



# 浅谈小儿精神发育迟缓

▲ 宁陵县人民医院 田冬丽

据统计，我国有数百万已被确诊的精神发育迟缓患儿，精神发育迟缓具体表现为智力低下、反应迟钝，不能长时间集中注意力、做事情总是心不在焉而且没有目的性、情绪不稳定，爱发脾气乱摔（拆）东西等。家长如果觉得孩子有这方面的特征，必须去专业医院进行咨询，要了解到精神发育迟缓会对以后的日常交流、学习、生活造成很大困扰。

## 小儿精神发育迟缓的病因

**生物医学** 各种遗传病如基因异常21三体（唐氏综合征）、染色体异常、先天性颅脑畸形；获得性疾病如母亲妊娠期感染（风疹、巨细胞包涵体病、弓形体病、多种病毒等）、母亲妊娠期接触放射线、孕期用药不慎等；外界损伤如儿童出生时窒息、脐带绕颈及生后中枢神经系统感染等。

**社会心理** 婴幼儿期文化教育机会的缺失，也会给大脑带来不可逆转的影响，造成精神发育迟缓。

## 小儿精神发育迟缓四阶段

**轻度精神发育迟滞** 儿童鉴定智商为50~69之间，这一类孩子占了很大的比例。家人在早期不易发现，只会觉得孩子可能语言和运动功能发育有些迟缓，但是躯体和神经系统发育并无明显异常迹象。在后期入学进入学龄期才慢慢发现出现了学习困难，孩子虽然语言表达能力不强，但是可以进行正常社交，个人生活也可以自理，简单的劳动和技术性操作也可以完成。在计算、读写、应用抽象思维方面会有困难，日常生活学习缺乏灵活性和依赖别人。躯体方面一般不存在异常，平均寿命接近正常人。

**中度精神发育迟滞** 智商一般在35~49之间，这个阶段约占了儿童精神发育迟缓的12%，一般发现时间会在3~5岁时。患儿在早年各方面的发育就会比普通儿童迟缓，特别是语言理解与使用能力的表现，具体表现会可以说话，但吐词不清，只能表达简单意思，常常词不达意，具体表现为会对周围环境的辨别能力、认识事物趋于表面与片

段。患者成年后可从事简单刻板或机械的体力劳动，但是智力水平一般低下。患者的身体发育会比较差，但寿命会和正常人一样。

**重度精神发育迟滞** 患儿的智商在20~34之间，通常发现时间为2岁之前。患者身体会有中枢神经系统的器质性病变并伴有畸形，引发出癫痫、脑瘫等神经系统症状。患儿会在在出生后不久就被发现有明显的精神和运动发育落后，对于语言掌握有困难甚至不能讲话。只能表达少量的词语，缺乏抽象思维能力，没有数字概念，不能与正常儿童一起学习，情感反应不协调，易冲动。

**极重度精神发育迟滞** 患儿的智商在0~20之间，占比很低。患者会有明显的神经系统发育障碍和躯体畸形，导致智力水平极低，没有语言表达能力，无法和人沟通，只能用尖叫和哭闹来表示需求，没有明显的感知能力，不能辨别亲近关系，对外界不会防御和自卫，不知躲避危险。日常生活全需他人照料无法自理。经特殊训练，大多数患儿因病或生存能力差而早年夭折。

## 治疗主要过程

**物理治疗** 物理治疗的原理是通过脑分区功能精准定位，找到受损的大脑神经回路和失衡的额脑神经递质进行修复，可以激活脑细胞改善脑部血液循环，并且提高细胞自身的修复能力与免疫能力，使大脑神经递质水平达到平衡。

**康复训练** 主要针对认知低下、运动障碍以及语言障碍等问题。可以使用感觉统合训练刺激孩子的大脑发育，进行身体协调可以矫正重力及运动不足；进行认知训练、注意力训练等，可以加强孩子的认知理解能力、增加观察力、培养耐心和专注力。

**语言训练** 针对患儿的说话方式以及发音位置进行纠正，可以明显提高语言清晰度和语言交流能力。在这个阶段中要由专业的儿童心理医生进行心理疏导，消除孩子的心理刺激和压力，可以达到从身心两个方面彻底治愈孩子的精神发育迟缓问题。

# 青少年近视发生率升高 防控需全民行动

▲ 鹿邑县人民医院 孙小密

近年来，我国近视发生率呈明显上升的趋势，近视已经成为影响我国国民，尤其是青少年眼睛健康的重大公共卫生问题。据统计，目前我国近视患者达6亿，青少年近视率居世界第一，高中生和大学学生的近视率均已超过七成并逐年上升，小学生的近视率也接近40%。专家强调，近视防控是国家战略，需要全民行动。

因此，对于青少年来说，预防近视是非常重要的事情，那么如何科学预防，成了很多青少年及家长关心的问题。

## 健康饮食习惯

**少吃甜食、油炸膨化食品** 如果大量摄入糖分，糖代谢的时会引起眼肌的调节能力下降，从而导致晶体变凸，折射能力变强就会发生视力，因此要防治近视形成就要少吃甜食。

**补充维生素A** 维生素A在防治近视中有非常重要的作用，因此，无论是近视的人还是不近视的人都要多吃含维生素A的食物，如蛋类、奶制品、胡萝卜、菠菜、红薯、南瓜、芥菜、梨、橘子、杏、桃、大枣等，其中大枣的含量是最高的。此外，用菊花、枸杞、大枣果等一起泡茶饮也可以防治近视，菊花和枸杞也含有丰富的维生素A，还有清肝明目的作用。

**补充钙元素** 巩膜的组成包含有钙元素，摄入大量的钙可以增强巩膜硬度。钙元素可以通过动物骨头、牛奶、豆制品、虾皮、蛋、海带、大枣、坚果等食物补充。此外，近视的青少年不要摄取过多烧煮过度的蛋白质类食物，否则会使钙的代谢产生异常，造成缺钙。

**多吃谷类食物** 比如黄豆制品、核桃、杏仁以及腰果食物，这些食物中含有丰富的维生素、卵磷脂、不饱和脂肪酸，长期食用对人眼的晶状体和视网膜都有一定的好处，而且谷物和干果类食物相对较硬，需要调动更多的咀嚼肌的力量，也有助于

眼睛硬度的发育。

## 生活习惯方面

**控制电子产品使用时间** 因为现在电子产品泛滥，尤其是手机和平板、电脑等，有证据显示玩10分钟手机等于看30分钟电视，玩20分钟手机可以增加100度的假性近视，电子产品对眼睛的伤害非常大，所以家长要控制青少年电子产品的使用。

**养成良好用眼习惯** 正确的读书姿势以及阅读时间、适宜的光线环境、合理的用眼距离都对眼睛有好处；注意劳逸结合，看书、看电脑45分钟左右要休息五到十分钟，闭目休息，尽量望远，才有助于缓解眼睛部位的疲劳，走路骑车时也要减少阅读。由于行车不稳，书本与眼的距离不断改变，眼睛必须不断变化调节，此时如果书本字迹过小或印刷不清，很容易引起视疲劳。

**保证充足睡眠** 睡眠充足才有助于消除眼睛部位的疲劳，保证眼睛肌肉处于放松的状态，这个过程是非常重要的。

**眼球转动训练** 双脚站立与肩同宽，双眼逆时针旋转视物与顺时针交替进行十分钟，可以有效地锻炼眼肌，增强眼睛的调节能力。

**远近调节训练** 在一片空旷的地方站立位，双脚与肩同宽；将左手或者右手放于眼前居中位30cm，选择足够远的视觉依然清晰的树枝或者目标物；先看远物30秒，进而看近物30秒，交替进行十分钟。

**眼保健操** 要经常做眼保健操和眼部按摩，增强眼睛周围的血液循环，放松眼睛部位，可以起到醒脑明目、缓解疲劳、预防近视的作用。

通过以上，相信很多青少年和家长都对预防近视有了很大的了解，既然了解了，那就赶紧行动起来！

# 婴幼儿风寒食疗

▲ 息县中心医院 吴继红

秋季是风寒感冒的多发季节，特别是家里有小婴幼儿的，就怕小孩感冒。婴幼儿生病了最担心的还是家长，去医院看病又怕孩子打针吃药有副作用，看着孩子难受又很心疼。秋季天气转凉，婴幼儿在夏秋过渡阶段特别容易生病感冒。在跑跳运动等比较剧烈的运动后，吹点冷风，小孩就容易受凉而引发感冒，其表现形式为浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰。所以说所谓的风寒感冒就是因为婴幼儿受寒引起的感冒。

俗话说药补不如食补。能用平时吃的蔬菜水果可以治愈的，我们最好不要用药。是药三分毒，而蔬菜水果这些我们平时都在吃，营养又健康，用他们来治疗婴幼儿的感冒，何乐而不为呢。我国历史上一直有患病进行食疗的例子，不在少数。经验证都取得了很好的疗效。

## 白萝卜生姜汁

白萝卜有丰富的萝卜素，具有消食利水的作用，生姜可以发热散寒，二者搭配起来，对预防和治疗风寒感冒很有疗效。做法也很简单，取白萝卜一斤左右，生姜少许。切丝切丁都可以，烧一锅开水，开小火熬煮半小时，不烫了就可以给婴幼儿喝了，觉得口感不好的，可以加些白糖或是蜂蜜。家里有榨汁机的，做好放入榨汁机里榨汁，样效果更佳。

## 生姜红糖饮

生姜和红糖，二者都可以促进婴幼儿发热散寒，都属于热性食物。生姜红糖饮可以放到清晨起床后给婴幼儿饮用效果最好。将十克生姜切细丝，红糖取三十克，烧一锅开水，将生姜红糖放入锅中，水开后改成小火熬煮十分钟左右放置温热即可饮用。

## 萝卜梨金桔汤

这款汤口感做好，大人小孩都可以喝，起到预防感冒的作用，得了感冒也能缓解不

适症状。材料需要准备一斤左右萝卜，金桔5~6个，梨子2个，把这些材料中的萝卜梨子切片切丝都可以，金桔用十字刀划开。少一锅开水，说开放入食材，煮开后关小火再煮20~30分钟关火，放置温热饮用。

## 双白玉粥

“双白玉粥”借鉴自《颜氏验方》，准备粳米、大白菜、大葱、生姜等材料。取粳米50克加水熬粥，沸腾后加入切片的半棵（主要用菜心和菜帮）大白菜、切段的大葱白20克和生姜10克，共煮至白菜、大葱变软，粥液黏稠时，起锅加食盐少许后食用。此粥可促进出汗，驱散寒气，又能调和胃气，使发汗而不伤正气。

其实，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

婴幼儿免疫力较差，容易生病，一有头疼脑热，就往医院跑，家长也容易跑的身心俱疲，孩子也容易对医院产生恐惧的情绪。

食疗一方面可以增强婴幼儿免疫力，提高身体素质，另一方面对于感冒有一定的治疗功效，如果可以通过食疗就让婴幼儿恢复健康，就可以少跑两趟医院。中医历来强调“药疗不如食疗”，这些食物都是我们日常生活中的平凡之物，价格低廉，有的甚至不花分文，让我们在日日常用餐中便可达到治病的目的，这又是昂贵的医药费所无法比拟的。食物为药还具有无痛苦的优点，让人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了打针、吃药，甚至手术之苦。当然，食疗确实时防病治病有很好的功效，有不同于药物治疗的优点，但不等于食疗能包治百病、也不能因此代替药物治疗。