

宝宝各阶段智力发育标准与补救措施

儿童十大毁牙习惯 必须改掉!

广州市妇女儿童医疗中心口腔科 陈柯

每个爸妈都关注宝宝的智力发育,但很多爸妈都不了解或很少了解宝宝在各个成长阶段的智力发育标准。下面,向大家介绍宝宝的各阶段智力发育标准。

1 幼儿智力发育标准

13~14个月:能独走,弯腰拾东西;会把小东西放进小瓶,用笔在纸上乱涂。称呼两个大人,当大人问宝宝几岁时会竖起食指表示"1"。认识图片或图画书上的物品。对陌生人害羞或不安。会用勺盛饭放进嘴里,会将帽子放在头上。

15~17个月:能蹲着玩,扶栏杆上楼梯。叠2块方积木或棋子,会翻页,用蜡笔乱画。能叫出物品名称,学动物叫声,能指出3~4处身体部位,指出10张图片或图画书中的物品。会模仿大人拍娃娃,给娃娃喂奶等。能用拇指和食指拿食物吃,自己端杯喝水。

1岁半~2岁:会倒退着走,用脚尖走几步。有目标地扔皮球,手的动作更准确,能把瓶里的水倒入碗内,学着画垂直线和圆圈。能说2~3个字组成的句子。认识颜色,认识照片中的亲人,认识几种交通工具,知道代词"我"。会自己用小勺吃饭,会表示大小便,会模仿大人擦桌子、扫地,会脱松紧带裤子,会穿袜子,会用手擦鼻涕。

2岁~2岁半:会跑、会踢球、会双脚离地跳,双脚交替上楼梯,从末端台阶往下跳。会用6块积木或棋子搭高楼,学画圆形。会背整首儿歌,能说出自己的姓名及妈妈的姓名。能说出几种水果名称,说出常用物品的用途,背数到5,能说出身体各部分的名称,分清5个手指和手心、手背,知道性别。开始与小朋友一起玩,喜欢藏起来让别人找。会自己洗手。

2岁半~3岁:能双脚交替下楼,单脚站10秒钟,会骑小三轮车。能系扣、拆纸、穿珠子,学画十字。会说4~5个字的句子,会唱歌,会说"你、他",听故事时会回答一些简单的问题,回答反义词。点数到3,分清上、下,知道大、小,认识圆形、方形等形状,认识3种颜色。随音乐节拍拍手、敲鼓。能自己上厕所,会穿鞋、穿短裤等简单衣服,能记住家里门牌号。

2 幼儿智力发育迟缓怎么办

爸妈如果怀疑孩子智力发育迟缓,就应该带孩子到保健部门去做正式的智力测验,医生会判断孩子是属于哪个等级的发育迟缓(轻度落后、中度落后等),在哪些方面表现比较好,哪些方面比较差,也会给爸妈一些教育建议和改善方案。父母也可以在家里帮宝宝做一些训练:

看一看:"万紫千红"

做"万紫千红"时,父母问孩子:"紫罗兰在哪里?"孩子就要从公园的花卉中找出紫罗兰,或问"红玫瑰在哪里?"孩子就要找出红玫瑰,路上的一草一木,公园里的一树一鸟,都可以作为寻找的对象。

在找"万紫千红"的过程中,孩子的视觉不断受到刺激,寻找视觉对象时,更不停地培养了观察和辨别的能力。为了使孩子充分发挥他的视觉能力,父母在他玩"万紫千红"时尽量不要加以暗示,要让孩子自己去观察身边的东西,认出寻找的视觉对象。当父母发现了一个有趣的对象时,可以对孩子说:妈妈发现了一只红色的小鸟,你知道它的嘴巴是什么颜色?

么颜色?这样一来,孩子得先发现那只鸟,接着还要观察那只鸟的嘴巴是什么颜色。

听一听:自然之声

在室外,孩子接触自然界声音的机会大增,父母可以告诉孩子注意听某种声音,例如草中的唧唧声,让他知道这是蟋蟀的鸣叫声。自然界的声音千变万化,动物的鸣叫声,山溪的流水声,风声和雷声,都是做听觉刺激的好教材。

在城市里也有许多声音,如机车的启动声,计程车喇叭声,盖房子的敲凿声,救护车的长鸣等等,都可以用来刺激孩子的听觉。孩子听熟这些声音后,更进一步可以让他同时听多种声音而加以辨认:"你听这些鸟叫的声音中有没有麻雀的声音,有没有喜鹊的声音?"

摸一摸:触物猜名

在室外游玩时,自然会遇见许多材料,形状、大小都有极大差距的东西,父母可以利用这些东西来促进孩子的触觉发育。

比如:让孩子把两手的掌心相托放在背后,父母把各种捡到的小物件放在孩子的掌心内,让他先形容手中的感觉,然后说出手中的是什么。又如让孩子在摸了鹅卵石

后说:我摸到一个硬硬、光滑、楞楞、重重的东西,感觉好像是石头。然后让孩子拿到前面看看自己猜得对不对。

玩这个游戏时不一定要用静物,动物也可以,孩子不能猜出在他掌上爬行的是小蚂蚁,或是一只青蛙。

动一动:投物入圈

好的动手能力通常都有某种程度的空间准确度,例如把手中的东西放在自己想要放的地方,画圆形时想画方形就会正确地画出方形,这种控制要配合眼睛所看清的位置和目标,这也是一般所指的"手眼协调"。

"投物入圈"是在室外很容易做到的活动,在泥土上用石头画一个直径30厘米的圆圈,让孩子在一米外站好,然后捡一些石头投入圈中,看着孩子能成功地投入几块石头,每次玩"投物入圈"时先让孩子投10块石头,如果他能先把半数以上的石头准确地投入圈子,就可以让他站得更远一点,渐渐把距离延长,一直到他能在3米外百发百中,也可以距离不变,但却把圆圈的范围逐渐缩小,由30厘米变成15厘米,甚至更小的直径等等。"投物入圈"是一种很好玩的手眼协调游戏,

孩子们常能乐此不疲。

说一说:远距离通话

拿两只一端已去掉盖的小空罐,在室外相距几米的空间玩"电话"交谈。父母可以向孩子现在你看到什么?看到的東西在做什么?这件事情怎么处理?之类的问题,题材当然应尽量利用在室外接触到的事物。

远距离通话促进语言发育的关键在于一个"问"字,父母在和孩子的通话时要不断地向他问问题,这样才会给孩子更多开口回答的机会,不要一味对孩子发表长篇大论而不给他回答的机会。因为让他多说这样他控制语言的大脑构造才会因多锻炼而强大。

跑一跑:驰骋四方

控制运动构造包括大脑前额中央脑回、小脑、眼睛,以及耳朵里面的三对半规管,这些构造都会因孩子"驰骋四方"而很快得到强大。

玩"驰骋四方"时就是让孩子朝着一个选好的目的地(例如一棵树,一块岩石等)像野马驰骋般用力跑过去,由爸爸和妈妈陪着孩子跑,如果把这个过程当作竞赛跑,父母必须记得总要注意孩子得胜。这样他会更喜欢玩这种游戏,跑到目标后可以选另一个目标再跑,一直跑到孩子开始喘气才可休息。

"驰骋四方"会使孩子深呼吸而增加送往大脑的氧气,使他的头脑更为灵活,而所培养的大小肌肉协调、视力、平衡能力等都会促进孩子的运动发育。

3 幼儿智力发育有益的食物

鱼类。鱼肉中富含丰富的蛋白质,如球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白,还含有不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、维生素B12等成分,都是脑细胞发育必需的营养物质。

蛋黄。鸡蛋中的蛋白质,吸收率高,蛋黄中的卵磷脂经肠道消化酶的作用,释放出大量的胆碱,直接进入头部,与醋酸结合生成乙酰胆碱,乙酰胆碱是神经传递介质,有利于智力发育,改善记忆力。同时,蛋黄中的铁、磷含量较多,均有助于脑的发育。(来源:《医学界》)

小贴士:怎么看待降压药的副作用?

一些高血压患者担心药物的副作用,只要无症状就不愿意服药,或者出现了不良反应后就自行停药、换药,这些都是错误的做法。如何看待降压药的不良反应呢?

- 1.药品说明书上列举的不良反应,是临床上长期应用该药发现的各种不良反应的总结,仅占1%~5%,并不是每个患者在用药后都会发生。
- 2.一些比较严重的不良反应仅在特定的条件下才会发生。
- 3.降压药的不良反应在停止用药后可逐渐消失,有些降压药的不良反应还可以通过联合用药来抵消。比如长期服用钙拮抗剂可出现踝部水肿,联合小剂量的血管紧张素受体拮抗剂或利尿剂即可消除水肿,并能增强药物的降压作用。

可以说,降压药的益处非常明确,副作用的发生率很低且较轻,只要在医生的指导下合理用药,一般都是安全的,可长期使用。

髂、次髂、中髂和下髂左右共八个穴位,分别在第一、二、三、四骶后孔中),对痛经、卵巢囊肿、子宫肌瘤、不孕症患者有益(经期、孕期不宜)。

按摩三阴交。三阴交(在内踝尖直上三寸,胫骨后缘)是妇科的首选要穴,治疗妇科疾病的神丹,具有双向调整的作用。

按摩足底。踩鹅卵石,按摩涌泉穴(位于足底在足掌的前1/3处脚底凹陷处的凹陷处),每次5分钟,有调肝、健脾作用。

总之,在人的健康决定因素中,遗传因素占15%,环境因素占17%,医疗条件占8%,而生活态度和生活方式占了60%。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,与脊柱中线的交叉点)3~5分钟,能养护肝脏,缓解后背酸痛。

敲打臀部。尤其是八髎穴(上



剔牙。剔牙会使牙缝慢慢变宽,食物很容易嵌进牙缝里。另外,剔牙如果不卫生或者用力不当,刷牙时可能造成牙龈被细菌感染。

爱用一边咀嚼

孩子出现偏侧咀嚼习惯,多是由于乳牙脱落或者乳牙龋坏疼痛,一侧牙齿正常的咀嚼功能受到影响,所以只能用另外一侧咀嚼。偏侧咀嚼会使下颌前伸,而且常咀嚼的一侧因为缺少食物的冲刷更易堆积牙垢,出现龋齿和牙龈红肿等牙周疾病。

吐舌头舔牙

多发生在孩子的换牙期。如果常用舌尖舔上下前牙,会导致开合。如果常舔下前牙,会形成下颌前突的。如果舌头同时舔上下前牙或经常吐出,会使上下颌均向前移位,导致双颌前突畸形及开合。

用嘴呼吸

如果孩子患有鼻炎等疾病,鼻道不畅通,就会形成用嘴呼吸的习惯。长期如此,舌头和下颌后退,会导致上颌前凸,上牙弓狭窄,牙齿不齐,舌上去开唇露齿,上唇短缩,上前牙突出。

用手摸牙

孩子在长牙或换牙时,会有痒或疼痛的感觉,常会用手去摸牙齿及牙龈,这样易造成牙齿移位、牙龈畸形,以及创口的感染。

托腮

有的孩子喜欢用手托着一边的腮部,或者习惯在睡觉时将手肘、手掌、拳头等枕在一侧脸的下方,这些习惯对于孩子颌面部的正常发育及面部的对称性都有影响。

横向刷牙

有的孩子没有掌握正确的刷牙方法,横着刷牙会导致牙颈部釉质薄弱处过分磨耗,形成楔状缺损,引起牙齿过敏,继发龋齿,甚至牙龈暴露或出现牙龈损伤、萎缩。

咬唇

如果经常咬上嘴唇可能造成前牙反合,下颌前突出。咬下嘴唇则会导致上前牙突出,下颌后缩,上唇唇缘会增厚而短,呈张口状态,牙齿外露,呈"鸟嘴状"。(图片来源:东方IC)



随着气温的逐渐下降,不少高血压患者会出现血压波动。每逢季节变化时,高血压患者最好每天早晚两次监测血压。如果发现血压升高,最好看看专科医生,及时调整降压药的剂量和种类。

六成患者一转季血压就变化

在夏季,由于气温高,血管处于扩张状态,血压会相对较低,高血压患者甚至可以减少药量。然而,入秋后,随着气温逐渐下降,患者的血压有可能会上升,此时还用原来的药量可能控制不了血压,所以,一转季,高血压患者就应该特别关注自己的血压变化。

在门诊,大约有六成高血压患者属于季节性高血压,尤其是老年人,只要一转季,他们的血压就马上有变化。目前,季节性高血压是业内研究的热点话题,这一现象的出现可能与老年人身体适应性差有密切的关系。年轻人在面临季节变化时,身体适应能力不强,血压变化不大。

当血压变化时,80%的人没有任何感觉,所以在此提醒患者:一、转季的时候一定要多量血压,比如早上起床后静坐10分钟,然后测血压。晚上八九点钟

秋风起 注意血压波动

广东省人民医院高血压专科 冯颖青

或睡前,静坐10分钟后,再测一次血压。一天测两次,以观察血压是否升高。

调整药物 要听医生指示

许多老病号往往觉得"久病成医",增减药物自己很"在行"。但是,调整药物最好在医生的指导下进行,加一个药,或者增加一个药的剂量,这些都很有讲究,万一弄错了或服用不合理,容易导致药物副作用的增加。

值得注意的是,高血压老病号,尤其是合并冠心病、高血脂、肾病等患者,一定要一个月见一次医生,这样才能让医生全面了解你的血压控制情况,以便准确、有效地用药,控制好血压。对于高血压患者而言,每个人都有个体差异,血压的控制也不能一概而论。

高血压患者,在能耐受的情况下,逐步把血压控制到国际公认的140/90mmHg以下(即降压达标),是保证降压获益的根本。

超过60岁的老年患者,降压目标为<150/90mmHg,如能耐受可进一步降低。

严重冠状动脉硬化或高龄老年患者更应谨慎地逐步降压,舒张压一般不宜低于60~70mmHg。

四大用药原则 患者应牢记

目前,医学界还缺乏针对高血压的根本性治疗方法,所以,大多数高血压患者需要长期甚至终身服用降压药,以保证血压平稳,预防脑中风、心梗、肾病等。但是,在用药过程中,很多患者依从性很差,要么抗拒用药,要么擅自使用很多药。切记,高血压患者用药要遵循以下四个原则:

从小剂量开始。绝大多数患者需要长期甚至终身服用降压药。从小剂量开始有助于观察治疗效果和减少不良反应。如果效果不佳,可逐步增加剂量。尽可能用相对小而有有效的维持量,以减少副作用。

优先应用长效制剂。尽量使

用一天一次服用而具有24小时平稳降压作用的长效制剂,能有效控制全天血压与晨峰血压,更有效地预防猝死、脑卒中和心肌梗死等心脑血管事件。中、短效制剂,每天需服药两三次,易发生漏服或错服,导致血压波动较大,心脑血管病风险增加。

联合用药。只有30%~40%的患者服用一种降压药就能降压达标,约有70%的病人需联合应用两种或两种以上药物才能降压达标。联合用药,既可服用多种降压药,也可服用单片复方制剂。

个体化。患者的体质各有差异,产生高血压的机制不同,一类药物对部分患者有效,对另一部分患者也许并不适宜。因此,不能机械地套用或照搬他人(比如老伴)有效的药物治疗方案。应由医生根据患者的具体情况(如年龄、血压升高的类型及程度,有无并发症或合并疾病等),量身定制适宜的降压方案。

按摩腹部。推腹:睡前先仰卧,将两手重叠,从胸骨用一定力度按摩至小腹100~200次,再用两手掌在两乳头中点向下按摩至两小腹100~200次,用手贴于皮肤推,感到皮肤微热为准,建议睡前、起床前、上班休息时都可以做。揉腹:睡前揉肚子,尽量空穴(在手掌心,当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,握拳屈指时中指尖处)对着脐部,先泻后补,逆时针为泻,顺时针为补,坚持揉36的倍数即可。

按摩腰部。两手对搓发热后,紧按肾俞穴(即腰眼处),用力上下推搓120次,以感觉发热为度。

按摩肩背部。按揉或拍打至阳穴(在两肩胛骨下沿画一条连线,与脊柱中线的交叉点)3~5分钟,能养护肝脏,缓解后背酸痛。

敲打臀部。尤其是八髎穴(上

杏林春满

女性养生理

中山大学附属第六医院 王波

女子以血为本,以血为用。女性经、孕、产、乳数伤于血,血常不足。中医认为肝藏血,为血海,具有贮藏血液和调节血量的功能,故以肝为先天。如肝血不足,肝不藏血,就会导致妇女月经异常,引起妇女经、带、胎、产疾病。

因为肝具有主疏泄的作用,调节肝对人身的气机有调节作用,调节情志活动和协助消化。情绪不稳定可以影响女性健康,如月经不规律、痛经、乳腺增生、神经性头痛、妊娠期肝病、产后乳汁分泌不足、更年期症状、慢性胃炎等等。情志与女性养生防病有着非常密切的关系,所以我们每个人在日常生活中要正确地认识自己,适应环境,学会交流,善于沟

接种脊灰疫苗 预防小儿麻痹

广东省疾病预防控制中心 岳吉祥

脊髓灰质炎,俗称"小儿麻痹症",是一种对人体伤害很大的传染病。由脊髓灰质炎病毒侵入血液循环系统引起,部分病毒可侵入神经系统。多发生于5岁以下幼儿,主要症状是发热,全身不适,严重时肢体疼痛,可造成小肌瘫痪。预防小儿麻痹症的最好方法就是接种脊灰疫苗。

多次接种脊髓灰质炎疫苗可获终身保护

脊髓灰质炎没有治疗的特效药。预防脊髓灰质炎只能多次接种脊髓灰质炎疫苗,以获得终身保护。脊灰疫苗(脊髓灰质炎疫苗)属国家免疫规划的第一类疫苗,用于预防小儿麻痹症。

脊灰疫苗是脊髓灰质炎发生的特异性免疫疫苗,我国目前正在使用的脊髓灰质炎灭活疫苗(OPV),也就是大家熟悉的"糖丸",它是活的,但致病力降低的病毒制成。为预防小儿麻痹症,所有儿童都需要按照常规免疫规划程序进行接种。免疫程序如下:

- 首次免疫从2月龄开始,连续口服3次,每次间隔1个月,即2、3、4月龄各1次。
- 4岁时要再加强免疫1次。
- 按照维持脊髓灰质炎工作需要,部分地区需要定期开展针对适龄儿童的脊髓灰质炎疫苗补充免疫活动,以进一步提高人群的免疫力。

未完成免疫程序的有以下原则:

如需前往脊髓灰质炎流行的国家,应该注意什么?
对于没有免疫史或免疫史不详的人员,出发前前往脊髓灰质炎流行的国家或地区前,需全程接种脊髓灰质炎疫苗。若时间紧迫,则建议尽早接种至少1剂次脊髓灰质炎疫苗。
因脊髓灰质炎为消化道传染病,前往脊髓灰质炎流行国家和地区的人员应当保持良好的个人卫生习惯,严把"病从口入"关,坚持"饭前便后"洗手等,并避免与可疑病人接触。
旅行过程中若出现相关症状,应当立即就医,并向所在国家使领馆寻求帮助。在入境时要向检验检疫机构主动申报。
旅行后出现相关症状者,应当立即就医,并向医生说明近期的旅行史,以便及时得到诊断和治疗。