

孩子在家上网课坐不住，注意力不集中，中医药来帮忙

2020年04月14日

作者：徐彬彬

特殊时期，改变了大家很多的生活工作方式，孩子们也从传统的课堂教学模式，改成了在家里上网课学习的模式。没有老师在身边管教的“神兽们”长时间在电脑屏幕前上课，扭来扭去坐不住了，注意力不集中，手脚动个不停，自我控制能力差，很容易被无关的刺激吸引，老是发脾气……有些孩子不仅闲不住，还出现了眨眼、皱眉、吸鼻、咧嘴、耸肩、清嗓等表现，影响了学习。如孩子们出现上述现象，家长们要警惕：孩子是否得了小儿多动症、抽动症。

小儿多动症又称为注意缺陷多动障碍（ADHD），主要表现为注意力集中困难，行为冲动和活动过度，冲动任性，情绪不稳定，不能控制约束自己和学习困难等，临床常由多个症状合并出现，可造成儿童学业、情感、认知功能和社交能力等多方面的损害，不仅对儿童本身，且对家庭、学校、社会都会产生不良影响。

多发性抽动症亦称抽动障碍、抽动—秽语综合征，主要表现为反复的、不自主的、快速的一个部位或多部位肌群运动抽动或发声抽动。其临床表现多样，常见眨眼、挤眉、咧嘴、皱鼻、仰颈、耸肩、清嗓子，有的出现四肢关节或躯体的动作，如甩手、腹部抽动等，并常伴有心理情绪障碍及多动、强迫等行为障碍，影响患儿的学习和生活，不利于其身心健康，对其家庭日常生活及社会交往也会带来不同程度的干扰和影响。

小儿多动症与抽动症是学龄儿童常见的神经心理疾病，虽然其临床表现看似大不相同，但以中医病因病机学说分析，在发病机制上，两者却颇有相通之处，故易互为共患。《素问·灵兰秘典论》中论述：“心者君主之官也，神明出焉”“肝者，将军之官，谋虑出焉”。《小儿药证直诀》中论述：“心主惊，虚则困卧悸动不安。”因而心脾两虚、肝肾阴亏等阴阳失调是其基本病机。心藏神，心气不足则智窍不聪，接受理解能力差。脾运失司，则生化乏源，精血不足，髓海亏虚而神志不安。肝肾阴虚，水不涵木，使肝阳上亢，出现多动、冲动，又可致虚风内动，而见肢抽、头摇。

中药口服采用补益心脾，养血安神；疏肝理气，健脾安神；滋阴补肾，潜阳安神；健脾化痰，清心安神等治疗原则，并配合耳穴贴压，取心、肝、肾、神门、脑点等，用王不留行籽贴压耳穴以调和阴阳，达到“阴平阳秘”。中药治疗儿童多动症、抽动症临床应用广泛，虽比西药见效


慢，但一旦见效后则比较持久而稳定。如龙华医院院内制剂益智糖浆（龙牡清心合剂），以天麻钩藤饮合甘麦大枣汤化裁而成，在临床治疗使用已有三十余年，全方以龙牡与天麻钩藤饮化裁潜阳镇静为君；以甘麦大枣汤及当归补血汤健脾养心安神为臣；功效养心健脾、潜阳镇静。

此外，小儿多动症、抽动症除药物治疗外，还提倡综合护理，将教育引导、心理治疗、行为矫正相结合，而且患儿、家长、教师、医师要共同配合，交换信息，以鼓励表扬为主，合理安排作息时间，拒绝过分增加患儿的学习和社会压力，对于改善患儿的智力，提高注意力，提高自控能力具有积极作用。

上海中医药大学附属龙华医院儿科主治医师 徐彬彬

编辑：liuchun 审核：liuchun

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))