的患儿比假期前增加了近50%。”宁波大学附属第一医院外滩院区儿科主任李志飞告诉记者，最近还有不少家长带着孩子从外省坐飞机来宁波看病。



宁波大学附属第一医院外滩院区儿科主任李志飞在门诊中。

### 1 打也打了，骂也骂了，药也吃了 孩子还总是在课堂上发怪声

“医生，我真的没办法了，打也打了，骂也骂了，药也吃了，孩子还总是在课堂上发怪声。大人越骂，他就越要发怪声。”润润(化名)的妈妈刘女士痛苦地和李志飞讲述起孩子的病情。

润润是个小男孩，今年6岁，从幼儿园小班起，就因为调皮捣蛋，经常被老师批评、罚站。平时在家里，也常被父母责罚。

大概一年多前，刘女士发现润润经常有意无意地清嗓子、吸

鼻子。一开始，她以为是感冒导致的，没有放在心上。没想到，润润清嗓子、吸鼻子的情况越来越明显。后来，还经常在课堂上还会发出怪声。

“老师找我们谈了好多次，说他不遵守课堂纪律，影响大家上课。我骂也骂了，打也打了，可是他更频繁地在课堂发怪声。后来，在家里也经常这样。”刘女士终于意识到，孩子可能不是故意和大人对着干，而是病了。她带孩子到沈阳当

地医院就诊，医生说，只能长期吃西药控制。可是，吃了几个月，效果时好时坏。

刚放暑假，刘女士一家和从宁波回沈阳的亲戚一家聚餐。看到润润的情况，亲戚说：“我孩子之前也有过这样的情况，在宁波看的李志飞医生，吃了中药颗粒，也用了行为疗法。现在，控制得很好，已经在减药了。”

看着亲戚孩子阳光明媚的笑容，刘女士毅然决定，打飞的带润润来宁波。

### 2 压力太大是抽动症常见病因 一般与心理问题有关

通过检查评估、问询等，李志飞认为润润的确患了抽动症，而且症状比较明显。

李志飞向刘女士介绍：压力太大是抽动症的常见病因。研究发现，患儿脑电图、脑CT、颅脑磁共振检查都显示，身体的构造和功能大多没有异常改变。因此，一般考虑和心理问题有关。进一步分析，孩子的心理问题大多又

跟家长有关。有些抽动症孩子发病时，会无意识骂人，以此来发泄不满，缓解压力。

听到这些，刘女士眼圈也红了。“我们就怕把孩子宠坏了，一直来对他要求都很严格。加上他表现得比较调皮，确实经常打骂他。孩子平时是挺怕我们，讲话做事都小心翼翼的，会偷偷看我们的脸色。”刘女士表示，回家后，

一定多陪孩子，多鼓励她，建立良好亲子关系。

当天从安徽蚌埠来复诊的翰翰(化名)一家则神色轻松地走进诊室。翰翰在去年寒假时来初诊，被诊断为抽动症，表现为频繁眨眼睛，越紧张，眨眼也越明显。现在，通过药物治疗和家庭教育方式调整，症状已经基本消失。

### 3 常被误认为是故意捣乱 家长不要做“抽动警察”

李志飞告诉记者，抽动症的学名是抽动障碍，这是一种慢性神经行为疾病。多于3岁后学龄前期至10岁儿童发病，男多于女。

抽动症的主要特点是临床经常出现不自主、难自控地快速抽动表现和不协调动作。常见的有：频繁挤眉、眨眼、吸鼻、撅嘴、做怪相、摇头、扭颈、缩颈、耸肩、上下肢局限性抽动。严重的还有发声抽动。比如，喉咙中发出“吭吭、喔喔”的异响、犬吠声、出

气声、清嗓子、重复声以及喷水、说脏话等。长时间看电视、打游戏以及感冒等也可能会加重抽动症。

“孩子的抽动表现，经常会被家长、老师误认为在故意捣乱，而遭到呵斥或责罚。这又会加重抽动症。”李志飞说，抽动症的治疗需要家庭、学校、医院的共同努力。药物治疗是目前治疗抽动症最有效的方法，也是安全的。药物治疗外，行为治疗、心理咨询、家长培训、学校干预等，可以进一

步巩固和改善疗效。

李志飞特别提醒，面对孩子的抽动症，家长不要过度紧张，更不要做“抽动警察”，反复提醒甚至威胁孩子。这反而会加重孩子的心理负担，导致病情加重。

家长要正确认识和对待抽动症，避免打骂、过分指责、讥笑以及过分注意抽动症状、制造紧张的精神环境气氛等，要努力给孩子营造正常轻松的学习和生活环境，并和老师沟通孩子的情况。

记者 王颖 通讯员 庞赞文/摄

## 跑步不拉伸 “皮筋”受了伤

这里一上午来了  
4位这类病人

半天门诊时间，宁波市医疗中心李惠利医院运动与关节医学科毕明光医生接连碰到了4位患上髂胫束综合症的跑步爱好者。而他们之所以都会“中招”，缘于一个共同的误区：跑步前后都没有做充分的拉伸运动。

“没想到只是偷懒省略了这么个小动作，对膝盖的伤害竟然这么大！”40岁的姜女士懊悔不已。

姜女士每天都要慢跑一小时，这个运动几乎坚持了近10年。一直以来她都没有拉伸的习惯，因为觉得自己跑得慢，没那个必要，况且10年来她也没有出现什么不适症状。然而3个月前，她跑步时发觉右腿膝盖的外侧出现了疼痛。“起初只是跑步时疼，就减少了跑步量，但疼痛依然没有缓解。发展到后来就连平时腿伸直和弯曲都感觉疼痛，难受得走不了路。”于是，姜女士来到医院就诊，被查出髂胫束综合症。

接诊的毕明光医生告诉她，髂胫束就是大腿外侧的一根筋膜，它连接了大腿和小腿，是固定膝关节的重要结构。“当我们跑步时，髂胫束就会和膝关节产生摩擦，摩擦久了就会引起损伤，导致疼痛。”他叮嘱姜女士暂停运动一个星期以减少对髂胫束的损伤，并提醒她在今后的运动中一定要充分拉伸。

这天上午，毕明光一连接诊了4位像姜女士这样的患者。他们都是跑步爱好者，同样，都没有在跑步前后做拉伸运动。

“髂胫束就好比一根橡皮筋，在跑步运动前后进行拉伸，可以使筋膜松弛，减少摩擦引起的损伤。”毕明光说，在关节与运动医学门诊中这类病人屡见不鲜。

“髂胫束受伤的患者主要是长跑或者长距离骑行者，与不恰当的运动方式和运动量有关。”毕明光强调，运动时穿的鞋子不当也可能造成这种伤害，比如鞋子太重、鞋底太硬。另外，很多市民就近跑步，选择小区楼下的石头路、水泥地等，这些地面弹性不够，也会加重髂胫束的损伤。

他建议，市民在跑步时要根据自己的足型选择轻便的跑鞋，尽量在柔软的塑胶跑道、操场上进行运动。“运动前后千万别忘记做5分钟左右的拉伸运动。”毕明光提醒。他介绍了三种方法：

一是纵向拉伸。站立位双脚分开与肩膀同宽，双手交叉上举到头顶部位，身体挺直，让身体随着上肢上举一起牵伸；

二是侧方压腿。左侧膝关节向一侧屈曲，右下肢伸直借助身体重力向下牵拉右侧肢体，两侧交叉进行；

三是压腿。将右下肢抬高地面，放在与腰部平齐的位置上，身体前屈弯腰牵拉右下肢，左下肢站立位，保持身体平衡。 记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕