

HK 关注世界孤独症日

关注孤独症儿童,对他们报以善意微笑和接纳的态度 让“星星的孩子”不孤独

■ 本报记者 符王润
通讯员 黄毅 实习生 孙永超

在三亚市第一小学四年级某班的教室旁,人们总会看到一位母亲,每天都在守护着她的孩子。自从她的孩子3岁时被诊断为孤独症后,这位母亲就选择了辞职,每天陪着孩子到学校上课,避免孩子弄伤同学及他自己。

在我国,还有很多父母像这位母亲一样,为自己患有孤独症的孩子倾尽所有。为了提高人们对孤独症的认识,争取早期治疗改善患者的状况,联合国将每年的4月2日定为世界孤独症(自闭症)日。

三亚市妇幼保健院儿童保健科及儿童康复科主任于得澧介绍,儿童孤独症(以下简称孤独症或自闭症)是发生于儿童早期的一种涉及感知觉、情感、语言、思维、动作、行为等多方面的发育障碍,也是广泛发育障碍中最为常见和典型的一种。

“孤独症作为一种严重的发育障碍,主要表现为社会交往、语言交流障碍和刻板的行为举止。由于沟通困难,无法表达自己的需求,情况严重的甚至会有自伤或暴力倾向等。”于得澧说。

在一次海南0—6岁儿童孤独症谱系障碍的现状调查中,抽查了我省18个市县约3.8万名0—6岁儿童,专科医师从中诊断出235名孤独症儿童,孤独症患病率为6.2‰,其中男生为9.9‰,女生为1.7‰。调查显示,海南0—6岁儿童孤独症的患病率居



于国内较高水平。

研究数据显示,孤独症通常在3岁以前就可以被发现。孤独症儿童一般在30个月内发病,但也有个别在3岁以后发病。迄今为止,孤独症的病因尚未明了,但已有研究发现:儿童自闭症是与基因遗传高度相关的有生物学基础的疾病。

“普遍来说,男孩比女孩发病率高,城市发生率比农村高。”于得澧说道。

尽管目前尚无立竿见影的治疗

方法,但于得澧表示,对孤独症却并非无招可用,积极治疗仍可显著改善患者的社会功能与生活质量。

于得澧介绍,孤独症的治疗原则为早发现、早治疗。治疗年龄越早,改善程度越明显。家庭成员的参与也十分重要。患儿本人、儿童保健医生、患儿父母及老师、心理医生和社会应共同参与治疗过程,形成综合治疗团队。

对孤独症的治疗还要坚持以非药物治疗为主,药物治疗为辅,两

者相互促进的综合化治疗方案;治疗方案应个体化、结构化和系统化。根据患儿病情因人而异地进行治疗,并依据治疗反应随时调整治疗方案;治疗、训练的同时要注意患儿的躯体健康,预防其他疾病。

今年世界孤独症日的宣传口号为“消除误区,倡导全纳”。于得澧呼吁,对这些孤独又敏感的孩子,人们能够报以善意的微笑和接纳的态度,就是对他们莫大的关爱。

孤独症表现

● 在社交互动的表现上 ●

孤独症儿童普遍缺乏社会性互动,普遍表现出自己愿意怎样做就怎样做,旁若无人,很难与别人同步游戏,注意力不能与游戏者同时集中在同一事情或物品上。

有的患儿从婴儿时期起就表现出这一特征,他们虽然表现出“黏人”行为,但多是表面的依附,缺乏真正亲近父母的行为,他们不会伸手表现期待要抱起的姿势;长大一些后,不主动找其他小孩玩,别人找他们时表现躲避,对呼唤没有反应。

他们的目光不注视对方,平时活动时目光也游移不定,很少正视、微笑,也从不会主动和人打招呼。

● 在言语沟通的表现上 ●

口语语言发展迟缓或完全缺乏;虽有足够的语言能力,但不能与他人开始或维持一段交谈;

刻板地重复一些言语或奇怪的言语;不会提问或回答问题,多是重复别人的话

● 在行为模式的表达上 ●

表现固执于某些特殊而不具功能的常规或仪式行为;

刻板重复的身体动作行为(例如前后摆动身体、摇晃头部、室内绕圈等)

HK 健康百科

预防阿尔兹海默病 饮食有讲究

最近热播的电视剧《都挺好》迎来大结局,剧中苏家三个子女生活都已回到正轨,而老父亲苏大强却患上了阿尔茨海默病(AD),也就是俗称的老年痴呆。这种病在临上以记忆障碍、失语、失认、执行功能障碍以及人格和行为改变等为表现特征。营养科专家指出,要想预防阿尔茨海默病,在日常饮食中要减少糖、油、盐的摄入量。

专家表示,对于阿尔茨海默病患者家属来说,日常护理需要格外注意。由于患者有记忆障碍,有时明明吃过饭了,但一会儿就会忘记。一些患者会出现暴饮暴食,食欲亢进,护理时要注意控制患者的饮食,不要盲目提供食物。如果确实存在饥饿感,可以进食高膳食纤维、低热量的食物,如红薯、玉米、杂豆等,让患者有饱腹感。

专家介绍,有研究发现,在中青年时期进餐摄入大量的糖、油、盐,到老年后就易得阿尔茨海默病。所以我们平时应以清淡饮食为主,尽量减少糖、油、盐的摄入。还要少喝或不喝烈性酒,不吸烟,因为经常饮酒的人患病的概率要更大。

饮食方面要注意多样性,可以多吃全谷物,食用橄榄油,多吃白肉,少吃红肉,多吃蔬菜,尤其是绿叶蔬菜。水果可以选择浆果类如蓝莓、草莓等,每天可以吃一点坚果。专家提到,想要预防阿尔茨海默病,还可以多摄入以下两类食物:

1. 富含胆碱的食物。人们可以多吃一些富含胆碱的食物,如豆制品、蛋类、花生、核桃、鱼类等。

2. 富含维生素B12的食物。如海带、大白菜、发酵食品、萝卜等。

此外,还要注意尽量避免使用铝制的炊具和餐具,以减少铝的摄入量,因为铝摄入过多会损害人的中枢神经系统,会加快人的衰老。

(据大河健康报)

专家建议女性 30岁前评估乳腺癌风险

乳腺癌是全球女性最常见的恶性肿瘤。专家提示,女性应在30岁前进行乳腺癌风险评估,评估出的乳腺癌高危人群在40岁前定期进行乳腺影像学筛查。

中国医学科学院肿瘤医院内科副主任马飞说,乳腺癌是我国女性发病率最高的恶性肿瘤,我国患者的平均发病年龄为48.7岁,比欧美国家早近10年。

马飞说,家族遗传性乳腺癌具有发病年龄早、家族中多个成员发病、对侧(双侧)乳腺癌发病率高等临床特点。家族性乳腺癌是指乳腺癌患者在家族中呈聚集现象。如果多个具有血缘关系的亲属患有乳腺癌,就属于乳腺癌家族遗传高危人群。

目前,由于意识不足导致诊断延迟的问题在乳腺癌中仍较普遍。中国医学科学院肿瘤医院内科主任徐兵河说,一项全国性的多中心大型研究显示,我国乳腺癌患者诊断时肿瘤分期为I期的仅15.7%。对我国东部地区12万余名女性的调查显示,仅有不到20%的人对乳腺癌具有较好的认知。

专家提示,女性应在30岁以前进行乳腺癌风险评估,以确定乳腺癌高风险人群,并使其通过补充的筛查手段获益。具有明显的乳腺癌遗传倾向者,30岁以前接受过胸部放疗者、既往有乳腺导管或小叶中度不典型增生或小叶原位癌患者,均属于乳腺癌高危人群。

此外,对于一般风险人群,在25岁至40岁期间建议每月进行一次乳腺自我检查,每年一次体检;40岁以后建议每年再进行一次乳腺影像学检查。

(据新华社)

专家呼吁警惕婴幼儿健康杀手

接种疫苗,远离肺炎球菌

■ 本报记者 符王润 实习生 孙永超



踏青赏花正当时 过敏人群需警惕

■ 本报记者 徐晗溪
通讯员 冯琼

随着清明节假期的到来,很多市民准备外出祭祖、踏青,专家提醒:清明期间是过敏性疾病高发季节,外出游玩需小心谨慎,尤其是有过敏人群更要做好防护工作。

“过敏性疾病不仅是我们通常说的过敏性鼻炎、湿疹,还是一种全身性疾病,表现在身体不同的器官,临床会出现相应的症状。”海南省人民医院呼吸内科主任医师陈永伟说,过敏性疾病又叫变态反应性疾病,是指当人遇到抗原物质或者半抗原物质后,引起的异常强烈反应。

以花粉过敏为例。同样是对花粉过敏,不同的人会有不同的反应,包括鼻子、眼睛、下呼吸道等器官的种种症状,如鼻塞、鼻痒、流鼻涕等。

那怎样判断自己是过敏还是其他疾病呢?陈永伟表示,相较于一般疾病,过敏性疾病的特征之一表现为慢性的、反复的疾病过程。例如打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞既有可能是过敏性鼻炎,也有可能是普通感冒。如何区分呢?陈永伟指出,普通感冒一般7天之后基本就能自愈。因此,如果7天后这些症状没有改善,就要考虑可能是过敏性鼻炎了。

陈永伟说,对于过敏性疾病患者来说,每个人都有一种或者一种以上的过敏原,有些人对花粉过敏,有些人对动物毛过敏,还有些人对螨虫过敏。

那过敏性疾病如何治疗呢?陈永伟提到,防治过敏的基本是找准过敏原。“目前针对哮喘等过敏性疾病的治疗主要是通过药物控制症状,减少发病次数。但其实,这些都是治标,而特异性免疫治疗,也就是通俗说的‘脱敏治疗’才是对因治疗。”

“有过敏史的市民可到医院做过敏原检测,测出过敏原。”陈永伟说,明确过敏原后,一方面可做好生活管理,回避过敏原;另一方面也可进行针对性治疗。毕



医生小贴士

清明节要外出踏青,对于有花粉过敏史或过敏性体质的人,陈永伟建议要注意从3方面加强防护:

1. 尽量减少外出,少到花草树木茂盛的地方,不要随便闻花草,出门可戴口罩。必须外出时需准备抗过敏药物,若过敏症状较重或出现哮喘,应及时到正规医院就诊。

2. 尽量少吃高蛋白、高热量的食品,如鱼、虾、蟹等海鲜类和鸡蛋。

3. 尽量少开门,晚上关上卧室窗户睡觉。

肺炎球菌偏爱幼龄儿童

据了解,在所有可能引发儿童细菌性肺炎的病原体中,肺炎球菌是危害最大的一种。肺炎球菌,也称为肺炎链球菌,广泛定植于人类鼻咽部,婴幼儿是其主要的携带者和传播者,携带率高达86%。肺炎球菌主要通过呼吸道飞沫传播,传播形式较为隐蔽,但传播途径却十分广泛。带菌者的一个咳嗽或喷嚏,甚至日常的面对面接触就能将带有肺炎球菌的飞沫传播给宝宝。

上海交通大学医学院附属新华医院小儿急危重症学科主任朱晓东

解释道:“一般情况下,肺炎球菌能够与人体和平共处,并不会致病。然而一旦人体的免疫力下降,肺炎球菌就会伺机作祟,侵入身体的各个部位,不仅引起侵袭性肺炎,还会导致脑膜炎、菌血症、中耳炎、鼻窦炎等疾病。其中,脑膜炎严重时可能导致失明、智力低下、甚至死亡等。尤其是免疫力尚不健全的婴幼儿,是肺炎球菌性疾病的高危人群。”

据世界卫生组织估计,全球每年约有160万人死于肺炎球菌感染,其

中约48万是婴幼儿。我国每年大约有近200万人发生感染肺炎球菌,其中约3万儿童因此夭折,且主要为5岁以下儿童。

为什么肺炎球菌偏爱幼龄儿童?

“宝宝出生时能够从妈妈体内获得母传抗体,但是母传抗体是有‘有效期’的,它只能保护宝宝6个月左右。6个月后,母传抗体几乎消耗殆尽,而此时宝宝自身的免疫系统尚未发育完善,于是就给肺炎球菌提供了入侵的机会。”朱晓东补充道。

预防接种:有利于孩子的健康成长

随着抗生素不合理使用现象的加剧,肺炎球菌的耐药性问题日益突出,为临床治疗带来巨大挑战。数据显示,我国肺炎球菌多重耐药比例高达83.3%,由此导致肺炎球菌疾病的治疗难度增加、病程延长、治疗费用也相应增高。

“我在临床治疗中亲历了很多令人痛心的病例,侵袭性肺炎球菌性疾病并非普通的肺炎,婴幼儿一旦感染会给整个家庭造成精神和物质层面的双重打击。”海南省疾病预防控制中心传防所副所长金玉明说。

鉴于肺炎球菌性疾病对儿童健康的严重威胁,以及抗生素耐药问题

导致的临床治疗困难,世界卫生组织(WHO)已将肺炎球菌性疾病列为需“极高度”优先使用疫苗预防的疾病之一,并强烈推荐各国婴幼儿接种。目前,全球已经有包括美国、英国、加拿大、日本等110多个国家和地区将肺炎球菌疫苗接种列为婴幼儿的计划免疫接种疫苗。

“预防大于治疗,对于肺炎球菌疾病而言,更是如此。接种疫苗是预防肺炎球菌感染最经济、最有效的方法。接种疫苗可以增强宝宝的免疫力,保护其免受肺炎球菌疾病的侵袭,有利于孩子一生的健康成长。”金玉明表示:“与此同时,个人接种率的

增加还有利于群体免疫屏障的形成,进而提高整个群体对肺炎球菌的免疫水平,降低肺炎球菌的传播机会,实现预防感染发生、降低抗生素耐药率,对我国公共卫生有着重要意义。”

最后,金玉明补充道:“尽管肺炎球菌在我国是自愿、自费接种,但由于婴幼儿免疫系统特点导致年龄越小的儿童越容易感染肺炎球菌,感染后的风险也相应越高,所以我们建议准父母们在孕晚期就可以与家附近的社区卫生服务中心联系,了解肺炎球菌疫苗接种的相关信息,尽早为宝宝预约接种,抓住肺炎球菌疫苗接种的最佳时期。”

增加还有利于群体免疫屏障的形成,进而提高整个群体对肺炎球菌的免疫水平,降低肺炎球菌的传播机会,实现预防感染发生、降低抗生素耐药率,对我国公共卫生有着重要意义。”

老人多走路 可降低死亡风险

日本一项大规模的长时期调研显示,老人多走路,有助于降低心梗、中风、流感或肺炎带来的死亡风险。

这项由日本北海道大学发起的调研包括2.228万名65~79岁的日本老人(男性9067人,女性1.3213万人)。参试者分成3组:每日走路时间不到半小时、半小时到一小时、超过1小时。参试者中有1210人得过心梗,604人得过中风,80人两者都得过。调查发现,心梗中风都没得过的老人中,每天走路超1小时者的比例是50.4%;得过心梗的人中,该比例是41.8%;得过中风的人中,该比例是33.9%。

在随后近12年跟踪调查期间,1203名参试者死于肺炎或流感。研究者把参试者按有无得过心梗、中风分成3组,讨论了走路时长与得肺炎或流感而死之间的关系。

第一组:均无得过心梗或中风。这批参试者,每天走路时间超过1小时与走路半小时的相比,前者得肺炎或流感而死的风险要低10%。同时,每天走路不到半小时者,死亡风险高33%。

第二组:得过心梗者。每天走路超过1小时与走路半小时的相比,前者得肺炎或流感而死的风险低34%。

第三组:得过中风者。每天走路超过1小时与其他走路时长参照组相比,死亡风险没有明显降低。然而,每天走路时间在半小时到1小时之间者,得肺炎风险低35%。

总之,这项研究显示,老人多走路,无论此前是否得过心梗或中风,得肺炎或流感而死的风险都逐步降低。

(生命时报)