

正确认识孤独症

孤独症是一种脑发育性障碍，以社会交往障碍、沟通交流障碍和重复局限的兴趣行为为主要特征。孤独症起病于3岁之前，3岁以后表现明显，绝大多数儿童需要长期的康复训练和特殊教育支持。

市六院儿童康复科主任陈素环表示，孤独症也称为自闭症，不是一种心理疾病，但大部分孤独症儿童会有心理问题，如认知、情绪和行为问题。目前，世界卫生组织报告的全球平均患病率为0.62%，相当于每160个儿童中有一位孤独症儿童，男孩患病率显著高于女孩。

孤独症是在儿童出生前产生的，在出生后几个月至3岁前逐步出现症状。需要注意的是，孤独症的核心症状可能会持续终生。虽然科学与及时的康复可以帮助孤独症儿童不断进步、走向独立，但并不表示孤独症会止于儿童时期。

孤独症主要有哪些表现？社交发展方面，缺乏与他人的交流或交流技巧，与父母亲之间缺乏安全依恋关系；与人接触时缺乏目光接触，很少或不能主动交往。沟通方面，语言交流障碍，语言发育落后，或在正常语言发育后出现语言倒退，或语言缺乏交流性

质；鹦鹉学舌语言，不断重复他人说过的话或听到的广告词等。行为方面，在日常生活中拒绝改变习惯和常规；兴趣狭隘，会专注于某些物品，或者是对特定物品特别感兴趣；刻板、重复或仪式性行为；其他常见行为包括多动、注意力分散、自我刺激行为等。

除了特有的交流和社交的特异性表现外，每个孤独症孩子的表现都不相同。

孤独症儿童“会”说话，

但普遍缺乏语言沟通能力。现有数据表明，大约25%的孤独症儿童没有口语语言或仅有有限的口语语言表达能力。经过康复训练后，随着社会交往能力的提高，孤独症儿童的语言能力也可以逐渐发展。

由于孤独症的病因和发病机制仍不清楚，所以目前尚缺乏针对孤独症核心症状的药物，主要依靠康复训练和特殊教育手段，药物治疗为辅助性的对症治疗措施。

■本期解答专家



陈素环,市六院儿童康复科主任、主任医师,省残疾人康复协会孤独症康复专业委员会常务委员,兼任省康复医学会儿童康复分会委员。是

我市儿科专业学术带头人之一,市科技拔尖人才,市医学会儿分会委员。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学习,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,在儿童孤独症的康复治疗上有丰富临床经验。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯市中心血管病医院)

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

健康有道

炎夏别贪凉“以热制热”更养生

炎热的夏天，真让人吃不消，很多人消暑的方式是“以冷制热”：吃冷饮、喝冰啤酒、洗冷水澡、吹空调。但中医专家认为，即使在夏天，如果不注意保暖，寒邪也会入侵身体，让人出现各种不适。中医讲养生要顺应时节，夏天该热就得热，该出汗就得出汗。夏天最好的养生方式其实是：顺着季节规律，以热制热。

夏季受寒易伤阳气

专家认为，夏天人体阳气外发，伏阴在内，根据中医“顺应天然”的养生原则，此时应该养护阳气，不少人用“凉”对抗“热”的方式是不可取的。“因为阳气是人体赖以生存的火力，可以推动人体新陈代谢。即使在夏天，如果不注意保暖，寒邪同样会侵袭体内，容易损阳气，身体会出现明显的寒象，如精神萎靡、新陈代谢缓慢、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、容易感冒、腹泻胃疼、患肠道疾病等。还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内，给秋冬季落下病根。

解暑要喝热茶

大热天，吃口透心凉的冷饮，虽然消暑立竿见影，但只是短暂地给人体降温，并不能



真正解渴。夏季想解暑还要喝热茶。饮一杯热茶可以在9分钟后使得体温下降1℃~2℃，所以人们最好在夏天每天喝2~3杯（约2000毫升）、温度在40℃~50℃的热茶（最好是绿茶），不仅能够刺激皮肤毛细血管扩张，促进散热，还能帮助食物的消化吸收。此外，茶叶中的茶碱成分有利尿作用，排尿也可带走一部分热量，使人感到凉爽。

炎夏解暑，可以单独泡茶叶喝，也可喝水果茶、花茶等，比如将10克干橘子皮洗净，撕成小块，与5克绿茶一同放入杯中，加开水、盖盖子泡10分钟左右，去渣，加一块冰糖后饮用即可。

常洗热水澡散热好

夏天最忌冷水浴，即便是运动后出汗的状态下，也最好洗个热水澡。洗热水澡虽然也会出很多汗，但热水会使毛细

血管扩张，有利于人体散热。而洗澡时温度过低（如10℃以下），会使体表毛孔突然紧闭，血管骤缩，体内热量散发不出来，洗后让人感到四肢无力、肩膝酸痛，甚至可能成为关节炎及慢性胃肠炎的诱因。

据《银川晚报》

■相关链接

热水泡脚养阳气

即使在炎热的夏天，人们也要注意别让脚受凉，做好脚部保暖，别用冷水冲脚。脚掌皮肤温度最低，极易受寒。一旦双脚受凉，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，使抵抗力下降。此时，原来潜伏在鼻咽部的病毒、病菌就会乘虚而入，引起感冒等多种疾病。

说起热水泡脚，很多人想到这是数九寒天的养生法，其实夏天也很适合泡脚。根据冬病夏治的原则，夏天如果能坚持泡脚，也能对冬天易发的疾病有一定的治疗效果。

夏季泡脚最佳时间是每晚睡前（21~22时），水温40℃~45℃为宜，泡脚时间不宜过长（15~20分钟）。泡脚时可加入生姜、艾叶，能促进局部血液循环，祛寒补阳、固本培元，改善虚寒体质。

健康知识

给孩子喝水有学问

近期，一项发表在《营养学》杂志上的新研究表明，孩子爱上喝水好处多多，不仅有助于健康成长，还对认知能力的提升有益。

0至6个月的婴儿，只推荐喝母乳或婴儿配方奶粉来满足水分和营养需求。如果母乳或配方奶粉喂养量足够，健康的婴儿不需要额外再喝水。

7个月至12个月的孩子已经开始吃辅食了（一般建议在4个月至6个月期间添加辅食），建议在两餐之间喂少量（每天约120毫升至240毫升）的清洁饮用水，可以尝试用勺子或吸管杯喂。这样做可以让婴儿慢慢习惯于水的味道和口感，并培养以后用杯喝水的技巧。1岁以内的婴儿不建议喝任何形式的饮料。

1岁至3岁的幼儿，每天喝清洁饮用水的适宜量为1杯至4杯（240毫升至960毫升），具体数量将根据每天喝奶量来确定（1岁至2岁幼儿每天奶量约750毫升，2岁至3岁幼儿每天奶量约500毫升）。实际喝水量应减去奶量，这期间鼓励孩子用杯子喝水。1岁以上的幼儿可以在两



餐之间，饮用少量（每天不超过120毫升）鲜榨果汁或无添加剂的100%果汁，但要避免在餐前1小时内饮用，因为餐前1小时内饮用含有能量的果汁会减少孩子进餐量。

4岁至5岁的儿童，因地区气候、活动量及饮食构成差异较大，每天喝清洁饮用水的适宜量差异也大，通常为1.5杯至5杯（360毫升至1200毫升），其中可包含奶饮500毫升至600毫升，鲜榨果汁或无添加剂的100%果汁100毫升至200毫升。

每个儿童个体情况不同，每日所需液体总量均存在差异。因此，应结合孩子的年龄、生活状态等因素，才能科学、健康地管理孩子喝水。

据《健康报》

为你支招

口腔溃疡 试试这几个食疗方

火分“虚、实”两大类，症状重，来势猛的属实火，实火可表现为反复口腔溃疡，同时伴有咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、流鼻血等症状。下面介绍几种缓解口腔溃疡的常见食疗方。

【三花饮】白菊花、金银花、白扁豆煮水。清热祛湿，适用于食荔枝过多上火、咽喉疼痛、口腔溃疡的人。

【玄参莲枣饮】玄参、莲子、蜜枣煮水。养阴降火，适用于心火过旺、口干舌红、口渴欲饮冷水、经常失眠人士。



【玉米饮】红萝卜、鲜茅根、玉米连须、白扁豆、云苓煮水。清热祛湿，适用于上火夹湿、口干口渴、口腔溃疡的人。

【蒲公英绿豆粥】绿豆、蒲公英煮粥。可和脾胃，祛内热，适用于脾胃不和、食欲不振、消化力弱、经常口腔溃疡的人。

据《羊城晚报》

健康提醒

随意服用益生菌不可取

益生菌确实是一种能在肠道内发挥作用的有益菌，但它并不是万能的，目前只在预防和治疗儿童期感染性腹泻、预防抗生素相关性腹泻方面有着比较明显的效果。健康人群是不需要服用益生菌的。

随意服用益生菌是不可取的，因为肠道有自我调节菌群平衡的能力。如果长期服用益生菌产品，可能会使肠道功能“变懒”，自身繁殖有益菌的能力减弱，久而久之会抑制自身肠道菌群恢复功能。

据《太行日报》

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: **2690120** (漯河) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)