



孩子吮吸手指,咬衣角,舔嘴唇——

微量元素缺乏可引起皮肤行为症

医生建议:须心理导向或认知行为治疗

5岁至12岁儿童 易患皮肤行为症

据刘女士介绍,孩子从小就爱吮吸手指,尤其喜欢啃咬食指和拇指。对于孩子的这种行为,刘女士发现后总是及时进行制止,但是,小龙还是改不了坏习惯。

前几日,小龙又哭又闹,饮食也大为减少。刘女士发现儿子的食指又红又肿,还有很多小脓疱。随后,刘女士带他到市人民医院就诊。经过副主任医师陈强诊断,孩子患上了因锌元素缺失导致的皮肤行为症。

据陈大夫介绍,小龙患的这种疾病称为咬甲癖,属皮肤行为症的一种。孩子习惯性的啃咬指甲,时间长后就出现甲萎缩、甲沟炎等症状,5岁至12岁的儿童是皮肤行为症的高发期。

皮肤行为症是一种精神性皮肤病,或称皮肤神经官能病,精神因素或心理因素是引起该病的主要原因,发病中患者大都采用损伤自身皮肤来释放紧张情绪,此种行为经过长时期不断重复,便成为一种强迫性不可控制的顽固性习惯。”陈强表示,“不良习惯和皮肤行为症一定要区别对待。如果儿童体内缺乏锌、铜、铅等微量元素,可能引起神经机能紊乱,导致皮肤行为症。此外,心理压力、情绪紧张,也可能让孩子出现皮肤行为症。”

喜欢吮吸手指,食指被啃咬得红肿且出现脓疱。日前,5岁的小龙(化名)在母亲刘女士的带领下前往市人民医院就诊,经过检查,被确诊为缺锌导致的皮肤行为症。

医生提醒广大家长,这种患儿需要及时的心理疏导或认知行为治疗,家长不应粗暴制止孩子的这种行为。

□记者 冯子建

须心理疏导或认知行为治疗,家长不宜强制干预

陈大夫介绍,事实上,很多孩子都有咬指甲、咬衣角等不良习惯,家长千万不要掉以轻心,很有可能就是缺乏安全感、不自信的表现,发展下去可能会有心理方面的疾病,需要及早干预治疗。

皮肤行为症患者往往因接受错误教育和不良环境影响导致性格变化,采用损伤自身皮肤的方法来释放紧张情绪以达到快感。”陈大夫称,此种行为经过长时间不断重复,便成为一种强迫性不可控制的顽固性习惯。

对于皮肤行为症的治疗,陈大夫表示,家长不能强制干预制止,应采取心理疏导或认知行为治疗,鼓励孩子多参加集体生活和有趣的文体活动,转移其注意力。

同时,当孩子特别喜欢吃手指、舔嘴唇或咬衣角,且屡教不改时,不妨到医院检查一下,看看是否缺乏微量元素。只要及时补充、对症治疗,孩子的症状会很快得到改善。



吮吸手指是很多孩子的“最爱”。资料图片

饮食过量? 不妨试试短期辟谷

需要提醒大家,辟谷养生不等于盲目忍饥挨饿

一位女士通过运动保持曼妙身材。
资料图片

□记者 付家宝

如今,保持美丽、性感的身材不仅是众多女士的梦想,许多男士也在为此努力。虽然靠吃减肥药、泻药来盲目减肥者不多了,但辟谷、轻断食之类的减肥法、排毒法十分流行。何为辟谷?辟谷又叫断谷、绝谷等,字面意思是不食五谷,是古人常用的一种养生修行方法。轻断食也叫“间歇性断食”,是指有时正常吃,有时少吃,与辟谷有类似之处。

目前,流行的轻断食主要分为隔日断食法、5:2断食法(一周中有5天正常吃,其他不连续的两日为断食日)、果蔬汁断食法、日内断食法(一天的16个小时中不吃东西,其余8小时正常进食)。

记者查阅了相关资料发现,科学辟谷、轻断食,对身心健康都有一定的益处。能达到减轻体重,促进血液循环,帮助控制血糖,降低“坏胆固醇”和甘油三酯水平,预防老年痴呆,

减少患病风险等作用。

但是辟谷不是绝食,更不是简单的挨饿,古书记载的辟谷做法是避免或减少谷类、肉类等食物的摄取,这实际上是一种改善饮食结构的养生方法。科学的辟谷养生术应讲究荤素搭配、顺应自然、有宜有忌的饮食法则。一般来说,刚开始辟谷时宜采取逐步缩减食量的做法,为了避免过度饥饿,中间要吃一些流食。

身体健壮者可选择每周一天不进食,仅饮用水和蜂蜜,并辅以补充多种维生素;体质一般者可选择每周一天少进食,并配合少量食物取代日常五谷,以补养气血,如核桃、杏仁、栗子、大枣等。辟谷并非人人都能尝试,比较适合肌肉较壮、身体超重、腰围过大、血脂升高、胰岛素敏感性下降,且控制食量能力较差、工作忙碌没时间调整饮食的人。孕产妇、抑郁症和晚期肿瘤患者,身体过度消瘦、营养不良的人,年龄在18岁以下、70岁以上,患有严重心脑血管、精神障碍、慢性感染疾病的人,都不宜贸然

尝试辟谷。

如果大家想尝试辟谷,应注意以下几点:辟谷期间也要保证低热量的营养摄入;辟谷要与运动结合,可进行散步等强度较小的运动,避免剧烈运动;辟谷不能只考虑热量不考虑营养。

一般来说,节日期间饮食过量,造成血脂升高和体重上涨时,不妨试试短期辟谷,比如一周中选周三、周六践行。断食当天,只吃清爽的果蔬或打浆果蔬汁。若想热食,可吃点不加油和糖的煮水果、蔬菜汤,无油的稀粥等。若感到饥饿,可以喝一小碗藕粉、杂粮糊、蔬菜小米粥等,但不要加盐和糖。

