

一起制定開學後的每天安排，一起討論新學期的學習內容……孩子們和父母一起做開學的準備感到很開心，而所有的準備都有條理和秩序。

幾個學年下來，白女士一家應對開學已經輕車熟路。小華和小麗的多動症都是在六歲左右時被診斷的，他倆也在逐漸適應多動症的生活。白女士的經驗，教育專家都非常認同。家長和老師的溝通也是幫助多動症孩子適應學校生活的重要環節。有專家認為，家長最好每天和老師保持聯繫，以瞭解孩子在學校的情況。這方面互聯網可幫了大忙。從這個學期開始，小華和小麗的老師每天都會以電郵方式，向白女士報告孩子們在學校裡的情況。

除此之外，白女士自己也總結出了一套應對孩子學習生活的簡單方法。比如請校方安排兩個孩子坐在教

室的最前位置，以助他們能夠專心聽課。另外，每天的秩序安排也很重要。比如，早上準備上學時，不能光專注於一個大目標，即按時上學，而是要將早上的準備工作，分化成一個個必須按時完成的小項目，如刷牙、吃早餐、穿校服等等，如此歸類。如此孩子們就能輕鬆應對。如果項目按時完成，家長和孩子都會有成就感。專家指出，多動症兒童常常在學校裡覺得學習困難，故信心低下，父母和老師如果盡是批評的話語，更會增加孩子的負面情緒。因此，多動症兒童的家長一定要在孩子獲得成績的時候，給予一定的表揚和鼓勵，哪怕這個成績在平時裏微不足道。

總而言之，教育孩子是父母義不容辭的職責。孩子們由暑假轉入學校生活並不輕鬆，多動症兒童則要面對更多困難。因此，對家有多動症孩子

的父母來說，最好的辦法就是專注眼前的目標，一步一步帶著孩子，一起笑迎新學期的到來。■



大腸癌的篩檢選項

資料來源/JAMA August 14, 2013 Options for Colorectal Cancer Screening, Deborah Tolmach Sugerman, MSW
翻譯/謝瑞璘

大腸鏡檢查 (COLONOSCOPY) 是目前檢查大腸癌最常用最有效的診斷方法。醫生操作時將一根導管與攝像儀探入大腸內，以查看大腸內部的狀況。大腸鏡檢查的優勢在於醫生可以直接找到大腸裡生長的息肉，並即時就可摘取。此項檢查，對於身體無異常現象且患病風險較低的人群，只需要每十年做一次大腸鏡檢查。

不過，大腸鏡檢查並非完美，它也有缺陷存在。大腸鏡檢查過程較為耗時，而且需要麻醉。另外，檢查過程中如果不慎，亦會導致意外，如大腸撕裂，此時便需要緊急手術修復。

目前已有數個醫療組織建議50歲以上患病風險一般的人士，採用其他檢查大腸的方法。選擇這些檢查方法的人士，其需要大腸檢查的次數，多過單單選用大腸鏡檢查。如果在這些檢查中發現大腸有異常，可能還需要再做一次大腸鏡檢查。

虛擬大腸鏡 (VIRTUAL COLONOSCOPY) 即以X光為大腸內部成像。受檢查者與普通大腸鏡檢查一樣需要事先清腸。因為虛擬大腸鏡的導管只延伸到直腸部分，所以不會有撕裂大腸的危險，也不需要麻醉，但病人在檢查過程中會受到一定的輻射影響。不過，虛擬大腸鏡診斷大腸癌的有效程度在醫學界仍然有一些爭議。

調查顯示**可屈性乙狀大腸鏡檢查 (FLEXIBLE SIGMOIDOSCOPY)** 在診斷和預防大腸癌上十分有效。該檢查與一般大腸鏡檢查的不同處在於可屈性乙狀大腸鏡檢查的部位是降結腸與直腸，所以檢查過程中不需要麻醉（當然，被檢查者會因此感到一些不適）。在進行該項檢查前，受檢查者要先行灌腸。

糞隱血實驗 (FECAL OCCULT BLOOD TEST) 比較容易，患者可以在家自行操作。只要採集到一小點糞便樣本送給醫生檢測即可，不需要任何事先的準備。不過，這個檢查方法偏差機會大，建議每年都要做。

上述檢驗方法的優劣目前業界還沒有公論，所以患者需要選擇一個適合自己健康與生活狀況的檢查大腸方法，此時，和醫生的溝通就顯得十分重要。另外，以上的部分檢查項目可能不包括在醫保公司的保險項目內，所以患者在選擇檢查項目前，也有必要弄清楚保險的相關事宜。■