

口吃的表现与治疗方法

□ 余 园

口吃是呼吸肌、喉肌与发育有关的器官紧张以及痉挛所造成,也可能是语言障碍所引起。心理障碍、心理障碍又影响语言障碍,从而出现的语言心理的失调症状。口吃在儿童时期比较常见,可能是遗传因素、心理因素和暗示等原因导致,某些疾病也可能引起口吃,包括神经系统疾病、抽动症和精神病性言语紊乱等。

一、口吃的表现

口吃患者讲话不流畅、不自主的语言重复、延长,造成说话的困难。在讲话时比较急于表达外部语言,语速太快、太急、太猛,不能和内部语言协调工作,没有正常的节奏和停顿,是口吃障碍最核心的内容。由于长时间的口吃可能引起自卑、恐惧、焦虑等负面情绪,容易误认为口吃是一种心理疾病,采取心理治疗后没有获得满意的效果,就会认为口吃无法治愈。另外,口吃患者急于求成常常过度担心病情,容易因为口吃全面否认自己,进而把口吃的危害扩大化、概括化和绝对化。

二、口吃的治疗

口吃是一种言语障碍,生理因素和心理

因素既可以单独存在,又可以相互作用,因此,在治疗口吃时需要明确患者的病因,然后采取针对性的治疗措施。

1. 药物治疗

脑出血、脑血栓等大脑器质性病变导致大脑语言中枢受到损伤,出现口吃现象要积极治疗原发疾病,可在医生的指导下口服阿司匹林肠溶片、硫酸氢氯吡格雷片等药物进行治疗,也可以通过针灸、按摩等辅助治疗改善症状。

2. 非药物治疗

目前口吃治疗多集中非药物治疗上,包括言语训练、心理治疗、生物电反馈、声音掩蔽法等方法,具体需要根据患者的情况来决定。

(1)行为纠正:学说话的儿童好奇心比较重,而且模仿能力强,接触口吃患者时会觉得有趣,就会去模仿这种说话方式,未及时纠正就会形成口吃,尽早纠正效果越好,否则在成年后基本上就很难纠正了。家长要注意避免让孩子接触口吃患者,平时仔细观察儿童的语言习惯,一旦发现说话不流利要及时纠正。

(2)心理调适:学说话的儿童受到心理和精神方面的刺激容易出现口吃,家长平时要关注儿童的身心健康,避免受到刺激后产生恐惧、焦虑、紧张、惊吓等负面情绪。在发生重大变故后要更加关心儿童的健康,多于儿童交流,发现说话不流畅或语言困难要及时就医,尽早干预预后更佳。

(3)言语训练:目前没有治疗口吃的特效药,所有言语训练是改善病情的主要方式。言语训练的技巧有放慢语速、诱导发音、轻柔发音、运用气流以及形成说话的节律和韵律等,主要是引导口吃患者改变说话方式。发音训练需要一个安静的环境,患者尽量保持松弛状态,可以通过深呼吸让身体放松,然后进行词组发音训练和单词发音训练,再慢慢开始练习说句子或者朗读课文。当说话比较流利时可以到人的地方与人交谈,刚开始最好找熟悉的人练习,尝试和陌生人交谈。口吃患者说话速度一定要放慢,尽量将每一个字都说清楚,发音准确后再进行连贯表达,慢慢提升说话

速度,可以通过敲打桌面来控制说话速度,再把敲打桌面的习惯改掉。口吃患者要避免说长句子,通常连续说的句子越长就越容易出现口吃,把长的句子分几个短语来说,中间可以有几处停顿,有助于避免口吃的情况出现。但分段要注意语法结构考虑好,语言节律听起来要自然,防止因为分段影响整体的表达。可以专门选择一些单词,把字和字之间有韵律地连接起来,说话时尽可能接近正常的速率,也要抑扬顿挫,等到说熟练以后,就可以用同样的方法,来训练段落句子以及文章。

(4)中医外治法:中医针刺可以达到机体功能的平衡,从而使面、颈部的肌肉放松,通过神经递质影响中枢的语言处理,达到减轻口吃的目的。

口吃也会受到遗传因素的影响,家族中有口吃患者要加强相关检查,同时注意减少甚至避免与口吃患者过度接触,尤其是在学说话阶段要做好预防。已经出现口吃后千万不要自暴自弃,要树立改善的信心,积极配合治疗。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

药剂师如何指导患者科学用药

□ 颜 飞

药剂师的智慧让你更科学的用药是一项非常重要的知识,因为科学用药可以帮助患者更好地控制病情,提高治疗效果,同时减少药物不良反应和药物相互作用的风险。以下是一篇药剂师的智慧让你更科学的用药的科普文章,希望能够对您有所帮助。

一、了解药物性质

药剂师在指导患者科学用药方面扮演着重要的角色。首先,药剂师应该帮助患者了解药物的性质,包括药物的剂型、剂量、给药频率、使用方法、有效期等。同时,药剂师应该建议患者遵循医嘱,确保用药的安全性和有效性。在选择药物时,药剂师也应该根据患者的病情、身体状况和过敏史等因素,为患者选择适

合的药物剂型和品牌。

二、正确服用药物

在科学用药方面,正确服用药物是至关重要的。药剂师应该指导患者按照正确的剂量、时间和方式服用药物。如果患者需要同时服用多种药物,药剂师应该建议患者了解药物之间的相互作用,避免不良反应的发生。此外,患者还应该注意药物的保存方式,确保药物在有效期内保持稳定和质量。

三、预防药物不良反应

许多药物可能会引起不良反应,这可能会对患者的生活质量产生负面影响。药剂师应该了解患者的过敏史和其他健康状况,以

便及时发现潜在的药物不良反应,并采取相应的措施来预防或减轻不良反应的发生。如果患者出现任何不适症状,药剂师应该建议患者及时就医,以便医生能够根据患者的具体情况调整治疗方案。

四、合理搭配饮食

在科学用药的过程中,合理搭配饮食也是非常重要的。有些药物可能会受到食物的影响,而某些食物则可以促进药物的吸收或减轻不良反应。因此,药剂师应该建议患者了解药物与食物之间的相互作用,根据医嘱选择适当的饮食搭配。此外,患者还应该注意避免食用某些药物禁止的食物,以确保用药的安全性和有效性。

五、保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯对于科学用药非常重要。患者在治疗期间应该注意合理饮食、适当运动、充足睡眠和避免过度劳累。这些良好的生活习惯可以提高患者的身体免疫力,促进药物的吸收和利用,从而更好地控制病情。

总之,药剂师的智慧让患者更科学地用药是一项非常重要的知识。通过了解药物性质、正确服用药物、预防药物不良反应、合理搭配饮食和保持良好的生活习惯,患者可以更好地控制病情,提高治疗效果和生活质量。如果您有任何疑问或需要帮助,请咨询专业药剂师。

(作者单位:山东省东平县人民医院)

癌性疼痛,你了解多少

□ 杨 柳

癌性疼痛,一种常见且令人困扰的医学问题,许多患者和他们的家人都可能面临。这种疼痛不仅影响了患者的身体舒适度,还可能影响他们的心理健康。了解癌性疼痛,采取适当的措施缓解疼痛,对患者的康复至关重要。

一、认识癌性疼痛

癌性疼痛是由癌症和治疗引起的疼痛,可能发生在身体的任何部位。它可以是轻微的,也可以非常剧烈,甚至影响睡眠和日常生活。这种疼痛的性质可能变化无常,因为癌症的发展和治疗的效应是难以预测的。

二、常见原因

癌性疼痛的主要原因包括:癌症本身的

发展,癌症治疗(如手术、放疗和化疗)的副作用,以及神经损伤。此外,一些其他因素,如焦虑、抑郁、疲劳和药物副作用等,也可能加剧疼痛。

三、应对策略

1. 药物治疗:对于大多数癌性疼痛,医生通常会开具止痛药物。根据疼痛的程度,药物可能从非阿片类(如布洛芬)到阿片类(如吗啡)逐步升级。请遵循医生的建议,按时按量服药。

2. 非药物干预:除了药物治疗,还有一些非药物干预方法可以帮助缓解疼痛。例如,深呼吸、放松技巧、渐进性肌肉放松等心理疗法,以及适当的运动和身体接触等心理社会干预。

3. 睡眠改善:良好的睡眠对于缓解疼痛非常重要。患者可以尝试调整睡眠环境(如保持安静和适当的温度),或者使用一些放松技巧(如冥想)帮助入睡。

4. 疼痛评估:定期向医生报告疼痛程度和性质非常重要。定期评估可以帮助医生调整药物剂量,以达到更好的治疗效果。

四、注意事项

1. 不要试图自行调整药物剂量或停止药物,除非医生允许。
2. 不要隐瞒任何疼痛或不适,及时向医生报告,以便他们能更好地评估和治疗。
3. 不要害怕寻求帮助。癌性疼痛是常见的,许多人都经历过类似的痛苦,并且有许多有效的治疗方法。

五、康复与支持

面对癌性疼痛,患者及其家人需要一个支持系统,包括家人、朋友和医疗专业人员。他们需要理解患者的痛苦,提供情感上的支持,并给出正确的信息,以帮助患者应对疼痛。

六、结语

了解癌性疼痛是每位患者和其家人重要的第一步。通过正确的药物治疗、非药物干预、良好的睡眠习惯以及及时向医生报告疼痛,患者可以更好地管理他们的疼痛。同时,获得情感支持和正确的信息对于应对这种痛苦非常重要。如果您感到困惑或有任何疑问,不要害怕寻求帮助或咨询专业人士。他们的经验和知识将为您提供所需的支持。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

微量元素:颅脑损伤患者不可忽视的营养细节

□ 孙永春

颅脑损伤是一种严重的创伤,对患者的生命健康造成极大的威胁。在颅脑损伤的治疗过程中,除了及时的医疗干预,合理的饮食营养也是促进患者康复的重要环节。微量元素作为人体必需的营养素,对于颅脑损伤患者的康复具有重要意义。本文将介绍几种对颅脑损伤患者康复至关重要的微量元素,以及如何在日常饮食中合理摄入这些营养素。

一、钙(Ca)

钙是构成骨骼和牙齿的重要成分,同时也是神经传递和肌肉收缩的重要调节因子。颅脑损伤患者往往伴随着神经功能的损害,钙的充足摄入有助于神经功能的恢复。奶制品、豆制品、绿叶蔬菜等食物中含有丰富的

钙,患者应保证这些食物的摄入。

二、镁(Mg)

镁是人体内300多种酶的辅助因子,参与能量代谢和神经传递。颅脑损伤后,患者可能出现镁代谢紊乱,导致神经肌肉兴奋性增高,严重时可引起抽搐。因此,保证足够的镁摄入对于预防颅脑损伤后的并发症至关重要。镁主要存在于绿叶蔬菜、坚果、全谷类食物中,患者应增加这些食物的摄入。

三、锌(Zn)

锌是多种酶的组成部分,对免疫系统、细胞分裂和生长具有重要作用。颅脑损伤后,患者的免疫功能可能受到抑制,适量补充锌可以提高免疫力,促进伤口愈合。锌主要存在于

肉类、海鲜、奶制品等食物中,素食者可以通过豆类、坚果等食物摄入。

四、铁(Fe)

铁是血红蛋白的组成成分,负责氧气的运输。颅脑损伤患者可能会因为失血或食欲不振等原因导致铁的摄入不足,引起贫血。贫血会降低患者的免疫力,影响康复。红肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等食物中含有丰富的铁,患者应保证这些食物的摄入。

五、硒(Se)

硒是一种强大的抗氧化剂,能够保护细胞免受自由基的损害。颅脑损伤后,患者体内的自由基增多,适量的硒可以帮助减轻氧化应激,保护神经系统。硒主要存在于肉类、海

鲜、鸡蛋等食物中,也可以通过补充剂摄入。

六、铜(Cu)

铜是多种酶的辅助因子,参与铁的代谢和神经系统的发育。铜缺乏可能导致神经病变,影响颅脑损伤患者的康复。铜主要存在于贝类、坚果、种子等食物中,患者应适量增加这些食物的摄入。

颅脑损伤患者的饮食应注重营养均衡,确保各种必需氨基酸、维生素和微量元素的充足摄入。在医生的指导下,患者可以适当增加富含上述微量元素的食物,以促进康复。同时,患者应避免摄入过多的糖分和脂肪,以免加重身体的负担。

(作者单位:山东省栖霞市翠屏街道社区卫生服务中心)