

本报讯(李国华 邢芳铭 记者郑玉鑫)近日,由延边州委教育工委主办的全州大中小学“同上开学第一课”活动在延吉市北山小学举行。活动共设1个主会场、3895个分会场,15万余名师生通过线上线下的方式同上一堂思政大课,以铸牢中华民族共同体意识,把爱我中华牢记心间”这个主题,从各民族共同书写辉煌的中华历史、各民族共同创造灿烂的中华文化等五个方面深刻阐释了中华民族共同体的历史根基,引导广大师生树立正确的中华民族历史观,进一步铸牢中华民族共同体意识。主讲人王大钊以“感悟思想伟力、凝聚奋进力量”为主题,运用沉浸式教学,为全州师生上了一堂形式新颖的铸牢中华民族共同体意识专题音乐思政大课。以史串歌、以歌叙事,将理论教育宣讲与视频情景再现有机联动,生动展现党的光辉历程。学生们纷纷表示,将以“开学第一课”为新起点,将家国情怀厚植于心,把实现个人梦想融入国家梦、民族梦之中。



生活中,常常有这样的经历:在学校,有的同学突然晕倒了,四肢瘫软,意识不清,送到医务室测量血压和血糖都是正常的。那么,是什么原因导致孩子晕倒呢?有的家长认为,晕厥是因为体质差,需要大补;还有家长说,晕厥无需治疗可以自愈。关于儿童血管迷走性晕厥的说法到底是怎么一回事呢?传言真假难分,《求证》为您去伪存真。

# 警惕儿童血管迷走性晕厥

本报记者 张添怡

## 本期专家

荆薇 长春中医药大学附属医院儿童诊疗中心副主任医师,现任吉林省中医药学会儿科分会委员,副秘书长,东北三省儿童心血管学组委员,在应用中中西医结合治疗儿童呼吸、循环、重症、心慌、心肌炎、心律失常等相关疾病方面疗效显著。

## 什么是晕厥

荆薇:晕厥是一种临床症状,是指一过性脑供血不足而引起的短暂性的意识丧失及体位不能维持,且能迅速自主恢复。其中女孩发病率明显高于男孩,国外流行病学调查结果显示,15%—25%的儿童及青少年均有晕厥表现,且5年内反复晕厥的几率高达51%。

儿童晕厥主要分为三大类:自主神经介导性晕厥、心源性晕厥和不明原因性晕厥。2017年美国AHA晕厥指南指出,自主神经介导性晕厥占儿童晕厥的75%,是最常见的类型,其中血管迷走性晕厥占自主神经介导性晕厥的主要地位。

血管迷走性晕厥,多由久站、突然变换体位、闷热环境、情绪紧张、抽血、疼痛等原因诱发;有些孩子会出现晕厥先兆,如头晕或眩暈、头痛、胸闷、心悸、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、听力下降、视物模糊或腹痛,晕厥发生后能在短时间内迅速自主恢复。

## 血管迷走性晕厥该如何诊断

荆薇:诊断儿童血管迷走性晕厥需要综合考虑病史、体格检查和必要的辅助检查。此外,直立倾斜试验是诊断该病的重

要手段,它能够模拟晕厥发生的条件,观察患儿在倾斜过程中的心率、血压变化,从而作出准确判断。

直立倾斜试验前要注意些什么呢?

1. 试验前应停用一切影响自主神经功能的药物5个半衰期以上;
2. 试验前禁食、禁饮至少4小时;
3. 试验环境要求安静、光线暗淡、温度适宜,以避免分散患儿的注意力。

试验开始时,患儿仰卧10分钟,记录基础动脉血压、心率及心电图,然后再直立于倾斜床上,倾斜60度,倾斜过程为45分钟,每5分钟监测患儿的血压、心率、心电图变化及临床表现,直至出现阳性反应,当出现阳性反应时,应在10秒内恢复平卧位,根据情况给予相应处理。

如倾斜30分钟内未出现阳性反应,则需进行药物激发试验,药物激发试验我们常用的药物为硝酸甘油,舌下含服硝酸甘油后,仍需密切监测患儿心率、血压及心电图变化、观察患儿阳性反应。

## 儿童血管迷走性晕厥能自愈吗

荆薇:随着儿童神经系统的发育成熟,部分患儿的症状可能会逐渐减轻甚至消失。然而,这并不意味着可以掉以轻心。对于症状频繁或严重的患儿,仍需及时就医,接受专业治疗和管理。

## 血管迷走性晕厥的非药物治疗

荆薇:血管迷走性晕厥为功能性疾病,可以通过非药物治疗及药物治疗来减少晕厥的发生,最终治愈。

1. 要注意饮食调节。推荐摄入足量的水和盐(水2-3L/d,盐10-12g/d)。饮水是为了增加人体内的血容量,刺激血管内皮细胞功能,让内皮细胞兴奋起来。临床研究表明,该类患者钠的排

出量比摄入量要多,因此需要额外摄入盐,帮助细胞代谢。

2. 要避免诱发晕厥的因素。避免久站、突然变换体位、闷热环境、情绪激动等。

3. 要教会患儿早期识别晕厥先兆。晕厥先兆包括头晕、恶心、胸闷、出冷汗等。出现晕厥先兆时迅速采取相应措施避免晕厥发生。主要采取物理抗压方法来避免晕厥的发生,即:双手紧握、屈肘、双腿交叉及足趾背屈,达到增加外周静脉回流,增大回心血量,保证脑部供血,避免晕厥发生。

4. 增加下肢肌肉力量,保证足够的回心血量。日常生活中可以通过适当的体育锻炼,比如踏车运动,通过增加下肢肌肉力量,保持血管弹性和张力,可以保证足够的回心血量,避免血液淤滞于下肢,导致脑供血不足,出现晕厥。

5. 自主神经功能锻炼,改善自主神经异常调节状态,保证充足的脑部供血。自主神经功能锻炼在非药物治疗中占有一定地位,方法简单,容易操作,需要在家长和患儿的共同努力下完成。即为倾斜训练,方法:双脚跟离开墙壁15厘米,头枕部及后背上部靠在墙壁站立,此动作要在家长看护下训练,站立时间以患儿耐受时间为佳,首先从每次5分钟练起,可根据患儿的耐受程度每周增加3-5分钟,逐渐增加至每次20分钟,坚持每天训练两次,目的是逐步增加患儿的直立耐受性。

6. 保持健康的心理。家长要多与患儿沟通,减轻其心理负担,并且要求家长避免在患儿面前过分焦虑或恐慌。如果在非药物治疗后,晕厥仍未缓解,那么就要使用药物治疗了,药物治疗需要在医生的指导下进行。总之,血管迷走性晕厥是可以治愈的疾病,需要家长、患儿及医务人员共同配合,最终达到最佳的治疗效果。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 减负不减质 快乐伴成长

长春市南关区『双减』工作亮点纷呈

本报讯(记者刘娟娟)自“双减”政策落地以来,长春市南关区教育局积极探索“双减”工作新思路,各学校结合自身特色,开展了丰富多彩的校外活动,提升教学质量,促进课堂提质增效。

一、二年级学生上、放学不背书包,不把作业书本带回家,这是南关区为低年级学生送上的“双减”大礼包。南关区第三实验学校“无书包日”活动深受学生欢迎,孩子们纷纷表示:“不用背书包上学,轻松多了,放学后可以和小伙伴一起玩,太开心了!”

针对三至六年级的学生,南关区各学校积极探索“无作业快乐日”和“免作业奖励机制”,让学生在轻松愉快的氛围中学习成长。南关区树勋小学开设每月一天“无作业日”,鼓励学生进行课外阅读、体育锻炼、艺术欣赏等活动;南关区东岭小学则推出“免作业卡”,学生可通过课堂表现、作业完成情况获得奖励,兑换“免作业卡”,享受一天无作业的快乐。

为确保“双减”工作落到实处,南关区各学校结合“五项管理”工作,建立健全各项规章制度。长春市第一〇四中学建立了作业公示制度,每天在班级群公示作业内容及预计完成时间,接受家长监督;南关区明珠小学实行年级统筹作业量制度,由年级组长统筹协调各科作业量,确保作业总量不超标。

新学期,南关区各学校将继续探索创新,不断完善“双减”工作长效机制,努力为学生营造健康快乐的成长环境。



①②③长春市南关区教育局积极探索“双减”工作新思路,各学校结合自身特色,开展了丰富多彩的校外活动,助力学生全面发展。(资料图片)

# 助力边疆地区高质量发展

本报讯(记者张鹤)日前,由吉林大学与吉林省社会科学院共同主办的“边疆治理重大问题与边疆学自主知识体系构建高端论坛”举行,来自教育部社会科学司、吉林省委宣传部、中国社会科学院大学等省内外高校,以及吉林大学党委宣传部、社会科学研究所等校外相关单位负责同志及专家学者共同参加。

据了解,此次论坛旨在通过多领域、多学科的高层次专家学者研讨和争鸣,探讨边疆治理重大问题与边疆学自主知识体系构建的新观点、新举措、新路径,为新形势下深入做好边疆治理各项工作、推动边疆地区高质量发展和新时代东北全面振兴取得新突破提供理论支撑,为服务党和国家战略决策凝聚智慧力量。论坛期间,专家学者们围绕边疆治理重大问题等话题展开了积极交流与探索,全方位、多角度地剖析边疆治理的关键要点,不仅为促进边疆学自主知识体系的构建贡献了宝贵的思路,为东北全面振兴提供了重要的理论支撑。

近年来,吉林大学始终坚持“在发展中作贡献,在贡献中求发展”的办学理念,全面启动实施“文科振兴计划”,在加快推进哲学社会科学繁荣发展中赋能东北全面振兴和边疆治理,不断强化对中国式现代化建设的支撑。据悉,以本次论坛为契机,未来,学校将一如既往地高度重视边疆治理领域相关学科发展与学术交流,进一步汇聚力量,聚焦高句丽、渤海历史、东北边疆史等方面,加大研究阐释力度,产出更多高水平成果。

# 推动鹿茸产业科技创新

本报讯(记者张鹤)近日,长春科技学院与华大细胞战略合作签约暨联合实验室揭牌仪式在长科鹿茸所举行。双方将依托各自科研与产业优势,在鹿茸干细胞基础研究、技术开发及成果转化等领域展开深度合作,推动鹿茸产业迈向生物科技新高度。

仪式上,校企共同签订了“战略合作框架协议”,并共同为“华大细胞—长科鹿茸所鹿茸研究联合实验室”揭牌。根据协议,双方将在鹿茸干细胞研究与产品开发、共建鹿茸干细胞库、科研平台与人才培养等方面展开合作。吉林省东麓鹿业集团作为产业链配套企业,将为成果转化提供全链条支持。

仪式结束后,与会嘉宾就细胞治疗政策及梅花鹿产业现状、产品研发、标准制定及与华大等机构合作发展等事宜进行了研讨交流。此外,华大细胞团队还实地考察了东麓鹿场及东麓鹿业集团。

## 走进智趣生活

### 专家支招——

# 别让甲状腺在春天“闹脾气”

本报记者 毕雪

春季是万物复苏的季节,但同时也是甲状腺疾病的高发期。甲状腺作为人体最大的内分泌腺,对调节新陈代谢、体温、生长发育等方面起着至关重要的作用。春季气温多变、情绪波动以及感冒高发等因素,都可能干扰甲状腺功能,导致疾病的发生或加重。近日,记者采访了北京安贞医院吉林医院·长春市中心医院甲状腺体肿病外科副主任关强。

关强介绍,春季甲状腺疾病高发是因为气温变化,春季气温波动较大,人体需要不断适应这种变化,导致内分泌系统紊乱,甲状腺功能异常。春季也是感冒和呼吸道疾病的高发期,这些症状与甲状腺疾病相似,容易导致误诊或延误治疗。春季人体新陈代谢加快,情绪容易波动,长期精神紧张、焦虑等不良情绪也会影响甲状腺激素的分泌。另外,春季花粉、柳絮等过敏原增多,也

可能诱发甲状腺疾病复发或加重。

那么,该如何预防呢?关强给出了如下提示——

及时增减衣物。春季气温变化大,要根据天气及时增减衣物,尤其是颈部和腰部等易受寒凉侵袭的部位。同时,要保持室内通风,避免细菌滋生,减少感冒风险。

饮食宜清淡为主。春天来了,要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、

蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果。要注意碘的摄入,避免过量或不足。沿海地区可适当减少高碘食物(如海带、紫菜)的摄入。

增加户外运动。要抓住春天这个良好时机,强化户外活动。可选择慢跑、瑜伽、太极拳等运动,既能调节新陈代谢,又能增强免疫力。

要学会调节情绪。可以通过培养兴趣爱好、冥想等方式缓解压力,始终保持心情愉悦。

加强外出防护。春季外出时,建议佩戴口罩,避免接触花粉、灰尘等过敏原。

坚持定期体检。公众一定要注意定期进行甲状腺功能检查,尤其是有家族病史或既往病史的人群,建议每年至少检查一次。

## 健康·新视野