

科学育儿

孩子动作不协调
可能是感觉统合失调

很多未成年人身体发育未成熟,有时在应对周围环境时,行为存在一些差异,比如动作不协调,撞到物体,无法分辨四肢在空间中的位置,难以与其他小朋友或者成人进行对话甚至玩耍……南通市妇幼保健院儿童康复科副主任顾秋燕提醒,这可能是孩子感觉统合出了问题。

人体有七大感觉系统,分别是视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉、前庭觉(平衡觉)、本体觉,这些感觉会帮我们处理来自外部环境和自己身体内部的感觉信息,如果在处理信息过程中遇到问题,那么去整合这些感觉信息就会遇到不同程度的问题。

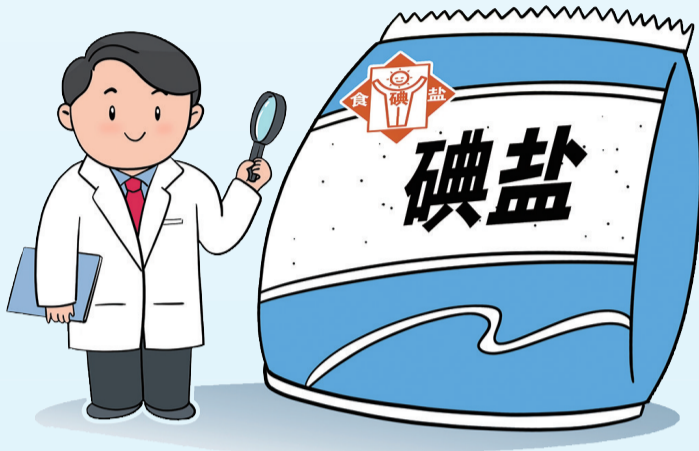
那么,感觉统合如果出现问题,会有哪些具体症状呢?听觉方面,对突然或响亮的声音没有反应或反应过激;对噪声过于敏感;无法理解口头指令或对呼唤没回应,没有意识到周围的噪声。视觉方面,喜欢待在昏暗、光线不足或黑暗的环境中;回避光线充足或非常明亮的环境;不愿独自上下楼梯;长时间和/或专注地注视人或物体回避目光接触。味觉/嗅觉方面,回避儿童饮食中常见的某些食物味道/气味;大部分时间都在寻找某种味道/气味;倾向于闻食物和非食物的气味;对强烈气味的耐受性较差。触觉方面,回避使用胶水、油漆、沙子、橡皮泥/黏土或胶带等;对某些织物(衣服、床上用品)敏感;不断触摸物体或有时不适当地触摸他人;在户外赤脚时感觉不舒服。前庭觉方面,恐高;双脚离开地面时表现出焦虑或痛苦;避免攀爬、跳跃、旋转和摆动活动;容易发生事故/安全意识薄弱。本体觉方面,经常坐立不安或想动一动(无法静坐);在操场上或与同伴玩耍时容易不知所措;在学校/教室环境中容易分心,想四处走动,经常离开座位;似乎体力或耐力较差,肌肉张力较弱,容易疲劳用脚尖走路。

感觉统合在人类日常生活中扮演着重要的角色,通过专业的感觉统合训练,可以帮助孩子逐步改善感觉统合能力,提高感知和认知水平。

倪钰飞 汤蕾



一日三餐都离不开

食用碘盐的功效
你了解多少

碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病和危害的总称。人每天离不开食盐,通过食用加碘盐补碘,符合长期、微量、日常和方便的原则。经实践证明,食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉的优势,是补碘的最佳途径。

缺碘的危害包括,地方性甲状腺肿、地方性克汀病(以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征)和地方性亚临床克汀病(以智力低下为主要临床特征)、单纯性聋哑、胎儿流产、早产、死产和先天畸形等。在缺碘地区,由于个体缺碘程度不同,呈现一个由轻到重的谱带,在不同发育时期缺碘,相应的表现也不同。胎儿期碘缺乏的危害主要有流产、早产、死产、先天畸形、地方性克汀病及地方性亚临床克汀病。新生儿碘缺乏的危害主要有新生

儿死亡率增加、甲状腺功能减退症、大脑和身体发育迟滞。儿童、青少年对碘缺乏比较敏感,可影响智力发育、身体发育,造成运动、视觉、听觉障碍,突出的表现是甲状腺肿大。成年人碘缺乏可导致甲状腺功能低下、甲状腺肿大等。那么,如何科学普及碘盐,以保证居民碘摄入?

第一,应通过正规渠道购买碘盐,购买时要认清清楚包装必须有碘盐标识。第二,购买的碘盐要妥善保存,应放在阴凉、干燥处,避免受日光直射和吸潮,离开灶台存放,避免高温影响;存放时间不宜过长,可购买小包装碘盐,做到随用随买。第三,为防止碘丢失,烹饪时不宜过早放入碘盐,宜在食物快熟时放入;避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮,以免碘受热失效而失去补碘的作用。

俞盛楠 汤蕾

鼠标不离手 手机刷不停

当心狭窄性腱鞘炎

当前,手机和电脑已成为日常生活中不可或缺的工具。一些都市白领平时上班工作,也总免不了敲击键盘、点击鼠标……不知不觉手腕、手指酸痛,甚至屈伸困难,还会发出“咔咔”的声响。这时,你就要当心狭窄性腱鞘炎找上门了。

“腱鞘与肌腱的关系可以类比为刀与刀鞘的关系。”南通市第六人民医院手外科主治医师吴海林介绍,腱鞘是一种双层套管样的密闭滑膜管,它覆盖在肌腱外部,起着保护和润滑肌腱的作用,其结构分为内外两层,内层与肌腱紧密相连,外层衬在腱纤维鞘内部,与骨面结合,腱鞘内含有滑液,这种结构使得肌腱在运动过程中得到固定和保护,避免受摩擦和压迫。

如果长期过度摩擦可能导致肌腱和腱鞘的损伤性炎症,引发肿胀,使得腱鞘相对狭窄,即狭窄性腱鞘炎,最常见的类型包括桡骨茎突狭窄性腱鞘炎和屈指肌腱腱鞘炎——这是一种常见的劳损性疾病,常见于需要长期重复使用手指和腕关节肌腱的人群。

常见症状包括,患者腕部或手指关

节常出现疼痛、麻木、晨僵等症状,且这种不适感会在活动时加重,还伴随着关节肿胀、弹响指及活动受限。有一部分人手腕处还有硬结包块,按压有痛感。

吴海林提醒,科学管理和及早诊治对保护关节健康至关重要。对狭窄性腱鞘炎的治疗有如下几种,保守治疗:可采用热敷、按摩,并充分休息,一般需要3周左右。局部封闭:局部注射类固醇激素(如醋酸氢化可的松、醋酸曲安奈德或醋酸强的松龙),可以减轻炎症反应,提高治疗效果。局部封闭治疗有助于缓解早期症状,通常每周进行1次。中医治疗:推拿、针灸等疗法有助于缓解疼痛和改善局部循环,对腱鞘炎的治疗具有一定的辅助作用。手术治疗:若保守治疗无效或病情反复发作且严重,可考虑手术干预,以缓解肌腱受压,恢复关节功能,常见的手术方式包括腱鞘切开术和部分腱鞘切除术。

对于长期伏案办公的人来说,要注意劳逸结合,连续工作时间不宜过长,工作一段时间后,手腕关节可以适当做旋转运动,以缓解手部酸痛。

吴海林 汤蕾

食疗保健

豆不同功相异
选择适合自己的豆

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加!今年全民营养周的主题是“奶豆添营养,少油更健康”,那么,如何吃上适合自己的豆类食品?

豆类家族种类繁多,大部分人只知豆类是生活中优质蛋白质的来源,却不知它们还具有重要的药用价值。从中医角度看,豆类多性平,有化湿补脾之功,对脾胃虚弱的人尤其适合,但根据种类不同,其作用也有所区别。

赤小豆性平、味甘酸,归心、小肠经,能利水消肿、解毒排脓,主要用于水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、肠痈腹痛,外用还可治疗痈肿疮毒。

绿豆味甘、性凉,有清热解暑、消暑利尿之功。现代研究发现绿豆皮里面含有大量的抗氧化成分,如类黄酮、单宁等;还含有生物碱、豆固醇以及大量膳食纤维等营养物质。临床可用于治疗暑热烦渴、疮疡肿毒、肠胃炎、咽喉炎、肾炎水肿等。

中医认为,黑豆性平、味甘,归脾经、肾经,能益精明目、养血祛风、利水、解毒。《本草纲目》这样记载黑豆的功效:“黑豆入肾功多,故能治水消胀下气,制风热而活血解毒。”

豌豆味甘、性平,归脾、胃经,有和中下气、利小便、解疮毒的功效,可治霍乱转筋、脚气、痈肿。夏季湿气渐增,脾喜燥恶湿,最易受湿气影响,出现纳差、食后腹胀、人懒乏力等症。此时适当吃些豌豆,可有养脾化湿之功。

豆类药膳做法多样,口味丰富,从饮品到菜品皆可适用。乌梅三豆饮具有消暑生津利水的功效。做法:赤小豆、黑豆、绿豆淘洗干净,与乌梅同放入砂锅中,加适量清水,大火烧开,转小火煮至软烂,放入冰糖煮化即可。豌豆肉末具有健脾益气的功效。做法:猪肉剁成肉末,加入十三香、老抽搅拌均匀腌制5分钟。起锅热油,爆香姜末蒜末,倒入腌制好的肉末翻炒均匀,然后倒入胡萝卜丁、豌豆翻炒均匀,加入适量盐,然后倒入半碗水。汤汁收至少许时倒入水淀粉翻炒均匀即可。

据《中国中医》

