

小儿抽动症的临床症状及治疗技巧

□魏秀丽

在孩子成长过程中,或多或少都会经历一些疾病。其中,有一些疾病的病因尚不明确,比如常见的小儿抽动症,总是让家长焦虑。小儿抽动症如果没有被及时发现,容易被家长认为是孩子的“坏习惯”“坏毛病”等,从而引发情绪问题。若不及时治疗,情绪问题会发展成情绪障碍、强迫障碍,使治疗难度加大。随之,小儿抽动症会影响孩子的身体健康和正常生活,还会给家庭带来负担。今天,我们就详细了解小儿抽动症的临床表现及干预方法。

临床表现

小儿抽动症是儿童青少年常见的神经发育障碍,主要临床症状是运动性抽动和发声性抽动,具有不自主性、反复性、突发性、重复性、无节律性的发病特点。运动性抽动可以涉及全身,指从面部到颈部、四肢、躯干等部位的肌肉抽动。面部抽动

通常表现为频繁眨眼、翻白眼、斜眼、扬眉、皱鼻子、皱眉、噘嘴、歪嘴、吐舌、做鬼脸等;头部抽动通常表现为频繁点头、摇头、扭头、仰头、耸肩等;四肢抽动通常表现为频繁甩手、甩胳膊、握拳、踢腿、抖腿、点脚、跺脚等;躯干抽动通常表现为不自觉地挺胸、鼓肚子、吸肚子等;还有发声性抽动,是指孩子控制不住自己而发出各种音节音调,或者不时干咳、清嗓子,甚至表现为模仿言语、重复言语、骂人等。如果在生活中发现孩子有以上症状时,一定要及时就诊。另外,除了小儿抽动症,一些患儿会同时患有注意力缺陷与多动障碍(多动症)、强迫障碍等,如果出现这些症状,更要及早治疗和干预。

干预方法

对于患儿来说,小儿抽动症越早治疗是关键。由于该病病情波动性非常大,且病因不明,通过

药物治疗,只能治标不治本,还容易反复发作。因此,除了药物控制治疗外,还需要进行心理行为治疗,对患儿平时症状行为进行干预。其中,行为治疗是减轻抽动症状、改善社会功能的有效手段。具体干预方法如下。

习惯逆转训练:训练的方法很简单,就是让孩子建立一个与目标相反的动作,来改善相应的抽动行为。训练要点:帮助孩子找到抽动的先兆表现,然后再进行逆转训练,比如孩子抽动症状表现为干咳,发作前孩子通常会感到嗓子发痒,这时嗓子发痒就是抽动的先兆表现。此时,家长要教给孩子在感觉到嗓子发痒时,立即用嘴呼气、吸气,直到不想干咳为止。

放松训练:让孩子找一个舒服的姿势坐好或躺好,然后闭上眼睛做几次深呼吸,吸气、呼气要缓慢;接着开始做放松肌肉练习,将自己的右手握拳,然后攥紧,使

手指、前臂都可以感到紧张感,然后放松,把手松开。闭眼重复做1次~2次,慢慢体会那种由紧张到放松的感觉。这个方法是通过让患儿进行呼吸调节、松弛紧张的肌肉,减轻抽动症状,从而消除患儿的焦虑情绪。

综合行为干预:对患儿及家长进行科普教育,训练患儿意识到自己的抽动,对抽动加重或减轻的因素进行分析和评估,并采取个性化干预及综合治疗措施。通过放松训练、自我觉察训练、竞争反应训练及社会支持等控制抽动。家长掌握有效的抽动预防技巧,可减轻疾病对孩子学业、生活、心理等方面的功能损害。然而,行为疗法对5岁以下的儿童很难取得满意效果,因为他们在识别和控制冲动方面的认知能力有限。这正是综合行为干预的核心。此外,行为疗法比药物疗法安全,且已经被有关研究证明,对年龄较大的抽动障碍患儿有明显

疗效。

消退练习法:让患儿在特定时间内,不断重复相同的动作,可产生累积性抑制,进而减少抽动症状发生频率,比如让患儿下意识反复做噘嘴动作,随着时间增加,患儿会感到疲惫不堪,之后抽动频率会逐渐减少。

在上述行为治疗方法中,最常用的是综合行为干预法。最后,提醒各位家长,如果孩子患有小儿抽动症,要及时到医院就诊。在接受治疗的同时,还要尽早对患儿抽动症状进行干预。这样,就可以减少抽动症状发作频率,从而达到控制病情的目的。另外,在生活中,应避免儿童受到强烈的刺激或惊吓,这样可以有效预防小儿抽动症发生和控制病情。

(作者供职于郑州大学附属儿童医院、河南省儿童医院儿童保健科)

儿童年龄小,身体尚未发育完全,肠胃对食物的消化能力较弱,若过量进食或摄入难以消化的食物,会发生消化不良现象。而消化不良不仅会使儿童出现腹胀、腹痛、便秘、腹泻等症状,还会妨碍身体吸收营养。若不及时治疗,可能对儿童智力和身体的发育造成影响。因此,对儿童消化不良,应及时发现、及时治疗。

儿童消化不良有哪些症状

首先是恶心、呕吐。若儿童发生轻度消化不良,会出现食欲不振等表现;若程度较为严重,会出现恶心、呕吐等表现。

其次是腹泻。儿童消化系统未发育成熟,摄入难以消化的食物会对消化系统造成刺激,引发胃肠系统功能紊乱,进而导致腹泻。而腹泻会使身体营养流失、水电解质紊乱,从而影响儿童身体健康。因此,若儿童单日排便次数较平日增多,粪便呈稀糊状,水分较多,且臭味明显,可考虑消化不良导致的腹泻,必要时可口服药物。

此外,消化不良还会使儿童出现睡眠质量不佳等情况,原因是消化不良会使儿童腹部不适,诸如泛酸、嗝气、腹胀等症状会使儿童难以入睡,在夜间出现易醒、频繁翻身等表现。

儿童消化不良的发病原因

首先是消化器官发育不完全。儿童年龄小,消化器官较为稚嫩,对外界的抵御能力较弱,一些小的刺激会使器官功能出现异常;同时,消化器官发育不完全,会使消化液分泌量较少,消化液中的消化酶含量较低,无法完全分解食物,从而导致消化不良。

其次是喂养方式不适宜。幼儿的消化功能较为脆弱,无法适应不规律进食给胃肠带来的刺激。因此,家长需要培养儿童定时、定量进食的习惯,禁止儿童随时吃零食,特别是饭前更是如此;要求儿童不要一边看电视,一边进食,可避免消化不良。此外,应为儿童制定健康、合理的饮食方案,既要符合儿童的口味喜好,又可避免厌食或偏食。

如何应对儿童消化不良

首先是膳食调理。家长可以为儿童熬汤——胡萝卜汤,这种汤的性质为碱性,含有果胶,不仅有助于大便成形,还能吸收体内毒素,可缓解消化不良症状,预防腹泻。

其次是按摩腹部。腹泻患儿的胃肠道蠕动动力较弱,家长可以在适宜的情况下,对患儿腹部进行顺时针按摩,以促进胃肠道蠕动,缓解消化不良症状。

此外,家长应根据患儿的病情进行调养,比如要求患儿进食易消化的食物、少食多餐,以及根据医嘱为患儿用药等,可有效缓解消化不良症状。

最后,还可以通过推拿治疗消化不良,即从骶尾部向上沿着脊椎两侧,以食指和拇指捏捏皮肤,直至颈部。

(作者供职于山西省临汾市妇幼保健院)

儿童消化不良的表现及应对办法

□宋俊玲

如何正确识别新生儿黄疸

□邓志艳

常言道:“十个宝宝九个黄。”这说明新生儿黄疸是比较常见的疾病。那么,宝宝出现黄疸后,应如何识别生理性黄疸或者病理性黄疸呢?严重的黄疸要及时治疗,否则会引起脑瘫等严重的后遗症,所以家长需要注意辨别。

如何辨别生理性黄疸和病理性黄疸

生理性黄疸是大部分新生儿出现的一种生理现象,而病理性黄疸则是多种疾病引起的,需要及时治疗,两者的主要区别如下:

1.从时间上来讲:生理性黄疸一般于出生后第二天至第三天出现,第四天至第五天达到高峰,第五天至第七天消退,一般不超过2周;对于早产儿,生理性黄疸多出现于出生后第二天至第五天,第五天至第七天达到高峰,第七天至第九天开始消退,最长可延迟到3周~4周。病理性黄疸在出生后24小时内就出现症状,持续时间长,一般为2周~4周。

2.从外上来讲:生理性黄疸的症状较轻,皮肤一般呈浅黄色,口腔黏膜微微发黄;病理性黄疸症状

较重,皮肤为橙黄色,精神状态也受影响,有时黄疸还会失而复现。

3.从程度来讲:生理性黄疸的经皮胆红素最高值不超过12.9毫克/分升。黄疸出现一般从巩膜、到面部、再往下蔓延到躯干和四肢;病理性黄疸进展速度快,黄疸可遍及手部、足心,经皮胆红素值超过12.9毫克/分升。

病理性黄疸的诊断标准有哪些

新生儿出现下列情况之一时,应考虑为病理性黄疸:

1.出生后24小时内出现黄疸症状,总胆红素值大于6毫克/分升。

2.足月产儿总胆红素值大于12.9毫克/分升,早产儿总胆红素值大于15毫克/分升。

3.血清结合胆红素值大于2毫

克/分升,胆红素每天上升值大于5毫克/分升。

5.黄疸持续时间较长,超过2周~4周,或者出现进行性加重症状,甚至失而复现。

病理性黄疸患儿应及时做哪些检查

1.胆红素值及肝功能检查结果:是确诊该病的重要依据。通过这些检查可判断黄疸的出现是否与肝脏损伤有关。

出现病理性黄疸后该如何治疗

新生儿病理性黄疸治疗的目的是降低血清胆红素水平,预防胆红素脑病发生;主要的治疗方法为蓝光治疗和药物治疗,必要时还需要换血治疗。

1.一般治疗:注意保暖,出生后尽早喂奶,在奶量不足时可静脉输葡萄糖。

2.蓝光治疗:是降低胆红素值简单而有效的方法,常用工具包括

光疗箱、光疗灯和光疗毯等,治疗时应注意适当补充水分。

3.药物治疗:静脉注射免疫球蛋白可以治疗血型不合,溶血导致的黄疸;白蛋白与血中游离胆红素结合,可降低胆红素水平,避免胆红素脑病发生;苯巴比妥等肝酶诱导剂,可减少胆红素生成,促进胆红素代谢,从而减轻黄疸症状。

换血治疗:临床上有母子血型不合的因素(母亲是O型血,宝宝是A型或B型血),血液中胆红素水平较高,宝宝会产生兴奋、易激惹现象,甚至有抽搐和胆红素脑病的临床表现。此时,应及时采取换血措施,可挽救患儿生命,从而避免后遗症发生。

(作者供职于通许第一医院新生儿科)

怎样科学防控儿童青少年近视

□程彦如

6岁以前是儿童眼球结构和视觉功能发育的关键时期,容易受到外界环境的干扰或损伤,如果发育不良将影响孩子一生的视觉质量。防控近视的关键在于关口前移,做到早监测、早发现、早干预。那么,儿童青少年该如何科学防控近视呢?

控制使用电子产品的时间

随着电子产品的更新换代,越来越多的孩子容易被这些产品吸引,甚至沉迷其中。为了保护孩子的视力,控制孩子使用电子产品的时间是十分必要的。非学习使用电子产品时,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时;学习时使用电子产品每30分钟~40

分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。其间,更不要在关灯的情况下使用电子产品。

多进行户外活动

户外活动是最简单、方便的防控近视手段。那么,什么样的户外活动才能达到预防近视的效果呢?第一,要确保2小时以上的户外活动时间,可通过步行上下学、课间外出活动、在阳台或庭院读书写字、调整学习习惯等增加户外活动;第二,该项活动的关键在于户外,户外是指在自然光线或阳光下,光照强度相当于炎夏的树荫中接受的光照,室内活动或夜间进行户外活动或体育运动达不到预

防近视的目的。

养成科学用眼习惯

读书写字时,使用的课桌椅应和身高匹配,姿势端正,时刻谨记“三个一”:眼离书本有一尺、身离桌边有一拳、指笔尖有一寸,且时间不宜过长,每隔40分钟~50分钟,应休息10分钟~15分钟,闭眼、向远处眺望数分钟或做眼保健操,防止眼睛过度疲劳。另外,不要躺着、趴着,或在动车车厢内看书。学习时的光线应选择没有频闪的台灯或护眼的光源,同时把房间的大灯打开。其间,孩子应多眨眼,保持眼部湿润。

保证充足睡眠

夜间是身体和眼睛休息放松

的宝贵时间,充足的睡眠能够促进生长激素等正常分泌,促进身体和眼睛的健康生长发育。另外,应避免熬夜看书、看电视,以保护视力。

多吃对眼睛有益的食物

注重均衡饮食,不挑食,不偏食,保证营养全面,增强体质。多吃新鲜水果、胡萝卜、卷心菜、生菜等富含维生素A的食物,鱼肉、豆制品、鸡蛋;少吃甜食、辛辣食物。切记,食物一定要煮熟再吃,尤其是肉类、家禽以及蛋类。

定期检查视力

加强学龄前儿童的眼保健和视力检查,或家中常备视力表,定期检查视力,提升近视的早期诊断

和防控能力。儿童双视力3岁0.6、4岁0.8、5岁及以上1.0为基本正常。满3岁时,可第一次检测视力,之后每年检测1次~2次,及早发现问题,可把握矫治的黄金时期。

重视近视早期症状

家长在日常生活中应多注意孩子的动态,比如有写作业时贴书本太近、经常眯眼、频繁眨眼、看东西歪头等,应及时去专业视力矫正机构检查,听取专业医生的建议,进行科学矫正,尽量延缓近视度数和眼轴长度的继续增长,降低发展为高度近视的可能;同时,应避免不当使用近视防护产品而导致对眼睛的二次伤害。

眼睛是心灵的窗户,好的视力会使我们终身受益。让我们从现在做起,注意用眼卫生,科学防控,降低近视发生率,共同守护孩子们的精彩明天。

(作者供职于郑州大学第一附属医院眼科)

HPV疫苗 你知道多少

□戎丽娟

目前,九价HPV(人乳头瘤病毒)疫苗已经获得国家药品监督管理局批准,适用人群从16岁~26岁女性扩大到9岁~45岁女性。目前,全国多地陆续开放了“扩龄”后的接种工作。为什么大家对HPV九价疫苗如此热衷呢?想知道HPV疫苗,应详细了解如下知识。

HPV亚型有100多种,分布于呼吸道和生殖器官黏膜表面的黏膜型HPV。按照致病力强弱,黏膜型HPV又分为高危型和低危型,高危型包括HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV35、HPV39、HPV45、HPV51、HPV52、HPV56、HPV58、HPV59、HPV68、HPV73和HPV82等,可导致宫颈癌、阴道癌、外阴癌、肛门癌及口腔癌等恶性肿瘤的发生。低危型包括HPV6、HPV11、HPV40、HPV42、HPV43、HPV44、HPV54、HPV61、HPV70、HPV72和HPV81等,主要导致尖锐湿疣、扁平疣等良性病变。注射HPV疫苗,可预防宫颈癌和尖锐湿疣等,是目前全球首个预防癌症发生的疫苗,所以有人称之为“宫颈癌疫苗”。

通过接种HPV疫苗来预防癌症,疗效确切。

目前,国内上市的HPV疫苗有3种,分别是二价疫苗、四价疫苗和九价疫苗。HPV二价疫苗主要预防HPV16和HPV18两种亚型感染,有70%的宫颈癌由此两种病毒导致;HPV四价疫苗除了预防上述HPV16和HPV18亚型的感染外,增加了HPV6和HPV11这两种

可致尖锐湿疣等良性病变的亚型;HPV九价疫苗则覆盖了HPV6、HPV11、HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV45、HPV52和HPV58等9种亚型,注射这些疫苗可预防90%的宫颈癌。由于现有疫苗不能预防所有高危型HPV的感染,所以接种疫苗后,仍然需要定期进行宫颈癌筛查。据相关文献显示,HPV疫苗的有效保护时间至少可达10年。

HPV疫苗属于安全性较高的疫苗,接种HPV疫苗无HPV感染或致癌风险,接种后局部有疼痛、肿胀、红斑、瘙痒、瘀伤及发热症状,均属于轻微副作用。伴侣双方同时接种HPV疫苗,不仅可以使男性接种者口腔癌、尖锐湿疣等疾病发生的风险降低,还可减少HPV传播,降低女性感染HPV的风险。但备孕、怀孕、产后哺乳期女性及有疫苗过敏史的人群不适合接种HPV疫苗,如果在接种的周期内发现怀孕,可以暂停接种,待产后哺乳期结束后继续接种。对于已感染HPV的人群,还有必要接种HPV疫苗吗?由于HPV亚型较多,接种HPV疫苗可以预防其他亚型的感染,所以有必要接种。对于此类人群,可以根据年龄和经济情况,合理选择接种HPV疫苗。另外,对于已经接种过HPV二价疫苗或HPV四价疫苗的人群,需要在全程接种完成一年以后,再接种HPV九价疫苗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院检验科)

面对产痛 是忍还是选择无痛分娩

□刘殿文

在医院里,人们时常会看到一些产妇在产房内疼得大喊:“我不想生了……”也有一些产妇表示生产时的疼痛是这辈子最痛苦的经历。在分娩时,产妇需要承受的疼痛是无法用语言来形容的,只有经历过生产的产妇才能深切理解这种疼痛。事实上,面对产痛,许多产妇无法忍受,就抱着“忍一忍就过去了”的想法生下了孩子。如今,随着医疗技术的发展,出现一种新的生产形式,能够减轻产妇在生产时的疼痛程度,那就是无痛分娩。下面,让我们详细了解无痛分娩的相关知识。

什么是无痛分娩

这种分娩方式是在麻醉的状态下减轻疼痛程度,主要的麻醉方式为硬膜外麻醉。目前,无痛分娩

在我国的使用率较低,原因是女性对无痛分娩的知识不了解,甚至产生担忧,而西方发达国家的无痛分娩使用率已经达85%。

无痛分娩的好处

1.维护产妇的尊严。在生产过程中,因宫缩疼痛,一些产妇会表现出哭闹、精神崩溃等现象,身心遭受了很大痛苦,成为产妇不愿意回忆的经历,甚至造成产后抑郁。而无痛分娩能够让产妇在分娩的过程中对情绪进行有效控制,分娩的过程变得更有尊严。

2.预防缺氧现象发生。在生产过程中,缺氧会影响产妇和宝宝的生命安全,因为生产时的剧烈疼痛,导致身体新陈代谢速度加快,容易导致缺氧。而无痛分娩能使产妇疼痛症状减轻,有利于

降低新陈代谢率,预防缺氧现象发生。

提高安全性。

当产妇感到剧烈疼痛时,身体会释放出儿茶酚胺,由于这种物质对子宫收缩的协同性造成影响,从而使宫颈扩张的速度减慢,从而延长了产程,甚至会对母婴造成不良后果。

降低脑血管发生风险。

对于妊娠期有高血压的产妇来说,由于疼痛和产中屏气、用力等因素导致血压迅速升高,会影响产妇和宝宝的生命安全;而无痛分娩能降低产妇的血压水平,能够减少意外发生的风险。

关于无痛分娩的困惑

无痛分娩真的完全不痛吗?目前,虽然无痛分娩无法做到完

全不疼痛,但是能有效缓解产妇分娩时的疼痛程度,从而将疼痛控制在身体可以忍受的程度,有利于生产。

无痛分娩有后遗症吗?大多数产妇非常担心无痛分娩注射麻醉药物后,会导致产后经常腰痛。事实上,无痛分娩不会导致产后腰痛,腰痛发生与分娩过程中身体受到损伤及产后喂奶姿势不当有关。

无痛分娩对宝宝有危险吗?

无痛分娩对宝宝是安全的,所使用药物安全性较高,不会影响宝宝的身体及健康及产妇产后哺乳。无痛分娩所用的麻醉药物浓度较小,甚至麻醉相比于剖宫产带来的风险要小很多。

所有产妇都可以进行无痛分

娩吗?并不是所有产妇都可以选择无痛分娩的,需要在医生对身体状况做出评估后才能判断是否选择无痛分娩。但是,患有阴道分娩禁忌证、脊椎畸形、凝血功能障碍、腰背有外伤、椎管局部有感染的女性无法进行无痛分娩。

医学技术在不断发展,产妇在生产的过程中不再痛苦不堪言,安全、舒适的无痛分娩技术既是对生命个体的尊重,又是生育文明的进步。产妇在生产前可以根据自己的身体情况,经医生评估后选择最佳的生产方式,尽量减轻生产时的痛苦程度,提高生产的安全性,保证产妇和宝宝的身心健康和

(作者供职于商丘市妇幼保健院麻醉科)