

健康热评 JIANKANGREFENG

# 你真的了解自闭症吗？

本报记者 陈晶

4月2日，是第15个世界自闭症日。自闭症患者被称为“星星的孩子”，他们听得见，却对声音没有任何表情；看得见，却从来不会与人对视。据《中国自闭症儿童发育状况报告》显示，我国自闭症者可能超过1000万，其中0-14岁群体可能超过200万，且人数在不断地增加。

## 自闭症男性罹患病概率高于女性

“自闭症，也称儿童孤独症，学术全名为孤独谱系障碍，包括典型或不典型、全部或非全部孤独症特征的所有疾病，它归属于神经发育障碍。”首都医科大学附属北京安定医院副主任医师戚艳杰介绍，该疾病起病于婴幼儿时期，通常在3岁以前，临床主要以社会交往障碍、交流障碍、局限的兴趣及刻板与重复的行为方式特点，多数患儿伴有不同程度的精神发育迟滞，可持续到成年。该疾病存在性别差异，男性罹患该病概率更高，男女比例为1.33~1.6:1。虽然女性自闭症相对少见，但其患儿症状往往相对较重，更容易共患其他精神问题。

“截至目前，自闭症的确切病因及发病机制仍不清楚，目前观点认为它是一个以遗传因素为主，遗传因素和环境因素相互作用而导致的。”戚艳杰表示，遗传因素是自闭症主要的发病因素。各种遗传学研究包括家系研究、双生子研究、细胞遗传学、分子遗传学及表观遗传学等均显示自闭症与遗传因素关系密切。2%~5%的自闭症患儿同胞也患有自闭症。尽管目前已经发现有数百个基因与自闭症相关，但这些基因主要与脑发育有关，但其对自闭症发病作用不大。另外，还发现有200个左右突变基因与自闭症相关，且其致病效应较强。

“环境因素，包括孕产期的各种危险因素如先兆流产、病毒感染、吸烟、服用某些药物、羊水污染、胎位异常、情绪不稳、宫内窘迫；围产期各种危险因素如难产或早产，出生时窒息，低出生体重等均可能增加罹患自闭症风险。此外，母亲怀孕年龄大及母亲怀孕时父亲年龄大，孩子罹患自闭症的风险比年轻母亲怀孕有显著提高。此外，近年来研究热点关注患儿脑内存在长期炎症反应，从而导致脑发育障碍，进而引发自闭症产生。总之，自闭症发病机制非常复杂，凡是引起脑发育障碍的因素均可能会增加罹患自闭症的风险。”戚艳杰介绍。

## 识别孩子患自闭症有方法

那么，我们应该如何识别自己的孩子是否有自闭症？“自闭症是以社会互动和语言沟通障碍，狭窄怪异的游戏兴趣，刻板重复动作，强迫保持固定的生活环境方式特征。父母注意到的最早问题以不会



讲话和不理人占多数，其他表现还有不看书、没反应、像失聪，但对有些声音很敏感、情绪不稳、乱发脾气、伤害自己、奇怪的玩法、奇怪的偏好、听不懂别人说的话、讲些别人听不懂的话、很坚持、记忆力很好、会认字和符号但不讲话等。”戚艳杰说，自闭症孩子的表现也具体分型——

**社会互动障碍。**大部分患儿在婴幼儿时期就出现对人缺乏兴趣，母亲将其抱着喂奶时，比较不会将身体与母亲贴近，很少望着妈妈微笑，平常不注视父母的走动；6~7个月时还分不清亲人和陌生人，不会像一般小孩子一样咿呀学语，只是哭叫或者特别安静的待着；也有一些患儿在一两岁时发育都正常，但发病后表现为饥饿、疼痛或不舒服时，不会主动寻求帮助，或只是拉着父母的手取东西，而不会以言语或指示等动作来表示。患儿往往对父母的离开或者回家等无动于衷，即使父母站在身边也很少与之交流互动，更少与父母对视，显得极其孤独。在社会交往方面，患儿缺乏社会互动，我行我素，不会交朋友，难建立友谊。即便有些患儿交了朋友，其活动也多局限在特殊的兴趣方面，如搜集模型、时刻表、电脑游戏等。在将心比心和情绪的分享方面，患儿常有理解别人情绪和表达自己情绪的障碍，故常让人感觉没有情感、没有同情心。

**语言沟通障碍。**在自闭症患儿中表现较为突出。具体表现为非言语沟通方面，患儿常以哭闹表示他们的不舒服或需要，很少使用手或手指来主动沟通；语言发育延迟或不发育；语言内容、形式的异常，患儿即使语言功能存在，常出现“语用”障碍，即不会适当地用语言来沟通，患儿往往不会主动与别人交谈，不会维持或提出话题，或者只会反复纠缠同一话题，对别人

的反应毫不在意；患儿还在语音、语调、语速等方面存在异常，如讲话像背书、怪声怪调等。

**兴趣狭窄、坚持同一性和仪式性强迫性行为。**表现在兴趣狭窄和不寻常的依恋行为，如对一些不是玩具的物品（如车轮、瓶盖）产生特别的兴趣，还有反复抚摸光滑的地面等；但一些高功能患儿对天文、地理、数学或音乐等有特别的偏好，如加以辅导可能会有杰出成就。患儿的日常生活习惯不愿改变；还有一些患儿不可克制地去触碰或嗅闻某些物体。

**感觉和动作障碍。**如一个突然的声响在正常小孩会引起惊跳，而自闭症患儿则若无其事；父母与其讲话，患儿却像耳聋一样没有反应；而一些患儿则对某些刺激特别敏感，尤其是汽笛声、光线的突然变化等，常会引起恐惧或焦躁不安。

**智能和认知障碍。**近年来的资料显示，约不足50%的患儿存在智能不足的问题。

## 关于自闭症的6种常见错误认识

“值得注意的是，与人们日常接触的许多疾病不同，没有任何两个孤独症的孩子具有完全相同的症状，他们的表现千差万别。与其表现的复杂性一致，孤独症依然是一种充满未知的疾病，所以，人们对它的认识难免也经常陷于混乱，甚至完全错误。”首都医科大学附属北京安定医院主任医师崔永华介绍，常见错误的认识有——

自闭症是因为父母对孩子照顾不周所致。很多自闭症儿童的父母，当孩子被诊断为自闭症以后，会有很多自责的情绪，总怀疑是因为自己在对孩子的教养方式上犯了什么错误，比如把孩子交给长辈抚养，而长辈性格又很内向；或者工作太忙，没时间陪孩子玩等。事实上，自闭症是一种大脑广泛发育障碍，先天性的，是由于

其大脑某些区域的神经连通过度或不足，不能发挥正常功能，从而导致自闭症人士神经系统的信息处理能力终身受到障碍，使得他们无法获得有品质的正常生活。

自闭症是因为某些食物或药物所致。一些人认为，食物中的酪蛋白导致了孤独症；另一些人将它归咎于疫苗，特别是麻疹、流行性腮腺炎、风疹三联疫苗中用来防腐的水杨乙汞。还有一些研究者认为，孤独症是自身免疫反应或者是营养缺乏的结果。这些说法都没有得到证实。

自闭症患者都是智力低下的人。但有相关数据统计，在孤独症患儿中大约有2/3~3/4的患儿伴有不同程度的智力低下问题，有1/4~1/3的自闭症患儿的智商等于或高于普通人。

自闭症患者都有特异功能。其实，并不是所有的自闭症患者都具有特殊能力，据统计，部分有特殊能力的自闭症患者只占自闭症患者的10%~20%，绝大部分自闭症患者仍然只是一个不懂交往、不会融入甚至生活无法自理的人。

自闭症可以用药物治疗。尽管医生有时会使用一些药物，但药物只是针对某些症状，比如焦虑、多动行为、重复刻板行为、冲动攻击行为、食欲和睡眠障碍等。而对于自闭症的核心症状，任何药物都几乎没有效果。

基础好的孩子最终康复效果一定就好。在自闭症康复训练中，一些进入机构训练前能力很差的孩子有时会取得非常迅速的进步，而一些原本基础还不错的孩子，也可能出现进步缓慢的情况。孤独症儿童的康复中存在太多不确定的因素。

“不幸的是，目前自闭症没有根治的疗法。”戚艳杰坦言，目前最有效的也是最主要的方式仍是特殊教育训练，经过专业人员评估，医生与家长针对患儿制定个性化治疗方案，从而促进患儿语言发育，提高社会交往能力，掌握基本生活技能和学习技能。

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

## 牛奶补钙效果佳

牛奶是生活中常见的饮品，具有较好的补钙作用，这是因为牛奶本身不仅含有较丰富的钙元素，还含有其他营养物质，可以帮助促进钙元素的吸收。另外，喝牛奶补钙与通过其他方式如吃药补钙相比，具有更方便、更健康、更实惠、更灵活的优点。因此，就正常人群在日常生活中想要补钙而言，喝牛奶是补钙效果较好的方式之一。

**含钙量高。**每100g牛奶中大概含有超过100mg的钙元素，与其他饮品如纯净水、果汁甚至是大多数食物相比，都更容易为人体提供钙元素，经常或者每天适量喝牛奶能补充人体每日所需；

**其他营养物质丰富。**牛奶中还含有磷、钾、镁等矿物质以及维生素，这些营养物质具有促进钙元素的转化与吸收的作用。喝牛奶可以同时补充这些元素，使得它们在体内发生转化，更易于人体吸收。

**经济实惠。**牛奶价格经济实惠，购买渠道丰富，加之饮用方便，不需要像吃药补钙一样，每日规定时间服用。对于正常人群而言，只要想喝，随时都可以喝，只

需要注意适量即可。此外，牛奶中还含有碳水化合物、蛋白质、脂肪等，这些都是维持人体生命必需的营养物质，在喝牛奶补钙的同时，还可以增加饱腹感，补充体能，有助于维持接下来的工作与学习，还能达到均衡且丰富地补充各种营养的目的。

适量喝牛奶，就能达到上述多种好处，是其他饮品或食物不容易达到的效果，因此喝牛奶补钙以及补充其他营养的效果比较好。另外，芝麻酱或虾皮也是不错的钙质来源，但因为热量较高或每次食用量的受限，故相比牛奶而言，在补钙方面都略显逊色。

牛奶虽好，但喝的时候仍要注意适量，建议成人饮用牛奶量为每日300ml，以免大量牛奶短期内堆积在胃部无法被消化，从而引发胃胀、胃痛等不适。除了喝牛奶之外，建议大家适量吃其他食物，如鸡蛋、肉类、海产品以及新鲜果蔬，以保证膳食结构的均衡，对维持人体健康具有一定好处。

（首都医科大学附属北京安定医院副主任医师 王蕊）

## 春日食补多吃蛋

常言道，一年之计在于春，春天是四季之首，春暖花开的季节也是进补的极佳时节。和秋冬进补有所不同，在乍暖还寒的春天里，人体阳气生发，春日进补要恰到好处，以清补、柔补、平补为原则，给大家推荐一类非常适合春日进补的食材——蛋类。蛋类是我们一日三餐的主要食材之一，尤其是鸡蛋，男女老少咸宜，其食物的性质是比较平和的。

**春日食补多吃鸡蛋。**鸡蛋由鸡蛋壳、薄膜层、蛋清和蛋黄四部分组成，每部分都有其不同的食疗功效，鸡蛋壳可以收敛制酸、补钙，鸡蛋壳内的薄膜（也叫作凤凰衣）可养阴清肺、敛疮消癥、接骨，不过在平时食用鸡蛋时因口感原因一般都会弃去鸡蛋壳和凤凰衣，所以今天主要讲讲鸡蛋清和鸡蛋黄。鸡蛋清也叫作鸡子白，其性凉、微寒，味甘，具有润肺利咽、清热解暑之功，内服外用均有效，可治咽痛、目赤、咳逆、烧伤、热毒肿痛等。《本草纲目》记载，汤火灼伤后，可以用生鸡蛋清外敷。鸡蛋黄又叫作鸡子黄，其性平、微寒，味甘，入心、肺、肾三经，具有滋阴润燥、养血熄风的作用，可用于治疗心烦不得眠、热病惊厥、虚劳吐血、呕逆、下痢、烫伤、热疮、小儿消化不良等病。鸡子黄是一味养阴好药，千古名方黄连阿胶汤的主要药物成分之一就是鸡子黄，这个方子是交通心肾的安神剂，具有育阴清热、滋阴降火的功效，常用于治疗更年期疾病、情志病等。

值得一提的是，水煮鸡蛋是减肥朋友春日不容错过的一道食材。

节食减肥很容易损伤脾胃，且时常让人处于无比饥饿的难受境遇里，而水煮蛋吃2~3个就有饱腹感了，热量低、营养丰富、健脾养胃，也很“扛饿”，相比同等热量的粥粉面等淀粉类食物，早餐吃水煮蛋（女士2个，男士2~3个），是可以很轻松“抗饿”到午饭点的。减肥目标比较大的朋友，除了早餐，也可以用水煮蛋当作晚餐。水煮蛋口味清淡，口味重的朋友可以适当加些调料如油醋汁。此方法适合大多数健康状态良好的减肥朋友，如果本身有基础疾病不宜吃鸡蛋者还需遵医嘱。

**鸭蛋、鹌鹑蛋，各有千秋。**鸭蛋性凉，味甘，归肺和胃经，具有滋阴清热、生津益胃等功效。相比鸡蛋，鸭蛋的食补之力较弱，清解之力则较强，春日出现上火症状如咽喉肿痛、牙龈肿痛、烦躁易怒、目赤头痛、口干舌燥等，可以吃点鸭蛋。平时吃鸭蛋多是吃腌制的咸鸭蛋，有两个好处：一是鸭蛋较鸡蛋腥味更重，用咸盐腌制后可以去腥、改善口感风味；二是中医认为，咸入肾，鸭蛋本身性凉微寒，咸鸭蛋滋阴降火功力比未腌制的鸭蛋更胜一筹，还有滋肾养阴的功效。需注意的是，脾胃虚寒者不宜多吃鸭蛋。鹌鹑蛋性平，味甘，归心、肝、肺、肾和胃经，具有健脾补虚、益气养阴、健脑养颜、强筋壮骨等功效，补益功力大于鸡蛋，更适合体虚的朋友春日食补用，男女老少咸宜。春日出现食欲不振、消瘦疲倦、失眠健忘等症状的朋友不妨试试鹌鹑蛋食用。也可以搭配百合、莲子和银耳等物煲汤或者煮糖水，益气养阴，效果不错。

（广东省中医院主任医师 黄穗平）

## 健康潮 JIANKANGCHAO

## 体内有癌，身体会发黑？

不同的癌症，临床表现各有不同，所以并不是所有的癌症都会导致身体某些部位、分泌物出现发黑的情况，但确实有些癌症会导致身体不同部位或分泌物发黑。比如，肝癌患者可能出现面部发黑的情况，口腔癌患者可能出现牙齿发黑的情况，黑色素瘤患者则可能出现皮肤发黑的情况，胃癌和肠癌患者可能出现大便发黑的情况。所以当身体的某些部位发黑时，应引起足够的重视。

**面部发黑。**肝癌患者早期症状通常不明显，当出现面色发黑的情况时，一般病情已进入中晚期。肝癌患者出现面色发黑的情况是由于肿瘤侵犯导致胆管阻塞，或合并肝硬化、慢性肝炎引起的黄疸面容，随着胆红素沉积，患者肤色会由黄色逐渐向黑色变化，就会出现面色发黑的情况。

**牙齿发黑。**口腔癌包括口咽癌、唇癌、舌癌等发生于口腔的恶性肿瘤。好发于长期吸烟、饮酒、嚼槟榔的人群，这些人往往因为上述化学刺激和不良生活习惯会导致牙齿发黑，而这种反复的慢性刺激均是诱发口腔癌的因素。口腔癌的患者往往会在有牙齿发黑的情况，还会出现口腔黏膜的病变，如硬结、溃疡等，还会出现牙齿松动，张口困难的情况。

**皮肤发黑。**黑色素瘤是来源于黑色素细胞、恶性程度较高的恶性肿瘤，多发生于皮肤表面，也可见于皮肤一黏膜表面、眼脉络膜和软脑膜等部位。皮肤表面、口腔黏膜、指甲均可出现黑色素瘤细胞，皮损可表现为黑色、蓝黑色、棕色的色素性斑块或结节样改变，可形成溃疡。

**大便发黑。**胃癌或者肠癌发生时，由于癌变的消化道黏膜糜烂、出血，血液长时间在肠道内滞留，肠道内的细菌使血红蛋白分解，在胃酸的作用下，与肠道中的硫化物合成硫化铁，与粪便混合后从而使大便发黑。胃癌早期的症状很容易和普通的胃病混淆，比如胃脘、胃痛等。肠癌可能还会出现排便习惯的改变、大便性状改变，甚至腹部包块或者急性肠梗阻等。不管出现上述哪种症状，都需要做胃肠镜的筛查，及时发现早期胃肠道病变。

但需要说明的是，并不是面色发黑、牙齿发黑、皮肤出现黑色斑块或黑便就是说明体内有癌，一般癌症患者还会存在其他不适情况，如体重下降、食欲不振、疼痛剧烈等，所以身体某些部位或分泌物发黑时，可到正规医院检查。日常也要做好定期体检，有利于疾病的早期筛查。

（复旦大学附属肿瘤医院副主任医师 赵苇苇）

## 五官诊室 WUGUANZHENSHI

# 随使用氛围灯，或可导致失明

如今，很多人在拍照、视频、做直播时，为了追求美感，纷纷配置了网络上流行的氛围灯。但你知道吗，氛围灯可不能随便用。有自媒体博主曾发文表示，自己因使用氛围灯导致眼底损伤，造成黄斑出血，视力严重下降。氛围灯会导致黄斑病变？还有哪些习惯会造成视力损伤？该如何预防？

氛围灯是LED灯的一种，可以根据自身需求来控制灯的亮度、颜色等变化。光线很大的氛围灯含有大量高能短波蓝光，能够透过晶状体直达视网膜，持续长时间接触会使视网膜产生自由基，这些自由基会诱导视网膜色素上皮细胞凋亡，对视网膜造成永久性的损伤。除了对眼部的损害，高能短波蓝光还会抑制褪黑素的分泌，从而干扰人正常的生物节律，影响情绪、睡眠、注意力等，甚至会引

起代谢紊乱，加大患心血管疾病，糖尿病等风险。

除了氛围灯，荧光灯、台灯、闪光灯等也是日常生活中十分常见的LED灯。与氛围灯不同的是，日常照明使用的灯具一般不会有过高的光强，只要避免长时间直视光源表面，符合国家标准的台灯、日光灯等对视网膜的损伤是可以忽略不计的。闪光灯虽然强度很高，但持续的时间很短，只有当LED灯达到一定的照射强度并且持续一定的照射时间时，才有可能对视网膜造成损害。

黄斑并不是一个疾病的名称，而是视网膜上一个重要的生理结构。黄斑上有密集的感受细胞，是人眼形成中心视力最重要的区域，也是视觉最敏感的区域。视网膜的结构十分精细，功能也十分复杂，特别是黄斑区，因为该区有较大的脉络膜血流量

以及特殊的生理活动，极易受到各种因素的影响进而发生病变，统称为“黄斑病变”。各种各样的黄斑病变大多数会破坏视网膜黄斑区的神经组织以及感光细胞，从而引起永久性的视力下降，引起严重的视功能损害，且难以治愈。

**黄斑病变是眼科中常见的致盲疾病之一，主要表现为中心视力下降，视物变形，视物模糊等。不同类型黄斑病变的症状、特征、好发人群也不尽相同。中心性浆液性脉络膜视网膜病变：**看东西会变暗、变小。通常为自限性疾病，但也可复发，好发于身体健康的20~50岁青壮年。年龄相关性黄斑变性：**患眼视力减退，视物变形。患者年龄大多在50岁以上，可能与遗传、代谢、黄斑慢性光损伤有关。黄斑囊样水肿：**多继发于视网膜静脉阻塞、糖尿病视网膜病变、葡萄膜炎、内眼术后等患者。近视性黄斑变性：见于高度近视眼，随

着近视的增长，眼轴进行性变长，患病风险也会增加。黄斑裂孔：通常为原发性疾病，出现黄斑全层裂孔会导致视力明显下降，并伴有中心暗点。也可因黄斑变性、眼外伤等因素继发。黄斑前膜：由于多种原因引起的视网膜黄斑区纤维细胞膜增殖，早期可有轻度的视物变形，如有视力明显下降则需要手术治疗。

大多数黄斑病变的确切病因尚不明确，预防黄斑病变首先要预防高血压、糖尿病等慢性病。如果已经患有基础疾病，需要严格控制好血压、血糖等，定期到医院眼科门诊检查眼底。青少年儿童则需要预防近视，已经近视的人群也要定期检查眼底。另外，平时还需要注意保持良好作息，保持营养摄入均衡，避免吸烟饮酒，避免长期暴露于日光环境。

（大连医科大学附属第一医院 李宗鸥 卢建民）