□中山大学附属第三医院儿童发育行为中心

东省疾病预

控制中

公共卫

生应急部

传染

病预

0

发现孩子自用的蛛丝马迹

如今,被诊断为自闭症的孩子越来越多,我国自闭症儿童 的发病率为1%~2%。"在我院一年内被诊断为自闭症的患儿 就有3000个。"中山大学附属第三医院儿童发育行为中心邹 小兵教授告诉记者。"这些孩子的未来远不像过去认为 的那么悲观,即使是所谓的低功能自闭症,也可

能在及时发现和科学干预下有一个快乐 幸福的人生。"

蛛丝马迹 - 置若罔闻

有些孩子内向、有些外 向;有些孩子善于交谈,有些 孩子却不善言表;有些做事全 神贯注,有些眼观六路耳听八 方;有些智商很高,有些一 般。我们在日常生活中也基 本上都能够根据孩子的这些 个性特点给予有针对性的教 育,孩子也在这样的教育中茁 壮成长。然而,却也有这么一 类孩子,他们与众不同。从大 约4岁~7岁的时候,家长以及 老师就会发现在孩子身上出 现了下列的情况:

孩子似乎行为比较幼 稚、与孩子的年龄很不相符;

注意力往往很不集中,非 常兴奋和多动: 做事我行我素、"自我中 心",对于老师和家长的指令

往往置若罔闻,在幼儿园以及 小学一、二年级的时候有时甚 至会在上课的时候走出教室; 孩子情绪比较波动,有时 难于控制;

非常不善于和小朋友交 流,部分孩子经常和同学发生 冲突、吵架打架。



阿斯伯格综合征

如果仅仅就是上述情况, 家长很容易把这些孩子和儿 童多动症联系起来。但是当我 们继续观察和了解,就会发现:

1.这些孩子其实也有注意 力很集中的时候,他们也有自 己非常感兴趣的事情(不包括 看电视、玩手机电脑游戏),例 如火车时刻表、历史事件、恐 龙进化等。

2.这些孩子可能有令人惊 奇的记忆力,特别是在认字、 背诗等机械记忆方面。

3.孩子也许学习成绩整体 不是很好,但是却可能对某些 领域或学科(例如生物、地理、 自然等)有很深入的了解(或 具有这种潜能)。

4.孩子和小朋友常常有冲 突,但是他们内心却是愿意交 流和沟通的,只是因为缺乏交 流技巧,使交流总是以失败而 告终,孩子因此会变得孤独和 情绪波动。

5.孩子可能对很多日常的 隐喻、笑话、讽刺等事情缺乏

领悟能力,但是总体来说,他们的 智力是正常的。

6.孩子有时说话似乎缺乏逻 辑,对在什么场合应该说什么话不 是特别在意。有时孩子语言能力 是正常的,有时甚至能够说出一些 让大人感到"吃惊"的语言,但是语 言往往表现为以叙述性或单向的 语言为主,较少互动性、分享性或 交流性语言。

7.孩子行为往往比较刻板、固 执、思考问题难于转弯,直来直去, 显得不是那么灵活。

8.孩子往往课堂纪律较差,但 是他(她)们对于自己认同的规则 却是最好的遵守者,甚至给人一种 完美主义者的印象。

9.在遇到挫折时的承受能力 也比较差,遇到挫折后表现出大发 脾气的情况也比较多见。

10.此外,约50%的这些孩子还 存在手眼协调能力以及精细动作 能力差,比较讨厌书写的作业,孩 子可以口若悬河般地说出某件事 情,但是却不能将他(她)所说的写 在作业本上。

上述表现在每一个孩子身 上不尽相同,程度也各不一样。 总体来说,这些孩子给家长和老 师的感觉是:自我中心、我行我 素、社交困难、行为幼稚、注意分 散与过度集中并存、固执刻板、

情绪波动、聪明奇怪。

他们被称为阿斯伯格综合 征的孩子。邹小兵指出,阿斯伯 格综合征是一种并不少见的儿 童发育行为疾病,大约每500个 人中间可能就有一个。目前多 归类为轻度自闭症谱系障碍(也 有一些学者认为阿斯伯格综合 症与自闭症谱系障碍是不同 的)。其实,与其说是一种疾病, 倒不如说是这类孩子有一个很 特别的大脑,他(她)是一类具有 非常特别个性的孩子。

"尽管孩子的行为是有些特 别、有些怪,但是阿斯伯格综合 征的孩子不是精神病。尽管在 学校里面常常惹很多麻烦,但是 却是完全可以教育的。而且如 果教育得法,一些孩子将来可能 会很有出息。"邹小兵说。

1.自闭症是一种真实的器质 性疾病,是神经系统病变导致的 广泛性发育障碍。它不是性格孤 僻,不是情绪低落,也不是靠心理 咨询能够改善症状的心理疾病。

2.已经发现近百个基因的突 变和自闭症的发病有关,流行病 学研究也揭示了一些与自闭症相 关的危险因素,如空气污染,妊娠 高血糖,胎儿早产。但和自闭症 有明确因果关系的环境因素,目 前为止一个都不能确定。

3.相当多的自闭儿童并不 喜欢孤独,也希望得到他人的接 纳和承认。他们需要经历真实 生活中的不同社交场景,通过和 不同的人打交道来学习,对他们 来说非常困难的社交技能。作 为邻居,朋友或者路人,只要采 取开放接纳不排斥的态度,对他 们来说就已经足够了。

4. 康复良好并不意味着他 们不是自闭症。早期干预的重 要性越来越被认识,很多病儿三 四岁被诊断,及早进行了康复训 练。到了七八岁时,这些孩子在 不熟悉的人眼里跟普通孩子差 别不大,有人会怀疑:他们真是 自闭儿吗?但其实这正是早期 干预的阶段性成果。

科普:自闭症的真相

邹小兵

5.世界上没有两个完全相 同的自闭儿童,就像森林里没有 两片一模一样的叶子。适合别 人的训练措施,不一定适合自家 孩子,也不需要与其同龄人横向 比较。衡量教育计划是否对路 的更靠谱的办法,是纵向比较, 也就是这个孩子跟自己半年或 一年前相比取得了多少进步。

6.目前还没有针对自闭症 的特效药。由于自闭症病因不 明,针对中枢神经系统病变的药 物研发历来极其艰难,所以到 2017年为止,针对自闭症核心 症状的药物还没有诞生。家长 们在给孩子使用未被主流医学 认可的补剂和疗法之前,需要考 虑可能的后果和风险。

教育:遵守三原则

对自闭孩子的教育,邹小兵 提出必须遵循教育三原则: 一是对孩子行为的理解、宽

容、接纳与尊重。 二是对缺陷能力的适度改 善和对问题行为的矫正。 三是特殊能力的发现、培养

和转化。最重要的是,家长和老 师乃至整个社会要给他们足够的 宽容。(记者赵莹通讯员江澜)

乍热还凉的四月天,广东省疾控中心提醒 广大读者应特别注意防范以下疾病:

季节性流感

感染高风险人群:儿童、孕妇、年长者和慢 性基础性疾病患者。

> 疾病传播途径:通过飞沫和接触传播。 防病方法:

▲勤洗手:用肥皂、洗手液及流动水洗手。

▲常通风:多开窗通风。 ▲戴口罩:避免接触有流感样症状的患者, 出现症状应戴口罩。

▲打疫苗:年幼者、孕妇、老人、有基础疾病 等高危人群应及早接种疫苗,以预防不同亚型 的流感病毒感染,减少发病和死亡。

▲ 晨午检:校园做好晨午检, 若发现师生发 热,应让其戴口罩并及时就医、居家休息。

手足口病

感染高风险人群:5岁及以下的儿童。 疾病传播途径:密切接触传播。 防病方法:

▲勤洗手:饭前便后,接触孩子前,处理粪

便、呕吐物后均要及时洗手。 ▲勤通风:每天要开窗通风2~3次,每次不 少于30分钟。

▲勤消毒:清洗、消毒孩子使用的餐具、奶 瓶、奶嘴、玩具和其他物品。

▲勤观察:留意孩子口腔、手、足、臀部等部 位是否有皮疹,如有,则尽早就医。

登革热及疟疾

疾病传播途径:蚊子叮咬传播。

防病方法:

▲防蚊灭蚊:居家安装防蚊纱窗及使用蚊帐;外出涂抹驱避剂防 蚊。水培植物隔3~5天换水洗根或改为土培。

▲注重卫生:清理环境垃圾和卫生死角,定期清理积水。

布鲁氏菌病

感染高风险人群:饲养、屠宰加工、销售羊等牲畜的职业人群;生羊 肉、羊奶等消费人群。

疾病传播途径:可通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道入侵人体。

▲处理生的羊、牛、猪肉及动物内脏时,使用的刀具、砧板、盛放的 容器等应生熟分开。

▲ 若手上皮肤有破损,处理生肉类及内脏前应戴上橡胶手套。

▲ 不饮用未消毒的生鲜奶制品,不购买食用未经检疫的羊牛肉 类,不加工处理和食用羊胎盘。

猩红热

感染高风险人群:7岁以下托幼儿童与散居儿童。 疾病传播途径:飞沫传播。

防病方法:

▲ 良好习惯:保持良好的个人卫生习惯,勤用肥皂、洗手液以及流动 的清水洗手。

▲ 开窗通风:空气良好时要多开窗通风,保持室内空气新鲜。 ▲ 避免拥挤:尽量不去人流密集、空气混浊的场所。

▲ 健康生活:保持均衡的饮食、适量的锻炼以及充足的睡眠,增强身

体抵抗力。

中东呼吸综合征(MERS)

疾病传播途径:飞沫传播和接触传播。

接触后出现类似症状,请及时就医并告知医务人员。

▲ 注意卫生:勤洗手,避免用未洗干净的手接触眼、鼻和口。 ▲ 避免接触:避免接触有呼吸道感染症状的人。

专家提醒:中东地区仍时有MERS病例报告,病毒很可能继续通过 感染的旅行者、外来劳工或朝圣者输出到其他国家。接触过来自中东 地区的人或其它正在发生疫情地区(且出现急性呼吸道疾病的人),若

(通讯员 梁宁)

别让耳机成为听力的杀手!

□中山大学附属第一医院 马晋平 王泓熹

如今,个人电子设备的使用非 常普遍,随处可以见到人们戴着耳 机,从学习、步行、打游戏、煲剧,甚 至吃饭、睡觉从不间断。还有不少 人就喜欢把音量调大,享受这种被 音乐环绕又带着节奏感的体验。 殊不知,这些习惯,却对听力造成 损害。据世界卫生组织(以下简 称WHO)估计,全球约有11亿年 轻人在听音乐时存在听力损失的

耳机会导致耳聋吗?

感受和分析声波时具有的病 变导致的听力障碍则为感音性耳 聋,常见于神经发育异常、老化、创 伤、神经病变、感染、中毒等引起。 常常戴耳机造成的噪声性聋就是 属于这种,它是由于长期遭受85 分贝以上噪声刺激所引起的一种

缓慢进行的感音神经性聋。 可见,噪音引起的听力损伤的 核心是神经方面的损伤。在早期 损伤尚能通过隔绝损伤源而缓慢 恢复,但重度损伤后则很难复原, 有的甚至需要植入人工耳蜗。可 见,对于感音性耳聋来说,预防显 得尤为关键。

多大的音量才会造成损伤

正常人耳正常听力的频率范



围是 20Hz~20000Hz。当开始 出现噪声性聋时,听觉神经首先 对高频声音的敏感度出现下降, 大部分人其实难以及时察觉。 目前,WHO对于高噪音导致听 力损失还没有相关的"安全标 准"。基于大量研究的结果,国 际上比较公认的噪声控制安全 标准是:

1.对于大多数健康成年人, 声音平均音量在85分贝水平时, 每天持续接触时间应不超过8 小时。

2.声音每变化3分贝,可持 续接触的时长相应变化一半。 如88分贝环境不应超过4小时, 82分贝的声音不应持续接触超 过16小时。

限制音量、缩短时间最安全

限制音量:把音量设置在最 大播放音量的80%以内。

缩短戴耳机时间:时间不超 过90分钟。

以上两点是很重要,但有时 候我们调节音量并不是严格按 照音量分贝去设置的,而是根据 当下环境调节自己能听清楚的 音量。在公交、地铁等嘈杂地 方,当背景噪声提高了,我们就 会人为提高耳机音量来提高"信 噪比",这种微妙的变化很容易 被忽略。

例如,当一路奔波从外面戴 着耳机进入房间甚至上床睡觉 时,我们常常就会觉得这个音量 实在刺耳,不得不降低音量,此时 才意识到,刚刚在外面戴着耳机 接受的就是这么强的音量!因 此,为了保护听力,在嘈杂环境中 需要使用有降噪功能的耳机,或 者不戴耳机。(通讯员 杨光谱)

派生机勃勃的景象。随着气候日 渐转暖,人体皮肤和肌肉也都进入 了舒张的状态,人会感到困倦、疲 乏、头昏欲睡,这就是人们常说的 "春困",是因为季节交换给人们带 来的生理变化的一种客观反应。如 何消除"春困"?广州市第一人民医 院中医科副主任中医师马军表示, 春季让人精神倦怠、困乏,这与体内 湿困有关。解春困重在祛湿,可通 过运动、饮食调养改善春困症状。

情绪低落、疲乏犯困 都是春困

春暖花开,百鸟争鸣,处处一

两款食方消灭春困

氧量就会显得不足,容易犯困。

〇医学指导:广州市第一人民医院 马军

中国自古有"春困秋乏夏打 盹"之说,春困是由于季节交替、气 温转暖而给人们带来的生理反 应。在寒冷的冬天,人体皮肤毛细 血管收缩,外周血流量减少,从而 减少热量的散失。进入春季后,随 着气温升高,人体皮肤毛细血管舒 张,外周血流量增加,大脑供血量 就相对减少。而春季新陈代谢逐 渐旺盛,身体耗氧量增加,大脑供

解困重在祛湿

中医认为,春天是肝气主导的 季节,肝气旺盛,肝胜脾(木克土),

脾失运化,水湿内停。加上春季阴 雨绵绵,外湿困阻脾阳,引起气血 运行不畅,经脉不通,人体就会感 到疲乏、嗜睡,脾虚困湿也是春困 的主要原因。中医认为,湿困脾 胃,才是人们春天整天疲劳乏力、 昏沉好眠的原因。由于岭南春天 多"回南天",潮湿阴闷,可谓内湿、 外湿夹攻,祛湿才是解除春困的根 本之法。



春困与饮食、睡眠、运动等有 关,保持良好的作息习惯很重要。 建议平时要养成一个良好作息习

身体出现以下迹象

惯,尽量早睡早起,并进行一些适 度的体育锻炼,包括散步、慢跑等, 到郊外踏青,参加户外活动对缓解 春困都有好处。

现代医学研究认为,春困与人 体蛋白质缺乏、维生素摄入不足有 关。应适当增加牛奶、鸡蛋、鱼类、 豆制品等食物,以保证人体对优质 蛋白质的需要。多吃蔬菜水果,增 加维生素的供给,如菠菜、荠菜、香 椿、韭菜等都为春季佳蔬,对改善 春困现象有帮助。



☆受访专家:南方医科大学珠江医院风湿免疫科 **于清宏**

消除春困食疗方

山药芡实扁豆排骨汤 食材:淮山15g,芡实15g,炒 薏米15g,炒扁豆15g,北芪12g,白

术10g,猪排骨200g。 做法: 先用水浸泡淮山, 扁豆、 薏米用锅炒至微黄,猪排骨洗净血 污并斩件,芡实、北芪、白术用清水

暗示类风湿关节炎

洗净。将全部用料放进汤煲内,用 中火煲1.5小时,调味即可。

作用:健脾醒胃、祛湿抗疲劳。 适合人群:对于脾虚湿重、精 神不振者尤宜。

党参黄芪薏米粥

食材:黄芪15g,党参15g,炒 薏米60g,炒扁豆15g,红枣2个,大

做法: 先将薏米、扁豆炒至微 黄,红枣去核,用清水洗净黄芪、党 参并放入沙锅内,加清水煎汁;药 汁好后,去除药渣,将炒薏米、炒扁 豆、红枣肉、大米一同放进药汁中 煮沸,后用文火煮成粥。

作用:补中益气,健脾祛湿。 适合人群:对于春湿天气出现 神疲乏力、大便溏薄者尤为适宜。 (通讯员 魏星)



专家介绍:

于清宏,南方医科大学 珠江医院风湿免疫科主任、 教授、医学博士后、瑞典卡罗 林斯卡医学院访问学者。从 事风湿免疫病临床专业30余 年,擅长系统性红斑狼疮、类 风湿关节炎、脊柱关节炎、血 管炎、痛风等疑难风湿免疫 病诊断、鉴别诊断和中西医 结合治疗。特别在零激素治 疗狼疮、难治性痛风防治复 发、免疫炎性疾病多系统损 害综合治疗及类风湿关节炎 控制长期稳定等方面享有盛 誉,疗效卓著。

春天一到,广东的回南天也就 不远了。随着空气湿度的增加,很 多老人和女性的关节就遭了殃。 据统计,全球的关节炎患者已达 3.55亿人。在我国,最近统计的关 节炎患者就有1亿人以上,约占总 人口比例的1/14。按发病原理来 说,较为常见的有骨关节炎和类风 湿关节炎两种。很多人无法分辨 两种关节炎,常常混淆,对及时发 现和治疗很不利。本报邀请南方 医科大学珠江医院风湿免疫科主 任于清宏教授为大家说说危害性 较大的类风湿关节炎。

致残率高 无法治愈

类风湿关节炎(RA)是一种病 因未明的慢性、以炎性滑膜炎为主 的系统性疾病。类风湿关节炎跟 退行性骨关节炎不一样,它的杀伤 范围更大,波及全身,特征是手、足 小关节的多关节、对称性、侵袭性关 节炎症,经常伴有关节外器官受累 及血清类风湿因子阳性,可以导致 关节畸形及功能丧失。若不及时 治疗控制,3年内致残率高达70%!

"临床统计发现,女性患类风 湿关节炎的几率是男性的三倍, 35~50岁是属于高发年龄段。及 早、积极治疗可以延缓类风湿关节 炎的进展。"于清宏说。

潜移默化的类风湿关节炎

类风湿关节炎大多是"悄悄 地""慢慢地"出现,只有15%左右 的人会急性发作。一般来说,关节

症状是最突出的表现,但近几周如 持续有全身疲乏、食欲不振、消瘦、 手足麻木、刺痛等症状,就要警惕。 疼痛。持续的关节腔内炎症,

对其造成破坏,引起疼痛。 肿胀。关节腔里面的积液过 多导致肿胀,甚至会让关节僵硬。 红热。损伤关节处的皮肤会

发红、发热、发烫。 游走。关节的肿痛会"游走", 每隔一个周期就会先后地把痛、肿 转移到另一个关节,并且会反复来

回"游走"。

晨僵。这是类风湿关节炎的 标志性症状,关节就像"僵"住了一 样,动不了,还发疼。持续1小时 或更久。其它关节炎只会持续30 分钟之内。

内部资料免费交流

类风湿关节炎患者的治 疗生活建议

是否是类风湿关节炎,于清宏 建议,怀疑自己有类风湿的患者可 以去医院做类风湿因子(RF)检 查,一旦结果是阳性的话,对类风 湿关节炎的诊断有一定意义。生 活方面,于清宏建议:

睡觉的时候注意别压到关节, 可拿枕头垫着;保持室内温度在 22℃以上,低温容易引起晨僵;起 床后做一下简单的伸展运动、洗个 热水澡;保证良好的睡眠质量。

"当出现类风湿关节炎症状的 时候,不要消极。早发现、早确诊、 早治疗,能有效阻止症状的加重。 于清宏说。(记者 赵莹 通讯员 赵杰)