

3岁前警惕语言发育迟缓

中山大学附属第一医院康复科 李咏雪

1岁多孩子还不能叫“爸爸”、“妈妈”,4岁的孩子还不能说完整的句子,很有可能你的孩子是语言发育迟缓,说话晚了。

语言发育迟缓常伴有其他问题

语言发育迟缓是指由于各种原因,而引起的儿童口语表达能力或语言理解能力明显落后于同龄儿童的正常发育水平。

这类孩子由于大脑发育不全,常常还伴有其他问题:如不愿与人交流、与别人缺少目光接触、不合

群、注意力不集中、烦躁、多动、乱扔东西、智力低下等异常行为。

语言发育迟缓常见的病因有:智力低下,例如唐氏综合症,听力障碍,自闭症,脑瘫,唇腭裂,发育性失语症以及脱离语言环境(狼孩)等。



3岁前发现预警信号

在3岁前,如何发觉你的孩子说话晚了呢?可参考下表(表格一):

年龄	红灯警告
6个月	不笑也不尖叫 对声音没反应
9个月	极少或不发咿呀声 不表现出高兴或生气
12个月	不用手指东西 不用手势,如挥手或摇头
15个月	还不会开口说第一个字 对“不”或“再见”没反应
18个月	不能保持用至少6-10个单字 听不清楚或不能分辨不同的声音
20个月	辅音含量少于6个 不能明白简单的指令
24个月	词汇量少于50个单字 对社交没有兴趣
36个月	不熟悉的人很难听明白孩子的话 不会用简单的句子

如果察觉到孩子语言水平发育慢了,此时,需要对孩子的语言水平进行一个详细、全面的评估。目前,语言发育迟缓检查(S-S评估法)是相对权威的一个评估,并且在全国范围内通用,家长可以带孩子到正规医院找语言治疗师做咨询检查。

语言发育迟缓检查内容

在孩子的成长发育过程中,每一个年龄段的语言发育对应着相应的水平,正常表现如下(表格二):

年龄	阶段	正常表现
1.5岁—	语言符号	能用语言符号与事物相联系,如“剪刀”一词,能用“咔嚓”(幼儿语)或“剪刀”(成人语)表达
2.0岁—	主谓+动宾	能理解或表达两词句,如“妈妈吃”、“吃苹果”
2.5岁—	主谓宾	能理解或表达三词句,如“妈妈吃苹果”
3.5岁—	语序规则	能理解主动语态的三词句,如“乌龟追小鸡”
5.0岁—6.5岁	被动语态	能理解被动语态的三词句,如“小鸡被乌龟追”

“小飞燕”帮你远离腰背痛

医学指导:广州中医药大学第一附属医院 江晓斌

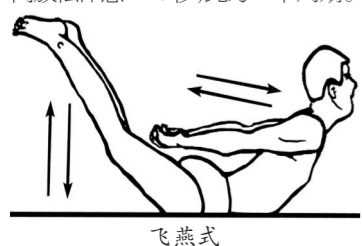
腰背疼痛越来越成为都市白领人群无法避免的一个健康问题。天天对着电脑面前动手指,这种“轻松”的工作姿势也带来了新的健康隐患,如久坐和低头。久坐造成很多人腰酸背痛,甚至腰椎间盘突出等腰部问题。

“小飞燕”是最普遍的腰背肌锻炼方法之一

腰背部肌是人体最强大的肌肉,是人类能够站立、坐直的功臣,但它们容易在长期的坐位和弯腰活动后出现劳损或急性损伤,严重时丧失弹性。研究表明,腰背部肌肉弹性下降、肌力减弱、肌肉萎缩是腰椎疾病及脊柱畸形的重要诱因。“小飞燕”是目前临床使用最为普遍的腰背肌锻炼方法之一,通过锻炼腰背肌可以稳定腰椎,提高腰部肌肉、骨关节的协调性,减少生活或工作中出现腰椎意外受伤的几率。

怎么做“小飞燕”?

俯卧于床,缓慢用力挺胸抬头,双手向后伸直,膝关节伸直,两腿向上方用力,使头、胸、四肢尽量抬高床面,似燕子飞状,故名“小飞燕”。每次持续2~3秒,然后肌肉放松休息2~3秒,此为一个周期。



“小飞燕”的注意事项

锻炼的次数和强度要因人而异,一般一次做20~40次,锻炼宜循序渐进,每天逐渐增加锻炼量。如锻炼后感到腰部疼痛不适、发僵等,应适当地减量或停止锻炼,必要时需要咨询专科医师评估腰椎情况。此外,有些腰椎骨结构破坏的患者早期表现为腰痛,自我康复锻炼后症状不缓解或病情加重,一定要谨慎。

“小飞燕”该飞多高?

“小飞燕”该飞多高,要因人而异,因为每个患者的腰椎前凸的曲度都不一样,对于腰椎曲度适中及偏小的患者,可以在小飞燕锻炼时力争更大的幅度,但对于腰椎前凸



较大者并不适合。评价腰椎曲度最准确的方法为拍摄X光片,可由医生帮忙判定腰椎前凸是否偏大。此类人在进行小飞燕锻炼时,应减小幅度,以感受到腰背部肌肉收紧为度,这样的调整可以减少锻炼时腰椎小关节承受的压力,从而减少腰椎关节炎的发生。对于腰椎前凸大者,除了适当减小小飞燕锻炼幅度以外,可以联合采用抱膝弯腰法进行锻炼(团滚法),这一锻炼方式,有利于帮助腰椎关节维持协调。张秋霞文 郑悦制图

最近高温酷暑天气时常出现,气温有时可达38℃上下。《周易》理论认为:夏属火,对应五脏之心。因此,夏至后重在养心。夏日炎炎,心火气盛,往往出现心烦急躁、面赤口渴、心中烦热,失眠、便干尿血、口舌生疮、肌肤疮疡等,甚至诱发心脑血管疾病。心火的预防办法主要是保持良好心态,寒温适度,多食蔬菜水果,少食辛辣之物,禁酒,多运动。下面给大家推荐几款养心汤:

冰糖莲子汤

杏林春满

功效:清心润燥
原料:莲子100g,冰糖适量。
(2~3人份)
制作方法:将全部的莲子放入水中洗净后,再泡入冷水中约1小时至微软。取一锅,放入沥干泡过的莲子,再加水适量。煮至莲子熟透,

夏季养心食疗方

医学指导:广东省中医院肾病研究室

张蕾

加上冰糖,溶化后,出锅盛碗中。
注意:莲子心脾胃虚者慎用。
百合银耳玉竹汤
功效:宁心安神,美容养颜
原料:银耳30g,百合30g,玉竹30g,猪瘦肉250g,蜜枣3枚。

暑期安全 远离“杀手”

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

暑期来了,这可是孩子们最开心的两个月,但也是这样的长假,成了儿童意外伤害的高发期。广东省疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所徐浩锋主任医师表示,从广东省伤害综合监测结果发现,溺水、交通事故、跌落伤害等,在儿童伤害原因中都排名靠前。为了避免不可挽回的悲剧发生,家长们一定要教会孩子远离这些安全“杀手”。

杀手一: 溺水

危险提示:孩子在野外的池塘、水库等地方,稍有不慎就会导致溺水事件的发生。
预防措施:家长要加强对孩子的看护,并教会孩子以下这些知识和技能。
在孩子嬉水、学习游泳时,家长应为其准备合格的救生圈、救生衣等漂浮设备。
教育孩子要到设有专职救生员的公共游泳场所游泳,不要到野

杀手二: 跌落伤

危险提示:孩子在家中发生跌倒或坠落的风险增大。而对于年龄较大、活动力较强的孩子来说,暑假进行户外活动时发生跌倒或摔伤的情况也很常见。
预防措施:家长要做好家居中的安全防护措施,并且加强对孩子的看管监护。
不要将孩子单独留在家中,5岁以下儿童应在家长的视线内活动。窗户设计应有一定的高度,并

杀手三: 烧烫伤

危险提示:家中的燃气灶、热水壶、电饭锅等。
预防措施:家长要做好家中“热源”的管理,让孩子远离“热源”。不要把热的食物或开水放在矮桌上或桌子边缘等孩子能碰到的地方。
做饭时,尽量让孩子远离厨房。不使用煤气时,要关掉总开关。高压锅、电饭煲等热容器以及电熨斗、电炉等家用电热设备不要

中暑是指人体在长时间的高温、高湿度和热辐射的作用下,引起体温调节功能紊乱、散热功能障碍,导致水、电解质代谢紊乱以及神经系统功能损害的综合症。

长期高温环境下易中暑

高温环境是导致中暑的主要原因。人在高温(室温超过35℃)、高湿度、通风不良的环境中或者在热源强辐射下,长时间从事繁重的体力劳动和剧烈运动、过分暴露在烈日下而又缺少必要的防暑降温措施,均可发生中暑。在相同气温条件下,湿热比干热更容易引起中暑。

中暑有轻重之分

根据中暑症状的轻重,可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。
先兆中暑指在高温环境中工作一段时间后,出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、浑身乏力及行走不稳。体温一般不超过37.5℃。及时地补充水分和盐分,症状可以恢复。
轻症中暑指除以上症状外,还发生体温升高、面色潮红、胸闷、皮肤干热,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉细等周围循环衰竭的早期症状。体温一般在38℃以上,及时补水、补充电解质、降温处理后,数小时可以恢复。
重症中暑指除以上症状外,常突然昏倒或大汗后抽风、烦躁不安、口渴、尿少、肌肉疼痛及四肢无力。此期又分为4种类型:

热痉挛:大量出汗后因口渴而大量饮水,缺乏钠的补充而发病,表现为四肢阵发性痉挛和疼痛,有时也会出现腹痛。
热衰竭:多见于年老体弱者,严重者会由于失水或高钠血症而导致循环衰竭。表现为头痛、头晕、心悸、面色苍白、恶心、呕吐、口渴,体温正常或者稍偏高。
日射病:地热、体温升高不如神经系统症状明显,有剧烈头痛、恶心呕吐、晕厥或者神志模糊,甚至昏迷抽搐。四肢肢痛,尿滞留及病理反射阳性。严重的有中枢性呼吸、循环衰竭,瞳孔散大,可有脑电图异常。
热射病:典型表现为高热、无汗、意识障碍、多器官脏器功能衰竭,多发生于高温环境下劳动或运动。

中暑需迅速降温及时补水

救护原则是迅速降温,有效纠正水、电解质和酸碱平衡失常,保护重要器官功能,积极给与支持疗法,预防并发症。
先兆中暑和轻症中暑,首先应将患者迅速脱离高热环境,移至通风好的阴凉地方,解开衣扣,让病人平卧,用冷水毛巾敷其头部,扇扇,并给清凉饮料,轻症中暑必要时需要输液治疗。先兆中暑和轻症中暑救治成功率,患者预后好。
重症中暑:除采取上述措施外,高热时可采用物理降温、药物降温;呼吸循环衰竭者,酌情用呼吸、心脏兴奋剂,呼吸困难者吸氧,必要时人工呼吸;抽搐者可给予镇静剂;对病情危重或经适当处理无好转者,应在继续抢救的同时立即送往有条件的医院。

如何预防中暑?

补充水分。养成良好的饮水习惯,不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。平时要注意多吃新鲜蔬菜和水果亦可补充水分。酒精性饮料和高糖饮料会使人失去更多水分,在高温时不宜大量饮用。避免饮用大量冰冻的饮料,以免导致胃痉挛。
充足睡眠。夏天日长夜短,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的好措施。
注意饮食。少食高油高脂食物,减少热量摄入。平时可多吃番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。
高温作业部门,应按规定改善劳动条件,实施劳动安全保护。
外出时避开正午时段,应防防晒,戴宽檐帽或使用遮阳伞,并戴墨镜,穿着轻薄、宽松、浅色衣物。
尽量在室内活动,条件允许请开空调。
高温时应减少户外锻炼。
高温时尽量避免长时间驾车出行,一定要注意停车时禁止将儿童留在车内。
老年人、儿童、有心肺基础病、精神系统疾病的病人最容易出现中暑症状,一定要注意观察。

(本报通讯员 胡峻岩 白怡)

桂圆莲子鸡汤

功效:养心除烦,安神补血
材料:桂圆10颗左右、莲子1小把、鸡半只、葱姜适量、盐适量
制作方法:鸡切块焯烫后洗净浮沫,桂圆用温水洗净,莲子用清水洗净备用;所有材料一起放入砂锅里,添加足量的清水和葱姜酒,大火煮开后转小火煮2小时以上至材料软烂,最后加盐调味即可。
注意:桂圆偏温性,每次不宜食用太多,防止上火。
(本报通讯员 吴运团)

放在地上或低处。
点火用具,如打火机、火柴等,应放在孩子不容易取到的地方。
抱孩子时不要同时端热的饮料或食物。
对学龄孩子,家长可以和孩子一起讨论一些可能发生火灾或烫伤的情况,以及避免的方法。

杀手四: 道路交通事故

危险提示:孩子外出游玩,或在户外骑自行车、滑板车玩耍稍不注意就会引发道路交通事故。
预防措施:家长一定要切实肩负起监护责任,对孩子做好暑假的道路交通安全教育。
如果您的孩子在10岁以下,不要让他单独过马路。
教育孩子出门在外要走人行道,不能走车道;当没有人行道时,靠道路的右边行走。
告诉孩子要严格遵守交通规则,不闯红灯。
教会孩子认识车辆的指示灯(如车子转弯灯等),以判断车辆移动的方向。
教育孩子不要把马路、停车场当“运动场”,在上面打闹、追逐。
孩子在道路上骑自行车、玩滑

杀手五: 猫狗抓伤 咬伤

危险提示:暑期孩子常到户外活动,与猫狗等接触的机会增多,发生被猫狗咬伤、抓伤的风险也会加大。
预防措施:教育孩子不要离宠物太近,也不要主动去逗宠物。
不要招惹猫狗等动物,譬如向其扔石子或打扰正在进食、睡觉或看护幼崽的猫狗。
不要接近那些拴着的狗和栅栏后面的狗。
不要快速跑向马路,否则它受到惊吓或感到恐慌时会咬人。
若被狗追赶,最好不要突然转身跑开,也不要直视狗的眼睛。静止不动或放缓动作可以减少被狗攻击的可能。应该眼睛盯住地面,然后缓慢向后移动,逐渐离开。
如果孩子被猫狗抓、咬伤,首先用20%的肥皂水或其它弱碱性清洁剂冲洗伤口;持续至少15分钟,然后赶紧去医院接种疫苗。
(本报通讯员 梁宇)