

专家说

多些亲子互动陪伴,用“五步法”仔细观察 父母需用心发现孩子的“孤独”

王凯 耿兴敏

“

“每个寒暑假,我都会给孩子报名研学团,有这样一群孩子,他们内心丰富却无法与人沟通;他们和正常孩子一样美丽可爱却沉沦在孤独世界里,他们被称为“星星的孩子”——孤独症患儿。

“孤独症对患儿身心会产生严重不良影响,如果不能及时发现和早期科学干预,中重度孤独症可致残,轻度孤独症也可出现严重和复杂的社交、情绪和行为问题。患儿家庭也常常面临沉重的精神和经济负担。”中山大学附属第三医院儿童发育行为中心主任、主任医师邹小兵提醒:近几十年孤独症发病率不断升高,已成为许多国家新的公共卫生问题。可以边玩边学,通过带队老师讲解、动手参与制作等环节,了解名胜古迹和文物背后的故事,让孩子对我国悠久历史文化有一个感性认识。”

邹小兵介绍,孤独症又叫自闭症,是一类(组)先天性或是起病于婴幼儿时期的神经发育障碍性疾病。其主要特征为社交沟通障碍、狭隘的兴趣、重复刻板行为以及感知觉异常。记者查阅资料发现,2019年发布的《中国自闭症教育康复行业发展状况报告Ⅲ》显示,我国目前已有超过1000万自闭症患者,自闭症发病率达0.7%。该病致残人数超过目前我国统计在册的残疾人数量的1/8。

孩子若有7种表现,需高度警惕孤独症

北京大学第六医院儿童心理卫生中心主任、主任医师刘靖教授介绍,孤独症作为一种神经发育障碍,约有2/3的儿童在婴儿期开始起病,还有1/3孩子虽经历了一个相对正常的发展阶段,但到1岁半左右孩子言语能力开始倒退,出现特征性的孤独症症状表现。刘靖指出,孤独症三大类核心症状表现为:社交障碍、交流障碍;兴趣局限狭窄;行为刻板重复。当孩子出现以下7种行为时,家长一定要高度警惕。

1.跟孩子说话,他根本不予理会。孤独症孩子缺乏社会交往动机,会孤僻离群、我行我素、自娱自乐,不主动与人交往,尤其是不主动与同龄孩子交往。如果跟他说话,他可能根本不予理会,也没有目光的交流 and 互动。

2.用一些奇怪方式跟人交往。刘靖指出,轻一些或年龄稍大的孤独症患儿,会有与别人交往的一些兴趣和愿望,但是启动存在困难,不知道如何交往,只能在旁边默默看着;还有的孩子会用一些刻板重复的语言跟人交往,比方说见了小朋友就问“你多大了?”“你家住在哪里?”还有孩子会用一些奇怪行为跟人交往,比如不分场合去搂抱、亲别人或掐人,这是他潜意识里跟人交往的方式。

3.不会用点头、摇头来表示同意或不同意。“孤独症患儿缺乏社会交往的技巧和方法,也难以理解社会交往的规则。”刘靖说,交流障碍包括言语交流障碍和非言语交流障碍,前者家长会予以更多关注。而非言语交流障碍方面的表现,有的家长可能没有关注到,比如有些孩子不会用点头、摇头来表示同意、不同意,这就是非言语交流障碍的表现之一。

4.在语言理解上存在困难。刘靖介绍,比如问孩子“你多大了?”他就会比划着告诉你“我这么大了。”因为他不知道这是问他几岁了。一些智力发育较好的孤独症儿童,在言语理解方面同样也会出现问题,他们对一些幽默、玩笑等也不能很好理解。

5.出现即刻模仿和延迟模仿行为。比如问孤独症患儿“你多大了?”他也会重复

问“你多大了?”有的孩子还特别喜欢听广告,会自言自语重复广告词;甚至会重复问同一个问题,重复说一个他特别感兴趣的话题;其语言、语调、语法、句子结构也会出现异常;他们难以去描述一些事情,难以启动话题,同时也难以维系话题,或靠刻板重复的语言跟人沟通和交流。

6.对重复、旋转的事物高度痴迷。如有的孤独症孩子喜欢转的东西,会转锅盖,一转半天,乐此不疲;有的孩子特别喜欢听下水道的流水声;有的孩子会反复倒录像带,就看那一段电视;有的孩子重复上下楼梯、重复用一种方式玩玩具,吃饭就吃一种饮食,衣服也不换;还有的孩子会有一些奇特怪异的刻板重复动作或行为,如看手、转手、自己转圈等。

7.拒绝改变。比如家里家具位置不能变,老师发型不能变,变了以后孤独症患儿就会很焦虑不安。他们还会对一些感觉刺激产生和同龄孩子不一样的反应或特殊兴趣,如有的孩子痛觉特别迟钝,有的孩子对某些声音特别敏感,还有的孩子会追着闻别人身上的味道,或是斜着眼看东西等。

刘靖提醒,这三大类核心症状会严重影响孩子的社会功能,对孩子的发展和其整体社会功能和适应都会产生不良影响。

早发现早干预,对孤独症治疗非常重要

邹小兵强调,孤独症的早期发现非常重要,可为早期干预奠定很好基础。但是对于家长和基层保健医生而言,早期发现还是挺困难的,尤其在1岁前。大多数家长往往可能要等到孩子1岁半左右才会注意到孩子发育的一些异常情况,一旦发现异常一定要带孩子及时去看医生,儿童保健医生也通常可能在这个年龄段注意到一些孤独症早期迹象。

刘靖认为,早期发现孤独症实际是一个系统工程,要从公共卫生的角度去实施。作为家长,要了解孤独症的早期临床表现,从而能识别孩子的一些症状。在预防保健体系,要把孤独症筛查融入儿童日常保健工作中,通过孤独症预警征、疾病线索、筛查量表的使用,使孤独症孩子在日常保健中被发现。其中很重要一个途径是对相关人员的



培训,包括对幼儿园老师、儿科医生的培训。刘靖说,现在经常接诊到幼儿园老师和其他儿科医生推荐来的孩子,这些对早期发现和诊断孤独症都具有重要意义。

两位专家均认为,早期发现孤独症是早期诊断和干预的基础。应加强指导家庭、学校、社区、医疗和康复机构做好儿童孤独症健康管理,建立早筛查、早诊断、早干预的服务机制,促进孤独症患儿的身心健康发展。

记住“五不法”,可早期识别儿童行为异常

其实,孤独症的早期发现主要依靠家长和医生对孩子行为的仔细观察。邹小兵介绍,目前中华医学会儿科分会发育行为儿科学组提出简明扼要的“五不法”,即当孩子在1岁半左右时,如果他不怎么看、不怎么应、不怎么指、不怎么说、行为有些不当,其中也包含少看、少应、少指、少说、行为不当,家长应能早期发现儿童行为的异常。

邹小兵对“五不法”进一步解释说,比

如孩子对你的目光注视是不是少或没有;他怎么会用手指指物,比如妈妈问“爸爸在哪儿?”他会不会用手去指一指;爸爸妈妈从外面回来,孩子跟爸爸妈妈之间会不会形成很好的目光注视;在1岁到1岁半、2岁之间,孩子会不会出现第一批有意义的语言,如看见妈妈说“妈妈”,看见爸爸说“爸爸”。如果这些都没有出现,同时伴随着孩子喜欢看手、转东西、看灯光,手上总是拿着某些东西,该笑时不笑、不该笑时又笑,孩子如果出现这样一些反常行为时,家长就应考虑带孩子去看医生。

邹小兵特别提醒,在等待医生确诊期间家长也要有所作为,别让孩子总是一个人独自闲着或总一个人独自忙,要让他总是处在与爸爸妈妈或养育者一一对一、面对面、快乐、密集、互动的情景活动和游戏中,这样才不会耽误孩子。即使到了再去看专科医生时,可能发现孩子已有些进步了。总之,家长应尽量减少孩子的独处时间,尽量多一些亲子互动和陪伴。(据《中国妇女报》)

一种免疫蛋白有望 对抗生素耐药性

新华社堪培拉8月6日电(记者岳东兴)澳大利亚国立大学日前发布公报说,该校科研人员参与的一项研究发现,免疫系统中一种特定的蛋白质可杀灭包括耐药菌在内的细菌,这可能有助于未来研发新型药物,治疗包括脑膜炎、肺炎和败血症在内的一些传染病。

研究表明,这种名为“鸟苷酸结合蛋白”的蛋白质具有直接结合并杀灭特定类型细菌的潜力。研究人员说,这种蛋白质可以像“斧子劈木头”一样将细菌破坏掉,致其死亡。除为新疗法奠定基础外,这类蛋白质还可与现有的抗生素结合使用,能为医生在治疗某些类型的传染病时提供更多选择。公报说,这类蛋白质的发现为应对抗生素耐药性提供了潜在解决办法。多年来,抗生素的滥用导致细菌耐药性问题越发严重,一些传染病的疗效也相应变差。本次研究发现,“鸟苷酸结合蛋白”可以杀灭不同类型的耐药菌,包括可以引起脑膜炎、肺炎和败血症的耐药菌。

研究人员介绍,人类免疫系统配备了可以消灭细菌的“武器”,当细菌进入身体时,免疫系统会触发防御反应。这种新发现的免疫系统内的蛋白质,其作用可以被提取和利用,用来治疗一系列传染病,同时不会对身体细胞产生负面影响。相关论文已发表于英国《自然·通讯》杂志上。

科普:孤独症患者可 识别他人面部情绪

据新华社北京8月7日电 孤独症又称自闭症,典型症状就是存在社交障碍、语言障碍等,人们通常以为孤独症患者难以感知他人情绪。澳大利亚一项新研究表明,孤独症患者其实能够识别他人面部情绪。

澳大利亚弗林德斯大学研究人员近日在国际期刊《孤独症研究》上发表两篇相关论文。研究人员以63名孤独症成年患者和67名普通成年人为研究对象,让他们在3至5小时内识别12种人类面部表情,如生气、悲伤等。

研究结果显示,尽管个体对他人的表情解读能力存在差异,但两组人群的解读结果并不存在明显差别,只有一小部分孤独症患者的识别情绪能力不如普通人。两组人群的解读结果均未受表情呈现方式和特殊表情等因素影响。

研究人员发现,孤独症患者并非不知道如何有效识别他人情绪,他们与普通人相比,只是准确度上略低且速度略慢。只有在面临特定社交互动或高压情景时,孤独症相关的社交障碍导致的差异才显现出来。

研究人员计划,未来将在真实生活中或虚拟现实场景中继续展开研究,以了解孤独症相关的情绪识别和反馈行为。

新型薄膜可轻松检测 食品中亚硝酸盐含量

新华社北京8月7日电(记者李曼)西班牙研究人员近日开发出一种新型变色薄膜,消费者只需将薄膜贴在食品上,通过智能手机应用程序为薄膜拍照,就可以轻松分析出亚硝酸盐的含量。

某些肉类食品通常要用适量亚硝酸盐等处理,以保持其外观和口感新鲜。当在胃的酸性环境中或在煎锅的高温下,亚硝酸盐会发生反应形成亚硝胺,可能形成潜在的致癌化合物。现有测定食品中亚硝酸盐含量的方法通常需要昂贵而费力的技术和仪器。

西班牙布尔戈斯大学的研究人员开发的这种薄膜基于聚合物传感器的原理。研究人员将薄膜贴在肉类食品上15分钟,使其发生化学反应,从而改变薄膜颜色。随后研究人员用智能手机应用程序为薄膜拍照,分析颜色变化,就可以计算亚硝酸盐的含量。食品中亚硝酸盐含量越高,薄膜的黄色就越深。

研究人员表示,这种薄膜可以帮助消费者更方便、更廉价地检测食品中亚硝酸盐的含量。研究报告已刊登在美国《应用材料与界面》杂志上。

研究显示气候灾害 使超半数人类传染病 风险增大

据新华社北京8月9日电 英国《自然·气候变化》期刊8日发表一项研究显示,数百种已知人类传染病中,超半数在某种程度上因洪水、热浪和干旱等气候灾害而风险增大。这项研究显示了气候变化对人类健康的广泛影响,突出了减少温室气体排放的迫切性。

美国夏威夷大学马诺分校等机构的研究人员通过查阅医学文献发现了3213个气候灾害与传染病相关的实例,系统地研究了10种对温室气体排放敏感的气候灾害对已知人类传染病的影响。研究发现,全球人类面临的375种传染病中,218种(即58%)传染病在某种程度上因气候灾害而风险增大。

研究人员还确定了1006种气候灾害通过不同渠道影响人类健康的路径,包括暴雨和洪水过后蚊蝇滋生;干旱促使蝙蝠迁徙增加新发传染病从动物传播到人类的风险等。

研究人员指出,因气候灾害而风险上升的传染病数量之多,表明气候变化对人类健康构成的威胁之大,迫切需要采取积极行动减少温室气体排放。

露肉的季节,减肥必须讲求效率。于是,节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过,一定要告诉你这个真相。依靠少吃、甚至节食来实现闪电瘦的愿望并不现实,还很有可能越饿越胖。什么?难道这些年忍住不吃的美食都白费了?能量守恒定律在我身上失效了?你想多了,真正影响你节食减肥的因素且听营养师从头道来。



节食可以闪电瘦?当心越饿越胖

马峻洁 李卓

瘦身路上的“绊脚石”——能量补偿机制

为什么饿得前心贴后背,就是瘦不下来?其实,能量守恒定律你是无法推翻的,你的困扰可能来自于另一个因素——能量补偿机制。

所谓能量补偿机制,就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡,尽量避免出现能量负平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。能量补偿机制是指当你减少能量摄入时,人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降,导致即使减少了能量摄入,也无法达到能量负平衡,无法实现减重。

换句话说,我们人体是非常聪明的,当你试图“饿”它的时候,为了保护自身,它会下调基础代谢率,这也是人类进化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃,它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群单纯节食后更易“被补偿”

值得关注的是,能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现,不同身体组成的人,能量补偿程度有很大差异,

脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以,单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法,是不可取的。不仅达不到减重的效果,还可能造成基础代谢率的显著下降,反而变得更易胖。不仅如此,还有一部分人,怎么运动也瘦不下来,那又是怎么回事呢?其实这也和能量补偿机制有关。

当我们在增加能量消耗的时候,我们的机体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量,但在运动以后大家会发现食欲变好了,吃的比以前要多一些。摄入的能量抵消了此前的能量消耗。此外,你增加了运动能量消耗的同时,身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减少。比如,今天特意运动了一个小时,结果接下来腰酸背痛不想动了,减少了劳动等其他生活中的能量消耗。

打破“补偿”魔咒你得这样做

那怎样克服“能量补偿机制”给减肥带来的负面影响呢?答案就是——增加身体的肌肉。我们知道,肌肉量是维持基础代谢率的基础,肌肉量少的人基础代谢率往往比较低。所以,趁早抛弃单纯节食的想

法,千万不要想着“饿”出好身材。因为那些年你挨过的饿,可能是造成你体重反弹、越来越胖的根源。我们对于减重的理解,不能仅停留在“少吃多动”,而应该是把目标放在“维持肌肉量、增加基础代谢率”这一层面。

要想维持机体的肌肉量甚至促进肌肉的增长,以下两点很关键:

合理营养 摄入充足的优质蛋白。我们知道,蛋白质是生命的物质基础,只有摄入足量的优质蛋白,才能为身体提供原材料,促进体内肌肉蛋白的合成。另外,现有研究表明,钙、维生素D、n-3脂肪酸等营养素对于老年肌肉衰减症的防治具有积极意义。

适量运动 尤其是抗阻运动。正所谓“用进废退”,如果缺乏运动,机体的肌肉就很容易流失。而基于目前的研究证据,对于肌肉健康而言,除了进行有氧运动,还需要进行适量的抗阻运动。

总而言之,要想实现真正的减重(减脂不减肌肉),营养和运动的联合干预不可或缺。(据《北京青年报》)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬

享健康

知道