六院在线

特殊儿童言语康复的方法

特殊儿童言语障碍康复中，口部定位治疗非常重要。口部定位治疗是一个有系统的、层次性的口部治疗技术，这项技术主要针对有言语障碍的幼儿及学童等患者，包括自闭症、脑瘫、听障、智力发展迟缓、语言发育迟缓及因听觉困难而引起的发音障碍等，通过口部肌能评估，制订口部定位治疗计划，训练受训对象的呼吸、发声、共鸣、构音功能，以及下颌骨、唇部和舌头的肌肉力量和控制能力，以改善进食技巧，提高精确发音能力并达到诱导发音，或者矫治发音不清晰。

根据引发特殊儿童言语障碍原因的不同，产生了如刺激疗法、阻断去除技术、程序操作法、促进实用交流能力治疗等多种语言治疗技术。治疗中一要注意循序渐进。如失语病人发病后在病情稳定一周内，就应该开始发音功能训练。功能康复训练包括发音训练、短语训练等。要根据病因各有侧重。如对完全性失语症病人要从发音开始，如让病人发“啊”音或用嘴吹口哨诱导其发音。对感觉性失语症病人的训练可运用视觉逻辑法、手势方法进行训练。如给病人端上脸盆，放好毛巾，并对病人说“洗脸”，病人虽不理解“洗脸”二字之意，但从逻辑上他会理解你是让他洗脸。如此反复，就会使患者将语言与视觉结合起来，使其语言功能得以恢复。

为了进一步提高我市儿童康复治疗师和特教老师的治疗技术，近日，市残联、市残疾人康复中心、市医学会联合市六院举办“特殊儿童言语康复实用操作技术培训班及口部定位治疗工作坊”省级学术研讨会。邀请广东省残疾人康复中心综合评估部部长、康复医学副主任医师唐木得对言语障碍治疗、口部定位治疗等内容进行了生动详细的讲解培训，手把手地教在场的学员掌握实践操作技术。 王 丹

■简 介

陈素环，市六院儿童康复科主任，主任医师；河南省残疾人康复协会孤独症康复专业委员会常务委员，兼任河南省康复医学会儿童康复分会委员，我市儿科专业学术带头人之一；曾先后在北京医科大学第一医院、北京协和医院、北京宝篮贝贝早产儿早期干预及脑瘫康复中心进修；擅长早产儿、高危儿的早期干预、小儿脑瘫的早期诊断和康复治疗。主任电话：18739550309

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087病人服务中心:5966002

韧带拉伤咋治疗

韧带拉伤不同于骨折，完全不需要太多饮食上的补充。因为大多损伤都是运动性损伤，所以最主要的是休息，最好是卧床，不要到处走动，这样损伤处才能得到真正意义上的休息。韧带拉伤怎么治疗呢?

休息、马上停止运动，不要让受伤的关节再负重。

冷敷。冰块或者其他冷敷可以帮助减少疼痛和肿胀，降低温度可以减少血液循环。每次冷敷15到20分钟，每天三到四次。

压迫。用绷带或其他办法压迫受伤局部可以减少出血、瘀血。绷带缠得紧度要适中，你能感觉到有压力又不会让你支端发麻或缺血。

抬高患肢。抬高患肢的主要目的是减少肿胀，促进血液回流。

韧带拉伤的饮食原则：一般软组织损伤都存在气滞血瘀现象，可选食具有行气活血、消瘀止痛作用的食物，如三七、葱白等。

损伤日久，多兼有虚证，宜选补益肝肾食物，如葡萄、黑豆、猪肉、羊肉、兔肉等。

天然的优质植物蛋白+维生素C+钙镁片，会形成胶原蛋白帮助你加速恢复。忌吃姜，西药慎用，不建议过多的活动。

据人民网

青少年视力下降怎么办

对于发育中的青少年来说医学上的近视治疗都不是很好治疗近视的办法，那么，对于青少年来说视力下降又该如何保健呢?

维生素A缺乏的人们一般都会有在傍晚或晚上光线不好时视力不良，有时还会有眼睛干涩的现象。有这些症状的人们可以适当地补充一些富含维生素A的食物，如动物肝脏、鱼肝油、番茄酱、奶制品、蛋类等。维生素A等微量元素在绿色蔬菜和黄色蔬菜中的含量也非常高，如菠菜、韭菜、豆芽菜、辣椒、红薯、南瓜、杏等食物中也含有大量的营养物质。

锌离子能够提高人体的神经传导速度，特别是像视神经等这些快速反应的神经元素有非常好的增强的作用。蛋白质也是对于视网膜的有很好的保健作用。我们平时可以食用的海产品、乳类、谷类、豆类、坚果类等食物来补充身体中的锌含量。瘦肉、牛肉、鸡鸭、羊肉、肝脏、鱼类和豆类食物则含有丰富的蛋白质。

身体中过氧化的一些废物常常产生堆积，而维生素C和维生素E可帮助排除出体外，避免组织破坏。如果人体缺乏这些维生素，眼睛会出现早发性白内障。可多摄取深绿色的蔬菜及各种水果，以补充维生素C，另外，可以平时多吃一些植物种子，如花生、核桃、松果等，能够维持身体维生素E的平衡。

据人民网

刷牙出血是“上火”吗

刷牙时，隐隐感觉口腔中某个部位有些疼，吐出口中的泡沫，发现一团泡沫中裹着血丝。

很多朋友遇到这一情形，首先想到的是“上火”。然而真相并非如此，刷牙出血，说明牙龈此时已经处于一种非健康的状态了，可能患有牙周病。

牙周病，从字面可以理解为，发生在牙齿周围组织的一类慢性疾病。牙周组织包括牙龈、牙槽骨、牙周膜，以及牙骨质。牙周病的代表，主要有慢性牙龈炎和慢性牙周炎。

刷牙出血便是牙周病的信号。若对这个信号不管不顾，听之任之，牙周病就会破坏牙周组织，甚至侵蚀牙槽骨，让牙齿渐渐失去支撑，最终彻底脱离。

面对牙周病的破坏，我们在日常生活中，要有预防意识、警惕意识。

1.做好口腔卫生。坚持采用改良式巴氏刷牙法，一日至少认真地刷两次牙。同时配合使用牙线，保障日常口腔清洁。

2.定期洁牙。每半年或者一年做一次洁牙，将日常刷牙无法除去的菌斑和牙石彻底去掉。

3.定期找专业的牙周医生做口腔检查。牙周的破坏由于具有缓慢性和隐蔽性，常常是病情严重至症状凸显时，人们才能后知后觉。因此，定期做专业检查，能够防患于未然。

4.有警觉意识，早发现早治疗。一旦发现刷牙出血，及早到专业医疗机构的牙周科进行检查、治疗，及时控制病情，防止出现更严重的破坏。 据人民网

缓解焦虑情绪的六个方法

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。可分为慢性焦虑和急性焦虑发作两种形式。

克服焦虑症的方法：

1.放松方法

焦虑症会让人处于心慌、肌肉紧张、身体发抖等不良反应状态。进行身体放松可以减轻这些不适，让焦虑症得到缓解。进行身体放松可以通过深呼吸，有助于让紧张感消失，从而克服焦虑心理。

2.适应方法

对产生焦虑的对象要勇敢地面对，这是克服焦虑心理的最佳方法。焦虑者把某个害怕的情形分解成几个小目标，循序渐进，就可以逐渐适应这个情景，以后面对它不再焦虑。

3.注意休息

多休息可以让身心轻松，减轻心理焦虑。平时要注意保证充足的睡眠。睡前洗个热水澡对睡眠质量更有帮助。

4.倾诉方法

倾诉是解决心理焦虑的一种好方法，通过倾诉可以把我们内心的想法都表达出来。让被倾诉者成为你的支持者，帮你渡过难关，远离焦虑。

5.保持乐观

对自己充满自信，会让我们面对各种困难都能够克服，从而化解心理焦虑。当你缺乏自信的时候，不妨进行自我暗示。

6.转移注意力

如果觉得最近心烦，可以通过转移注意力来使身心松弛，让你暂时缓解心理压力。转移注意力可以听听音乐、户外活动等。 据人民网

西瓜霜清咽含片不可长期服用

西瓜霜清咽含片为中成药，可用于咽喉肿痛。不少人把西瓜霜清咽片当润喉糖，长期服用西瓜霜清咽片，这种做法正确吗?

西瓜霜清咽片中有：西瓜霜清热泻火，消肿止痛。西青果清热生津，利咽解毒。罗汉果清热润肺，滑肠通便。麦冬养阴生津，润肺清心。南沙参养阴清肺，化痰益气。乌梅敛肺，涩肠，生津，安蛔。陈皮理气健脾，燥湿化痰。甘草补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药。桉油祛风止痛。薄荷素油芳香药、调味药及祛风药。薄荷脑为香药、调味药及祛风药。冰片开窍醒神，清热止痛。

另外，糖尿病患者、孕妇、儿童、过敏体质者慎用。属风寒感冒咽痛者，症见恶寒发热、无汗、鼻流清涕者慎用。

西瓜霜清咽含片正确的用法用量为含服，一次1片，一日6次。服药3天症状无缓解，应去医院就诊。勿长期使用，致延误病情或引起其他不良反应。 据人民网