

健康热风 JIANKANGREFENG

自闭症患儿被称为“星星的孩子”。在4月2日第16个世界自闭症来临之际，专家建议：

# 为“星星的孩子”点亮星空

本报记者 陈晶



“一个月里头发刘海的位置就白了，整夜失眠到天亮，第二天继续行尸走肉。这些年一直在这样重复，感觉生活无望。”回忆这几年陪伴着女儿治疗的过程，罗雨（化名）坦陈自己也默默承担着巨大的压力，她一度难以接受孩子被确诊为“自闭症”的现实，时常处于崩溃的边缘。

和罗雨的孩子一样被称为“星星的孩子”的是一个群体，他们总喜欢一个人静静地待着，沉浸在自己的世界里，人们很难走进他们的内心。他们并不是“异类”，而是被疾病所缚的自闭症患者。

4月2日，是第16个世界自闭症日。“自闭症”是目前被世界各国所关注的神经发育性疾病，主要在学龄前发病，2~5岁是自闭症行为最为明显的阶段。因此，早发现、早干预和早教教育可显著改善患儿的不良预后。

## 社交和语言障碍，以及重复刻板行为是自闭症的主要症状

“自闭症又叫孤独症，它是一种在儿童发育早期就出现并持续终身的神经发育障碍，以社交障碍和刻板行为为核心症状。”杭州市第一人民医院副主任医师张海生解释，自闭症孩子常被称为“星星的孩子”，是因为他们在沟通交流方面似乎有着一套不被常人理解的来自遥远星球的思维模式，孤独地沉浸在自己的世界里。

“对于许多自闭症孩子来说，自闭症将伴随一生。相关研究数据表明，大约有9%的自闭症孩子能回归正常生活，将近80%~90%的自闭症孩子通过科学干预后症状会有所改善，而促成这种结果的关键原因之一便是早发现、早诊断和早干预。”张海生介绍，社交和语言障碍，以及重复刻板行为是自闭症的主要症状，而语言障碍是大多数自闭症儿童就诊的主要原因。如果家长越早发现孩子的一些症状，并及时带孩子就诊并积极配合治疗，对自闭症患儿就越有利。

## 自闭症可以早期识别

为什么有自闭症倾向呢？“这是因为自闭症一般起病于36个月以内，多数早期症状在婴儿期即已出现，半岁左右的孩子可能就开始反映出某些自闭症的征兆，但是在此期间不能确诊。”北京协和医院

儿科主任医师鲍秀兰介绍，这个时候的孩子还不会说话表达，就容易造成某些信号被家长忽略。

“自闭症是可以早期识别的，如果有孩子有以下信号，家长千万要重视。”鲍秀兰提醒——

0~3个月的孩子，对视缺乏、不追视人脸、眼神没有交流；逗引时不笑或者少笑；异常安静或异常烦躁哭闹；哭声异常。

4~6个月的孩子，对人脸缺乏兴趣，更多注意一些无生命的物体；对逗引无反应，面部表情不丰富；喜欢自己玩；不能辨别熟悉人和陌生人的面孔；妈妈准备给他哺乳时不会出现期待性兴奋，妈妈在哺乳时，和妈妈眼神交流少；睡眠困难，哭闹难以安慰，易出现夜惊、夜啼；不喜欢被抱着或拥抱，或只在自己想的时候才会拥抱。

7~12个月的孩子，对人缺乏兴趣，更多注意一些无生命的物体；叫名字没反应或反应很少，对周围人和环境不关心，跟人互动差；不认生，家人离去和归来没有反应，对陌生人没有警觉；不会注视他人指向的物体；不会模仿大人的声音或表情；拒绝食物品种的改变；各项运动发育落后，动作笨拙。

1~2岁的孩子，与人眼神交流少，叫名字没有反应，对其他儿童不感兴趣；兴趣范围狭窄，只喜欢某种或几种玩具或物品；不会模仿别人；不会注视他人指向或关注的

物体；感官异常，患儿会出现听觉、嗅觉、触觉等感觉不敏感或异常敏感；语言落后或退步；运动、认知、手功能等的发育落后；活动量大，很多刻板重复的怪异行为。

3岁左右的孩子，家长要注意观察孩子的兴趣和行为。如果孩子表现为兴趣狭窄、行为刻板重复，强烈要求环境维持不变；常常在较长时间里专注于某种或几种游戏或活动，如着迷于旋转车轮，单调地摆弄积木或物品，不能正确玩玩具，难以适应新环境等，就需要家长们引起重视了。

## 孩子得了自闭症，父母应该这样做

“如果孩子出现了自闭症症状，家长最好带孩子到正规的精神科、精神科、心理科或行为发育科去咨询，并接受相关的检查、诊断。”张海生介绍，自闭症的诊断与鉴别，医生首先可以从患者已经出现的症状表现来考虑诊断；其次还要做相应的检测才能够得到明确的诊断结果。比较常见的诊断自闭症的方法主要有头部磁共振、脑干听觉诱发电位检查、脑电图检查以及事前评定检测等。

“目前，自闭症还没有有效的药物和物理等其他治疗，主要是靠积极干预进行康复训练，越早干预，效果越好。”张海生坦言，父母可以通过学习相关干预知识，根

据自己孩子的症状、缺陷以及兴趣、能力和个性特点，设计玩具种类、物件摆放、游戏类型、学习训练内容和活动顺序，在日常生活活动中随时随地开展干预训练。“把患儿从早上起床到晚上睡觉的每一个阶段都纳入干预过程中，最终达到生活就是干预、干预就是生活的境界，可以最大程度减少自闭症患儿的‘自闭’状态。”

“自闭症患儿的核心障碍是社交障碍，因此社会交往的动机和技能是早期干预治疗的核心。”张海生提示，患儿进行社会交往主要包括眼神注视、表情互动、动作指示、语言等四种形式，在这些活动中，家长务必保证要和孩子处在快乐、面对面、密集、你来我往互动中。其次，应激发患儿进行社会交往的主动性，促进其社交动机。包括在日常生活中渗透“看、指、应、说”这些基本行为训练，包括诸如点头同意、摇头不同意、征求意见、提问、参照、告诉、显示、炫耀，发起对话、维持对话、询问、求助等。

“尽管增进社交是训练核心，但家长也要根据孩子的特点，在行为管理、认知、生活自理、运动和语言等方面同时展开训练。”张海生提醒，特别是针对孩子不同的行为采用阳性强化、阴性强化、消退、渐隐、惩罚等方法加以干预，这非常重要。须注意的是，在针对不良行为采取惩罚方法时，必须杜绝打骂体罚的方法。

## 不用刻意偏爱，但应给他们平等的待遇

“如果你是普通家长，希望你能对身边的这些孩子平等相待，甚至鼓励自己孩子跟他们一起玩耍。当他们犯错的时候，一视同仁的做法是对他们尊重的表现。”鲍秀兰希望，“星星的孩子”可以被更多人理解。

“如果你是自闭症患儿的家长，首先你要平等对待自己的孩子，其次不要试图掩盖这件事。如果自家孩子影响或者伤害了别人，也请接受来自外界的批评，毕竟普通孩子及他们家长是同样的待遇。一味偏袒，一味强调孩子的不同，反而会将更多人拒之门外。”鲍秀兰倡议，如果你身边有这样的孩子，不要排斥他们，试着让孩子跟他做朋友；可以主动邀请他们参加集体活动，赞美和表扬他们；遇到这样的孩子跟你打招呼的时候，请热心回应。

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

### “0卡糖”一样有风险

大家一定对市面上琳琅满目的“0卡糖”饮料并不陌生，它们不仅甜还只有很低的热量，听起来真是太完美了！可你知道吗？这些提供甜味的代糖并不是毫无风险。

最新的《自然·医学》杂志于3月发表了重要研究，发现赤藓糖醇可能促进血栓形成并增加心血管不良事件发生风险。此外，代糖还存在以下风险：

**影响胰岛素分泌。**一些代糖如阿斯巴甜、糖精、酮糖等，能干扰胰岛素的分泌，导致血糖不稳定甚至发生低血糖，糖尿病患者尤其需要注意。影响肠道菌群。一些代糖如甜味剂，可能会影响肠道微生物群落的平衡，进而对身体产生负面影响。有研究发现，甜味剂能够抑制益生菌的生长和活性，同时增加有害菌的数量。

**消化不良。**一些人在食用代糖尤其是醇糖后，可能会出现消化不良的症状，如腹泻、腹胀、恶心等。

**过度摄入。**在广告中代糖似乎毫无热量，一些人就会掉以轻心甚至过度食用，导致热量摄入过高，从而增加肥胖、代谢综合征等慢性疾病的风险。

因此提醒大家，虽然对比蔗糖、果糖或者葡萄糖等，代糖的低热量、高甜度特点能够满足人们对于甜味的需求，但代糖也存在一些潜在的健康风险，应该能少喝就少喝，能不喝就不喝。

那么，如何戒掉甜味饮料呢？**稀释。**甜度让舌头对“甜”更敏感。长久地饮用甜味的饮料，会让人对甜的感受敏感度下降，从而变得嗜

甜如命。逐渐减少入口饮料的甜度，可以逐步恢复对甜味的敏感性。

**增加风味。**研究发现增加风味可以降低糖的含量让人享受到同等的味觉快感。那么如果觉得白水、茶不好喝，可以放两片苹果、桃子、柠檬增加水的风味。水果浸泡在水中，只有少许的天然糖类析出，比喝果汁或者饮料健康多了。

**调节温度。**温度低的饮料会被大脑感知为更甜。当食物或饮料被冷却时，味觉和嗅觉系统会被影响。冷却可以减缓舌头上的味觉感受器的反应速度，从而使口感更加饱满和甜美。因此可以将饮料或者水果冻成冰块，添加到白水或者茶水中，这样缓慢融化的冰块中带出的糖与风味，能增加水的味道让水“更好喝”，也能大大减少直接加糖或者直接喝饮料摄入的糖分。

**增加水中的物质。**如果“饮料”不仅仅是“水”还含有气体或者固体，会增加水带来的饱腹感和满足感。如在白水中加入气体苏打水或奶茶中的“小料”芋圆、珍珠、椰果等，都可以增加水的丰富度，可以先从稀释的饮料到纯水/茶过度，逐步习惯喝纯的苏打水或者加了小料的纯茶。

**均衡膳食减少饥饿。**保持均衡的饮食，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物等，可以使人的身体得到足够的能量和养分；增加蔬果摄入可以让人身体得到足够的维生素和纤维素；喝足够的水。有时我们会将口渴误认为饥饿或渴望甜食的信号，因此均衡膳食+多喝水可能帮助你减少对“甜”的渴望。（中南大学湘雅医院 刘菊英 戴民慧）

## 五官诊室 WUGUANZHENSHI

### 这5个刷牙细节须牢记

刷牙是再平常不过的一件事了，但诸如牙膏、牙刷的选择以及刷牙的方法，可能很多人都做错了。

牙刷是软毛好还是硬毛好？适合自己的才好。男生和女生嘴巴大小不一样，女生的嘴巴小，要选刷头小一点的牙刷，男生可以稍微选择刷头大一点的牙刷。关于刷毛，建议选择中等硬度，用刷牙的力量在自己手背上刷，感觉这个力度是自己能接受的就可以了。

使用含氟牙膏能预防龋齿吗？安全吗？口腔医学界早已明确，长期使用含氟牙膏可以有效预防龋齿，但是要规范使用。3岁以下的孩子，每次刷牙用的牙膏量约0.125g，大米粒大小就足够了；3~6岁的孩子，每次刷牙用的牙膏量约0.25g，一颗豌豆粒大小就可以。只要控制好用量，任何年龄段的人都可以使用含氟牙膏。

怎样正确刷牙？要注意哪些细

## 合理用药 HELIYONGYAO

### 八个常见用药误区

不少人认为药物怎么吃都行，那您就错了。因为有些药物如果服用得不合理，不仅不会治病，还会对我们的身体造成危害。

**药量过大需注意。**药物使用前一定要仔细阅读说明书，若超量服用可引起中毒。比如常见的含有对乙酰氨基酚的感冒退烧药，每天用量不得超过2g，否则可能会对肝脏造成损害，甚至导致肝衰竭。

**药量过小误病情。**慢性病比如高血压之所以慢，是因为它是长期累积形成的，而且往往没有症状，病情控制也需服药一段时间才能看到效果。所以有人因为觉得吃了药病情就能得到控制或者害怕药物副作用，认为小剂量比较安全，就自行减小药量。但是这样可能会导致病情进一步加重，从而贻误病情。

**时间随意隐患多。**有些药物需要按照较为严格的时间要求服药，比如抗凝药物阿哌沙班一日服两次（每隔12小时服用一次），为了更好的疗效和安全性应该早晚各服一次。如果是随早午餐服用，这样就导致白天血液中药物浓度过高，而夜间很低，进而影响疗效，造成出血或者形成血栓的风险。

**擅自停药出问题。**很多人都知道抗生素不能滥用，长期服用会产生耐药性。但是不同细菌感染，所用抗生素种类和疗程都不同。如果症状有所缓解就停药，不仅会使细菌产生耐药性，而且细菌还可能没有被杀死，最终导致再次感染、病情复发。所以在

服用抗生素时，一定要谨遵医嘱。

**断不断有风险。**有成瘾风险的不可不止有毒品，一些药物比如安眠药艾司唑仑达到预期疗效后就应与医生沟通逐渐减停药量，否则长期服用可能会引起副作用如宿醉效应和依赖性，不仅影响正常生活，还会对身体造成伤害。比起药物，保持合理饮食和健康作息更为重要。

**随意加药不商量。**药物不是多多益善，一些疾病比如抑郁症在刚开始治疗的时候，应坚持单一用药的原则，这是为了方便医生观察治疗的效果以及预防一些药物不良反应，所以如果药物治疗效果不佳，应及时与医生沟通，一定要避免在无医生指导下同时合并多种抗抑郁类药物。

**从不复查只吃药。**很多人生病觉得吃了药就万事大吉，却忘记了定期检查。比如高血压患者在服药的同时也需要定期检查，以便医生评价降压药疗效和检查器官损害情况；为了更好的治疗效果，大家也可以学习在家自测血压，从而更好地帮助医生评估血压控制情况。

**回避疫苗怕有害。**接种疫苗是世界公认最经济、最方便、最有效的预防和控制传染病的手段。疫苗不仅保护个体，更重要的是群体免疫。整个群体中拥有免疫力的人越多，疾病就越难以传播。虽然疫苗也可能发生不良反应，但接种疫苗带来的效益远远高于风险。当不确定是否接种时，应该咨询专业医生。

（首都医科大学附属北京朝阳医院药事部 王安琳 周虹）



## 喝了牛奶就拉稀是怎么回事？

唐旭东

生活中你是否会有这样的困扰？喝了牛奶就会肚子胀、疼，甚至拉肚子。其实，很多人都有这种情况，这种症状多由乳糖不耐受引起。

### 乳糖不耐受归属中医“泄泻”范畴

乳糖，是乳制品中特有的一类碳水化合物，摄入人体进入小肠后，通过小肠黏膜绒毛刷状缘上的乳糖酶作用分解为葡萄糖及半乳糖，然后被人体吸收利用。但当身体内缺乏乳糖酶时，乳糖的吸收利用就会受到影响。乳糖酶缺乏是一种广泛存在的世界性问题，全球约70%的人存在乳糖酶缺乏。乳糖酶缺乏有先天性的也有继发性的，但最为常见的是成人型乳糖酶缺乏。大部分哺乳动物断奶后乳糖酶活性具有典型的生理性降低，直至消失。

乳糖酶缺失或活性降低可导致乳糖吸收不良，部分乳糖吸收不良患者在摄入大量乳糖后直接进入结肠，经结肠细菌的发酵产酸产气，从而出现腹痛、腹胀、肠鸣、腹泻等一系列消化道症状，该症状群称为乳糖不耐受。乳糖不耐受，实际上就是由于乳糖酶

分泌少，不能完全消化分解牛奶中的乳糖所引起的包括腹胀、腹痛、腹泻在内的一系列症状。不过，要注意将乳糖不耐受与牛奶过敏区分开来，牛奶过敏与乳糖不耐受有相似的消化道症状，但牛奶过敏还包括与皮肤有关的麻疹和湿疹等反应，需到医院做过敏原检测，不可一概而论。

现代医学对于乳糖不耐受的治疗主要以消除症状为主，因而在生活中提倡减少乳糖摄入，这让很多热爱牛奶却乳糖不耐受的人很难满足日常需求，希望能有新的解决办法。近些年来，越来越多的人发现，中医的健脾理论对乳糖不耐受症状有很大的改善作用。

乳糖不耐受的主要表现是腹胀、腹痛、腹泻，归属于中医的“泄泻”范畴。泄泻的病位主脏在脾，其中脾失健运是关键，其主要病理因素为湿，即《难经》所谓“湿多成五泄”。基本病机为脾胃受损，湿困脾土，肠道功能失司。中医认为脾胃为后天之本，气血生化之源，对食物的消化和吸收，依赖于脾的运化功能才能将水谷化为精微。同样，也有赖于脾的运输和散精功能，才能把水谷精微“灌溉四旁”、布散至全身。因此，若脾运化水谷精微

的功能减退，即称作脾失健运，则机体的消化吸收机能即因之而失常，而出现腹胀、便溏、食欲不振，以至倦怠、消瘦和气血生化不足等病变。脾不健运之人摄入过多牛奶时出现泄泻，就是这个道理。

### 生活中也有很多健脾小妙招

依据泄泻脾虚湿盛、脾失健运的病机特点，中医在治疗时以健脾祛湿为原则。那么大家日常生活中应该怎么健脾呢？以下是几点小建议，须根据人的体质来进行选择。

**饮食健脾。**应用饮食来养护脾胃，这是最基本也是最重要的。脾虚可用的食物有山药、薏米、芡实等。三者都有健脾化湿之功效，但其功效各有侧重，山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴又兼具收敛之功。薏米健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以祛湿浊见长。芡实，健脾补肾、止泻止遗，最具收敛固脱之能。要注意养成良好的饮食习惯，食有定时，不过食亦不饥饿过度。同时少食生冷油腻食品，不加重胃肠负担。

**运动健脾。**要坚持参加适当的体育活动，如散步、慢跑、打太极拳、做气