

# 孤独症儿童的居家训练

▲ 广西钦州市妇幼保健院 莫海进

孤独症又可被称为自闭症，属于一种神经障碍性疾病，很多都是在婴幼儿时期发病，具有较高的致残性，遗传属于孤独症的主要致病因素，患儿主要存在社会交流障碍、语言交流障碍、兴趣狭窄、重复刻板行为等表现。相比于正常孩子，孤独症孩子的自理能力明显偏低，成年后大多社会适应不良，生活不能自理，在家通过语言训练、注意力训练以及药物治疗，有助于孤独症儿童生活自理能力的提升，今天就带大家全面了解一下孤独症儿童居家生活自理能力训练的相关知识。

## 为何要居家训练

父母帮助过多不利于孤独症儿童生活自理能力的提升，而且孤独症儿童的康复支出费用相对较多，家长平时上班也比较忙碌，下班回到家之后照顾存在缺陷的孩子，容易失去耐心，会出现嫌弃孩子动作慢以及做的不好的情况，为了避免麻烦就全部自己代劳，导致孤独症儿童缺乏机会学习怎么样自我照顾。

除了家长的因素外，孤独症儿童生活自理能力差需要进行生活自理能力训练还有可能与个人因素和外在因素有关。其中，个人因素主要包括基础准备薄弱、固执行为和情绪控制等。外在因素主要包括家居设施不合

适、生活规律混乱等。

## 如何进行生活自理能力训练

**生活自理的范畴** 自理的主要范畴为自我照顾能力，这是独立生活的基础。自理训练的主要内容包括：衣、食、住、行、个人卫生整洁等动作和技巧，具体为进食、喝水、如厕、穿脱衣服、梳洗、家居处理、使用生活设备和社区设备训练等。

**生活自理对以后的影响** 孤独症儿童在自理训练过程可以更好地体验成功以及快乐，有助于患儿学习欲望的增加，同时促进患儿自信品质的培养以及自我意识的提升。

**训练关键在于采取合适的训练方法和时机** 合适的训练方法主要包括：视觉提示、分步骤、利用游戏方法、家校结合、违抗法、塑造行为、建立完成概念以及及时奖励等。生活自理能力训练的首要原则为愉悦，孤独症儿童学习的必要条件为心情好才能办事。其次再为孤独症儿童提供视觉、听觉手段和强化练习。

(1) 视觉提示的主要策略为，应用提示卡，比如可以应用穿衣服提示卡引导患儿按照步骤逐步适应自己穿衣服。

(2) 分步骤训练的重点在于分解日常生

活当中的小事，引导患儿依据步骤自己逐渐独立完成各个生活小事。以穿裤子为例，对步骤进行分解，可以先使患儿坐在椅子上，双手抓住握住裤腰两侧；之后将裤腰向外拉开；再弯腰向前，抬起一只脚穿进裤管里，再由裤管口穿出；接着抬起另一只脚穿进另一条裤管里，再由裤管口穿出；随后站起来，双手抓住裤腰向上拉至腰部；最后将裤子拉整齐。

(3) 孤独症儿童居家生活自理能力训练过程，需要帮助患儿建立完成的概念，比如洗手，可以按照搓5下完成的概念，列举出不同动作的完成清单，引导患儿逐渐建立完成的概念。

(4) 行为改良法应用时，主要可以进行正强化，也就是及时奖励孩子，以此来增强孩子的自信和主动性，主要可以应用奖励卡等对孩子进行奖励。

(5) 塑造行为法主要是指想要达到这个目标时，需要先达到一个小目标。

(6) 利用游戏活动培养孩子的生活自理能力时，具体可以应用玩偶或者进行比赛等。

(7) 家校联合，为孤独症儿童创造生活自理的机会，患儿父母应当学会“袖手旁观”，分辨孩子是懒还是真的困难；家庭和治疗应当做到紧密联系，需要采取一致的方

法进行生活自理能力训练；还应当充分利用日常生活当中一切可用的机会训练孩子的生活自理能力。

(8) 孤独症儿童居家生活自理能力训练的疗程设置，一般情况下训练周期在2年到4年之间，每3个月为短期训练，每4个短期为中期训练，而长期训练主要指3个到4个中期。值得注意的是，孤独症儿童的学习以及训练均需要终生进行。

(9) 家长对于孤独症儿童的成长具有重要影响。孤独症儿童在2~5岁期间发育缓慢、延迟，甚至倒退，令家长担忧、焦虑、绝望。家长的认识决定了孩子的终生，决定了康复的质量。家长的责任是在整个教育过程中尊重孩子的特点，并创造条件让他享有同样的教育和发展机会，而不是让孩子变得正常。孩子的未来发展取决于家庭成员的正确认识及他们的有效付出。

总之，孤独症儿童的治疗需要长期坚持，居家进行生活自理能力训练过程，应当做到由浅入深、由简至繁的学习，当孩子掌握了基础自理能力之后，应当及时引导孩子将所学的技能实际应用到日常生活当中，训练过程应当全程贯彻生活化、功能化以及实用化原则。

# 如何正确认识宫外孕

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 唐莉亚

怀孕是一件让人开心的事情，但是在日常生活当中，很想要孩子的女性，停经后看见红红的“两道杠”，明明很开心，但一不小心遇上了“宫外孕”，这就注定是没有结果的“爱情结晶”，女性心中的伤心、失落和绝望可想而知。异位妊娠俗称宫外孕，以输卵管妊娠最为常见，是指受精卵在子宫体腔以外着床，是妇产科常见的急腹症，如果不及时治疗，会导致大出血危及女性生命安全。

## 容易发生宫外孕的女性

正常妊娠时，精子与卵子在输卵管壶腹部受精，通过输卵管进入宫腔。输卵管炎症是造成“受精卵”到不了“家”的主要原因，输卵管的炎症导致黏膜皱褶粘连，管径变窄或使纤毛功能受损，输卵管平滑肌蠕动减弱，这样受精卵“迷路”了，难以找到自己的“家”。此外，输卵管发育不良或功能异常、受精卵游走、辅助生殖技术等也是导致“宫外孕”发生的原因。

## 发生宫外孕怎么办

宫外孕一般有停经、腹痛、阴道流血、晕厥与休克、腹部包块等症状。如果你出现上述症状请先不要慌乱，有必要尽快去医院通过查尿或血HCG、做B超去确诊到底是宫内孕还是宫外孕，如果是宫外孕就要及时处理。

## 宫外孕的诊治

通常情况下需要通过妇科检查、血HCG、超声、阴道后穹窿穿刺等方法来进行综合判断和诊治。具体治疗方案要因人而异，大体上可以分为保守性治疗、药物治疗和手术治疗等。

**保守性治疗** 在生命体征平稳，未发生破裂，无内出血，包块不太大，而且血HCG持续下降的情况下，是可以选择保守观察的，但是如果随诊不方便，保守治疗就不合适。

**药物治疗** 目前主要用的是用化疗药物甲氨蝶呤治疗，用药物抑制滋养细胞增生，破坏绒毛，使胚胎组织坏死、脱落、吸收。如果可以采用药物治疗，相对于手术治疗而言，费用低，而且有更好的预后。

**手术治疗** 当保守及药物治疗失败或包块大于4 cm，血HCG大于3000 U/L，考虑手术治疗，手术目前一般都是可以通过腹腔镜微创进行，它不仅具有诊断的作用，而且可以治疗。手术中可以根据生育的情况选择保守性手术或者根治性手术。无论是哪种治疗方法，都要进行随诊，药物治疗或手术治疗后，均需要进行定期监测血HCG。

## 宫外孕的预防

为了预防因宫外孕而导致的严重后果，建议女性注意以下三个方面：一是注意保持外阴清洁卫生，尤其注意月经期及性生活卫生；二是尽量避免人流、药流及宫腔操作等；暂时没有生育计划的女性，建议在医生指导下采取可靠的避孕措施，如宫内节育器、短效口服避孕药、皮下埋植避孕、避孕套等；三是曾有宫外孕史或盆腔手术史的女性，准备生育时建议进行孕前评估，孕早期及时进行检查判断孕囊生长部位。

已经怀孕的“准”妈妈们请一定要加强自我保健，及时做好异常妊娠症状的识别。一旦出现异常情况，建议第一时间去医院就诊，确保母婴安全。

# 呵护自身健康 远离乳腺癌

▲ 湖南省沅陵县妇幼保健院 宋满花

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤。2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例，我国每年大约新增乳腺癌患者42万人，且发病率呈逐年上升趋势，发病年龄高峰在45~55岁，可谓女性的“红颜杀手”。乳腺癌严重威胁着女性的身体健康和生命安全，重视乳腺癌的预防与筛查，科学对待才是对自己最好的保护，因此女性应将学习乳腺癌防治相关知识作为人生的必修课程。

## 乳腺癌的高危因素

乳腺癌的发生与以下因素有关。

一是激素作用：乳腺是多种内分泌激素的靶器官，其中雌酮、雌二醇与乳腺癌的发病有直接关系；二是家族史：一级女性亲属中有乳腺癌病史者的发病危险性是普通人群的2~3倍；三是月经初潮年龄<12岁、绝经年龄>50~55岁、未育、初次足月产年龄较大及未进行母乳喂养者发病率增加；四是乳腺癌患者的另一侧乳房、既往有胸部放疗史的患者、有乳腺良性疾病史，如重度乳腺导管上皮不典型增生、乳头溢血、溢液等；五是过于肥胖，长期高脂肪饮食，酗酒；六是环境和生活方式：如北美、北欧地区乳腺癌发病率约为亚、非、拉美地区的4倍，而低发地区居民移居到高发地区后，第二、三代移民发病率逐渐升高。

## 乳腺癌的症状

早期乳腺癌的症状多不明显，常以乳房肿块、乳房皮肤异常、乳头溢液、乳头或乳晕异常等局部症状为主，由于表现不明显，很容易被忽视。

## 乳腺癌的预防

**一级预防** 也叫病因预防，一是主要是针对引起乳腺癌高危因素的预防，尤其是可控因素的预防；二是注意保持每天心情愉悦、不压抑；三是保持好的生活方式、养成良好的饮食习惯、多运动、生活规律。

**二级预防** 早发现、早诊断、早治疗，可以降低乳腺癌患者的死亡率，提高患者的

生存时间，研究表明早期乳腺癌的生存率较高，晚期患者的生存期有限。为了达到“三早”的目的，女性要进行乳房自我检查并到医院定期健康检查，内容包括乳腺临床检查、乳腺超声检查及乳腺X线检查等。

**三级预防** 指对已经诊断为乳腺癌患者的积极综合治疗，提高治愈率或减轻患者痛苦、提高生存质量和延长生存期。

## 乳腺癌的筛查

在二级预防中提到要做好乳房自查及体检，当女性自查发现有乳腺肿块时，应及时到正规医院进行详细检查。

乳腺超声是诊断乳腺疾病比较常用的检查手段，既简便、经济、无创伤、无辐射，还可以区别实性病灶和积液囊肿。

乳腺钼靶X线摄片也是目前公认的简单、便捷、准确手段，它能分辨超声不能检查出的更小肿瘤，鉴于乳腺X线对年轻致密乳腺组织穿透力差，一般不建议对40岁以下，无明确乳腺癌高危因素或临床体检未发现异常的妇女进行乳腺X线检查。建议40岁以上的女性每年使用1次乳腺超声或钼靶进行常规检查，以便及早诊断、及早治疗，另外乳腺磁共振(MRI)检查，可作为乳腺临床体检、乳腺X线或乳腺超声检查发现的疑似病例的补充检查措施。

## 乳腺癌的治疗

得了乳腺癌的患者也不要绝望，乳腺癌的治疗方法多样，有手术、放疗、化疗、内分泌治疗及靶向治疗等。外科手术作为乳腺癌的主要治疗手段，又包括了乳腺癌改良根治术、保乳手术、乳房切除术+乳房重建术等方式。在乳腺癌的治疗过程中，根据患者的实际病情，医生会科学、综合运用这些治疗手段，以达到最佳的治疗效果。

随着医学的发展，早期发现乳腺癌，尚有临床治愈的希望。因此，女性要保持健康的生活方式，科学预防，远离乳腺癌，呵护自身的健康。