

儿童神经系统常见疾病及治疗方法

□ 欧宛平

儿童神经系统疾病是一类影响儿童神经发育与功能的疾病,常见的有癫痫、自闭症、脑瘫等。随着医学技术的进步,针对这些疾病的治疗方法不断完善,但每种疾病的病因、症状和治疗方式各不相同。本文将介绍几类常见的儿童神经系统疾病及其主要治疗方法,帮助家长更好地了解这些疾病,并在医生的指导下选择合适的治疗方案。

一、癫痫的治疗方法

1. 药物治疗:药物治疗是癫痫的首选治疗方法,尤其对于初次发病的儿童患者。常见的抗癫痫药物通过调节神经递质的平衡,控制癫痫发作。根据病情的类型和严重程度,医生会选择适合的药物。药物选择包括丙戊酸钠、卡马西平等,医生会根据病人的发作类型和年龄选择药物。药物治疗可能会带来一些副作用,如嗜睡、注意力下降等,家长需要注意这些症状,并定期随访医生。

2. 手术治疗:当药物无法有效控制癫痫发作时,手术可能是一个选择。通过手术切除或隔离癫痫发作的病灶区域,可以减少或完全控制发作。手术存在一定的风险,如出血或感染等,因此需要经过详细的评估后再进行。并不是所有患儿都适合手术,术后癫痫发作

的缓解程度也因人而异。

3. 生酮饮食疗法:生酮饮食是一种高脂肪、低碳水化合物的特殊饮食方案,旨在通过改变代谢途径来减少癫痫发作。这种饮食通常适用于难治性癫痫患者。适用人群为药物治疗效果不佳的儿童患者。该疗法需要在医生和营养师的严格指导下进行,家长需要密切关注孩子的饮食摄入。

二、自闭症的治疗方法

1. 行为干预疗法:行为干预是自闭症治疗中的核心方法之一,通过行为训练来提高孩子的社交技能和沟通能力。尽早发现和治理是改善自闭症症状的关键,越早的干预越可能帮助孩子发展必要的技能。常见的干预方法包括应用行为分析(ABA)和 TEACCH 结构化教学法等,通过系统化的训练,帮助孩子学会与他人互动。

2. 言语和语言治疗:自闭症儿童常常存在语言发育障碍,因此言语治疗是帮助他们提高语言沟通能力的重要手段。根据儿童的语言能力和需求,制定个性化的训练计划,帮助他们提高语言表达和理解能力。言语治疗不仅仅帮助儿童学会说话,还着重提高他们的社交沟通能力,如与他人打招呼、提问等。

3. 药物治疗:虽然药物不能直接治疗自闭症,但可以帮助控制某些伴随症状,如焦虑、注意力不足等。医生可能会根据孩子的具体症状开具适当的药物,如抗焦虑药或抗抑郁药,以帮助改善行为。

三、脑瘫的治疗方法

1. 康复训练:康复训练是脑瘫治疗的核心内容,通过系统化的物理治疗和作业治疗,改善孩子的运动功能。通过训练孩子的肌肉力量、协调性和灵活性,帮助他们更好地掌握身体运动。而作业治疗旨在提高孩子的日常生活能力,如穿衣、吃饭等,提高独立性。

2. 药物治疗:针对脑瘫引起的肌肉痉挛,医生可能会使用一些药物来帮助缓解症状,常见药物包括肉毒杆菌毒素和巴氯芬等。药物通过放松肌肉,帮助孩子更轻松地进行康复训练。长期使用药物可能会带来一些副作用,家长需要与医生密切配合,有效地监控治疗效果。

3. 手术治疗:在某些情况下,脑瘫儿童可能需要手术治疗,如肌腱延长手术或脊神经切断术,以改善肢体的功能。手术通常用于改善严重的肌肉痉挛,帮助孩子获得更好的肢体控制。虽然手术可以显著改善孩子的运动

能力,但也存在手术并发症的风险,需要谨慎评估。

四、其他常见神经系统疾病的治疗

1. 注意力缺陷多动障碍(ADHD):ADHD 常见的治疗方法包括行为干预和药物治疗。行为干预通过训练孩子的注意力和自控能力,药物治疗则通常使用中枢神经兴奋剂来提高注意力。

2. 头痛:儿童头痛有时与神经系统相关,治疗方式通常以药物为主,辅以生活方式的调整,如饮食、作息的管理。

3. 脑炎:脑炎是一种由病毒或细菌感染引起的急性神经系统疾病,治疗方式通常包括抗病毒药物或抗生素的使用,严重时可能需要住院治疗。

总之,儿童神经系统疾病的治疗方法多种多样,但其核心目标都是帮助患儿改善生活质量,从而减轻症状。家长应当在医生的指导下,结合孩子的具体情况,选择合适的治疗方案。通过科学合理的治疗,许多神经系统疾病患儿都能逐渐改善症状,从而拥有更健康的未来。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

提高家长对新生儿危重症的识别能力

□ 王冰

新生儿的健康状况直接关系到他们的成长与发育,家长们在照顾新生儿时应特别警惕一些可能预示着危重症的征兆。然而,由于大多数家长缺乏医疗背景,往往很难及时识别出新生儿的危重症,错过了最佳治疗时机。本文旨在帮助家长提高对新生儿危重症的识别能力,了解一些常见的危重症表现和相应的处理方式,以便在紧急情况下能够采取正确的措施,为新生儿争取更多的治疗机会。

一、常见的新生儿危重症

1. 呼吸问题:新生儿的呼吸系统尚未发育完全,因此容易出现呼吸困难等问题。常见的呼吸异常包括呼吸急促、呼吸暂停、发出尖锐的喘息声等。如果家长发现新生儿的呼吸频率异常(每分钟超过60次或低于30次)、呼吸困难或者呼吸中断,应当立即就医。这些症状可能提示新生儿的呼吸系统受损,或者有感染、肺部发育不全等情况。

2. 皮肤颜色变化:新生儿的皮肤颜色变化也是家长需要关注的一个重要信号。正常情况下,新生儿的皮肤应该呈现粉红色,但如果家长发现婴儿皮肤发青、发灰、发黄或者苍白,可能预示着血液循环、呼吸或肝脏

功能出现了问题。比如,皮肤发青可能提示氧气摄入不足,而黄疸严重时则需考虑肝脏疾病的可能性。

3. 异常体温:新生儿体温调节功能较弱,对环境温度的适应能力不强,因此体温异常是家长需要密切关注的一个方面。婴儿的正常体温范围为36.5°C到37.5°C之间。如果体温低于35°C或高于38°C,都可能预示着新生儿面临感染、脱水或其他健康问题。体温过低可能是由于环境温度过低、喂养不足或代谢异常引起,而体温过高通常与感染有关。家长可以通过接触婴儿的后颈或腹部来初步感知温度,但更准确的方法是使用温度计测量。为了确保测量结果的准确性,建议使用新生儿专用的电子体温计。遇到体温异常的情况,家长应及时采取措施调整室温或婴儿衣物,并尽快咨询医生以确定是否需要进一步治疗。

二、新生儿危重症的早期信号

1. 进食困难:健康的新生儿通常有良好的吮吸反射,并且愿意进食。如果婴儿出现拒绝吃奶、吮吸无力、呕吐等现象,可能说明其身体状况不佳。进食困难可能与消化系统、神经系统或感染有关。家长应密切观察

婴儿的进食情况,必要时咨询医生。

2. 异常的哭声:新生儿的哭声是他们表达不适的重要方式。正常情况下,婴儿会因为饥饿、尿布湿了等原因哭泣,哭声洪亮有力。然而,如果家长发现新生儿持续不断地尖声哭泣或哭声变得虚弱无力,可能提示其有不适或疾病。例如,剧烈的尖声哭泣可能与脑部问题或严重的疼痛有关,而低弱的哭声可能提示身体虚弱。

3. 反应迟钝:新生儿在出生后的前几周应表现出对外界刺激的敏感性,如对声音、光线、温度的反应。如果婴儿表现出反应迟钝、无力哭泣、四肢无力甚至长时间处于昏迷状态,家长应当提高警惕。这些症状可能与严重感染、缺氧或神经系统异常有关,建议尽早就医。

三、家长如何提高对危重症的识别能力

1. 学习基础医疗知识:家长可以通过参加新生儿护理课程、阅读相关医学书籍或咨询医生,从而学习一些基本的新生儿医学常识和急救知识。了解新生儿的正常发育情况和常见疾病的症状,也有助于家长提高对危重症的敏感度,在早期识别出问题并及时应对。

2. 定期进行健康检查:新生儿的定期体检是及早发现健康问题的重要手段。家长应按时带孩子进行体检,通过医生的专业检查及时发现潜在问题。此外,一些检测指标(如体重、头围、身高等)的变化也能为新生儿的健康状况提供参考。

3. 建立紧急应对机制:家长应提前准备好紧急情况的应对方案,例如明确附近的急诊医院、了解急救电话,并随时准备好新生儿的医疗记录。一旦发现婴儿出现异常症状,家长应保持冷静,按照预定的方案迅速采取行动,并在必要时联系医疗机构进行进一步处理。

总之,新生儿的健康状况复杂多变,家长只有具备一定的医学知识和敏锐的观察力,才能在危急时刻做出正确判断。通过了解新生儿常见的危重症,掌握早期信号,并定期进行健康检查,家长可以在婴儿的成长过程中为他们提供更加全面的保障。希望每一位家长都能通过学习和实践,提高自己对新生儿健康状况的敏感度,为孩子的健康成长保驾护航。

(作者单位:广西柳州市人民医院医疗集团潭中院区)

预防高血压须从生活细节做起

□ 黄敏燕

高血压是现代社会常见的慢性疾病,很多人由于生活习惯不良而导致血压升高。高血压不仅会增加心脑血管疾病的风险,还可能影响整体生活质量。因此,预防高血压成为了健康生活的重要一环。在日常生活中,我们应该从哪些细节入手,才能有效预防高血压呢?本文将从饮食、运动、心理调节等多个方面详细探讨预防高血压的生活细节。

一、饮食调节

1. 控制盐分摄入:高盐饮食是引发高血压的重要因素之一。盐分摄入过多会导致体内钠潴留,从而增加血容量和血压。世界卫生组织建议,每日盐摄入量应控制在5克以下。减少盐分摄入的方法包括:减少食用高盐食品,如腌制食品、快餐、零食等。烹饪时少放盐,可以使用天然调味料如柠檬汁、醋、香草等增加食物风味。注意食品标签,选择低盐或无盐产品。

2. 增加钾、钙、镁摄入:钾、钙和镁对血压调节有积极作用,增加这些矿物质的摄入有助于预防高血压。多吃富含钾的食物,如香蕉、橙子、菠菜、番茄等。钾有助于抵消钠的作用,帮助调节血压。增加钙质摄入,可以选择低脂或脱脂奶制品,如牛奶、酸奶、奶酪

等。钙不仅对骨骼健康有益,对血压控制也有重要作用。食用富含镁的食物,如坚果、豆类、全谷物等。镁可以帮助血管放松,降低血压,维持心脏健康。

3. 控制脂肪摄入:高脂饮食会增加血液黏稠度,进而升高血压。应减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,增加不饱和脂肪酸的摄入。避免食用油炸食品和高脂零食。这些食品不仅热量高,而且含有大量不健康的脂肪。选择健康油脂,如橄榄油、亚麻籽油等。这些油脂富含不饱和脂肪酸,有助于降低胆固醇,保护心血管系统。多吃富含Omega-3脂肪酸的食物,如三文鱼、亚麻籽、奇亚籽等。Omega-3脂肪酸有助于减少炎症,改善血脂,降低血压。

二、运动与体重管理

1. 保持适量运动:适量运动不仅有助于控制体重,还能增强心血管系统的功能,降低血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。有氧运动可以改善心肺功能,促进血液循环,有助于降低血压。

2. 进行力量训练:力量训练有助于增强肌肉,提高基础代谢率,从而控制体重。每周

进行2-3次力量训练,重点锻炼大肌群,如腿部、背部、胸部等。力量训练不仅可以增加肌肉质量,改善体型,还可以帮助控制血糖和血压。

3. 控制体重:超重和肥胖是高血压的危险因素之一。通过饮食调节和适量运动来控制体重,保持体重在健康范围内。体重指数(BMI)应控制在18.5-24.9之间。健康的体重管理可以减少心血管系统的负担,有效预防高血压。

三、健康的生活方式

1. 管理压力:长期压力会导致交感神经系统过度活跃,增加血压。学会管理压力,对有利于预防高血压。练习放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等。保持积极的生活态度,多与家人朋友交流,寻求心理支持。安排充足的休息时间,避免过度劳累。

2. 保持充足睡眠:睡眠不足会影响内分泌系统,导致血压升高。成人每天应保证7-9小时的睡眠,养成规律的作息习惯,创造良好的睡眠环境。

3. 避免过度饮酒:适量饮酒对心血管有保护作用,但过量饮酒则会升高血压。男性每日饮酒应不超过两杯,女性每日不超过一

杯(1杯约相当于350毫升啤酒或150毫升红酒)。

4. 戒烟:吸烟会损伤血管内皮细胞,导致动脉硬化,进而升高血压。戒烟不仅有助于预防高血压,还能降低多种心血管疾病的

风险。

5. 定期体检:定期体检可以早期发现血压异常,并及时采取干预措施。建议成人每年至少测量一次血压,高危人群如肥胖者、糖尿病患者、家族有高血压史者应增加测量频率。

6. 均衡膳食:保持均衡膳食,摄入足够的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质。避免高糖、高盐、高脂食品,多喝水,少喝含糖饮料。

7. 控制咖啡因摄入:咖啡因会导致短暂的血压升高,建议控制咖啡、茶和能量饮料的摄入量。

综上所述,高血压是可以通过日常生活细节来预防的,饮食调节、运动与体重管理、健康生活方式都是重要的预防手段。预防高血压需要长期坚持,从小事做起,从每一天的生活细节做起,才能真正远离高血压的困扰,拥有健康的生活。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)