

自闭症儿童的沟通训练与支持技巧

□杨婷

自闭症谱系障碍(ASD)是一种神经发育障碍,主要表现为社交沟通困难和重复、刻板的行为模式。对于自闭症儿童来说,有效的沟通是他们融入社会、建立人际关系的关键。本文将介绍自闭症儿童的沟通训练方法和支持技巧,帮助家长、教师和专业人员更好地支持这些孩子的发展。

一、沟通训练的重要性

1、提升社交能力 自闭症儿童常常在社交互动中表现出困难,无法理解或回应他人的情感和意图。通过沟通训练,孩子可以学习如何识别和回应他人的情绪,增强社交互动的能力。这不仅有助于他们在日常生活中建立友谊,还能提升他们在学校和社区中的参与度。

2、促进语言发展 许多自闭症儿童在语言发育上存在延迟或异常,例如词汇量匮乏、语法结构混乱等。通过系统的沟通训练,可以帮助他们逐步掌握语言技能,从简单的词汇到复杂的句子表达,提高他们的语言表达能力。

3、增强自我表达能力 沟通训练不仅仅是为了让自闭症儿童理解和回应他人,更重要的是帮助他们表达自己的需求、想法和感受。这种能力的提升对于孩子的心理健康和

自我认同感具有重要意义,能够减少他们的挫败感和行为问题。

二、沟通训练的方法

1、应用行为分析法(ABA) 应用行为分析法是一种基于行为主义理论的干预方法,通过系统的奖励和惩罚机制来改善儿童的行为和沟通能力。

2、个别化训练: ABA 训练通常是高度个性化的,根据每个孩子的具体需求和能力制定个别化的训练计划。训练内容可能包括语言指令、社交互动、日常生活技能等。

3、正强化: 在 ABA 训练中,正确的行为会得到奖励,如口头表扬、小零食或玩具。这种方法可以有效地鼓励孩子重复正确的行为,逐步形成良好的沟通习惯。

4、图片交换沟通系统(PECS) 图片交换沟通系统是一种非语言沟通方式,其通过图片来帮助自闭症儿童表达他们的需求和愿望。

5、基本图片卡片: PECS 使用一系列图片卡片,代表不同的物品、行动或情感。孩子可以通过选择和交换这些卡片来表达他们的需求。例如,如果孩子想要喝水,他们可以递给成人一张水的图片卡片。

6、逐步进阶: PECS 训练分为多个阶段,

从简单的图片交换到构建完整的句子,逐步提高孩子的沟通能力和复杂性。训练过程中,家长和教师需提供持续的指导和支持。

7、社交故事 社交故事是一种通过简短的故事来教授社交技能和行为规范的方法,特别适用于帮助自闭症儿童理解社交情境和应对策略。

8、具体化情境: 社交故事通常描述特定的社交情境,如在学校交朋友、参加生日聚会等,帮助孩子理解这些情境中的期望行为和回应方式。

9、视觉和文字结合: 社交故事可以包括文字和图片,增强孩子的理解和记忆。通过反复阅读和讨论,孩子可以逐渐掌握相关的社交技能。

三、支持技巧

1、创建结构化环境: ①日常作息表: 制定一个详细的日常作息表,包括每个活动的时间和步骤,帮助孩子了解每天的安排,减少他们的焦虑和困惑。②视觉提示: 使用视觉提示,如图片、图标或颜色编码,来帮助孩子理解和遵循日常活动和规则。这种方法尤其适用于非语言或语言能力较弱的孩子。

2、增强亲子互动: ①共玩活动: 选择孩子感兴趣的活动或玩具,进行共玩,在游戏

中自然融入沟通元素,如轮流、分享和简单的对话。②回应孩子的沟通尝试: 无论孩子的沟通尝试多么简单或不完整,家长都应给予积极的回应和鼓励,以增强孩子的信心和动力。

3、借助科技工具: ①沟通应用程序: 许多专为自闭症儿童设计的沟通应用程序,如 Proloquo2Go、Avaz 等,可通过图像和声音帮助孩子表达需求和想法。②虚拟现实(VR)训练: VR 技术可以模拟真实的社交情境,让孩子在安全的虚拟环境中练习社交技能,增强对现实生活中类似情境的能力。

总的来说,自闭症儿童的沟通训练和支持技巧是一个长期而精细的过程,需要家长、教师和专业人员的共同努力。通过应用科学的训练方法和多样化的支持手段,可以逐步提升自闭症儿童的沟通能力,帮助他们更好地融入社会,实现个人潜力。每个自闭症儿童都是独特的,理解和尊重他们的个体差异,提供个性化的支持,是我们共同努力的方向。通过不懈的努力,我们可以为自闭症儿童创造一个更加包容和支持的环境,让他们在沟通和社交方面取得更大的进步。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院儿童康复科)

月经不规律的原因和防护建议

□吴丽

月经不规律是许多女性常见的健康问题,往往表现为周期不稳定、经期不规律或经量异常等。这种情况不仅对女性的身体健康产生影响,还可能对心理和生活造成一定困扰。本文将为大家介绍月经不规律的内分泌原因,并提供相应的防护建议,以帮助女性应对这一问题。

一、月经不规律的内分泌原因

1、激素失衡: 体内主要的性激素包括雌激素和孕激素,它们在月经周期中起着重要作用。当这些激素的分泌出现不平衡时,月经周期可能会受到影响。例如,雌激素过多或不足都可能导致月经周期的紊乱。雌激素过多可能引发月经量过多或经期延长,而雌激素不足则可能导致月经周期延长或完全停经。孕激素不足也可能影响子宫内膜的变化,从而导致月经不规律。

2、多囊卵巢综合征(PCOS): 多囊卵巢综合征是一种常见的内分泌失调疾病,其特征是卵巢内出现多个囊泡,导致卵巢功能异常。PCOS 患者通常会经历月经不规律、排卵障碍以及雄激素水平过高的症状。由于排卵功能受损,女性可能会经历月经周期不稳定、

月经量过少或不来月经的情况。此外,PCOS 还可能导致体重增加、痤疮和多毛等问题。

3、甲状腺功能异常: 甲状腺是调节新陈代谢和激素水平的重要腺体。当甲状腺功能异常时,例如甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退,可能导致月经不规律。甲状腺功能亢进症通常会导致月经周期缩短、经量减少,而甲状腺功能减退症则可能导致月经周期延长、经量增加。甲状腺激素水平的变化直接影响到体内其他激素的平衡,从而影响月经周期。

4、体重和饮食问题: 体重过重会增加体内脂肪含量,进而影响体内的激素水平,导致月经周期不稳定。体重过轻则可能导致体内营养不良,影响卵巢功能,进而导致月经不规律。此外,饮食习惯不健康,如过度节食或暴饮暴食,也可能干扰月经周期的正常规律。

5、精神压力和生活方式: 长期的精神压力、焦虑或抑郁等情绪问题,会影响体内的激素水平,导致月经不规律。生活方式的不健康,如睡眠不足、过度劳累、缺乏运动等,也会干扰正常的月经周期。

二、月经不规律的防护建议

1、保持健康的饮食和体重: 建议女性摄

入均衡的营养,包括足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免过度节食或暴饮暴食。保持适当的体重,有助于维持体内激素的平衡,从而稳定月经周期。定期监测体重变化,并根据自身情况调整饮食和运动计划,是维护月经规律的有效途径。

2、管理精神压力: 通过合理的压力管理策略,如冥想、瑜伽、深呼吸等,可以有效缓解压力,促进身心健康。此外,保持良好的心理状态,与朋友和家人保持良好的沟通,寻求专业心理咨询,也有助于减轻精神压力,从而维护月经的规律性。

3、定期体检: 定期体检有助于早期发现内分泌失调问题。女性应定期检查体内的激素水平、甲状腺功能等,以确保身体健康。若出现月经不规律的情况,应及时就医,进行全面检查,找出潜在的内分泌问题并采取相应的治疗措施。

4、改善生活方式: 建议女性保持规律的作息时间,确保充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。适度的运动有助于提高身体的代谢水平,促进激素的正常分泌。选择适合自己的运动方式,如散步、游泳或健身,能够有效改善

月经不规律的问题。此外,避免过度使用咖啡因和酒精等刺激性物质,有助于维护内分泌系统的正常功能。

5、合理使用药物: 对于一些内分泌失调导致的月经不规律问题,药物治疗可能是必要的。在使用药物时,务必遵循医生的建议,不自行更改药物剂量或停药。药物治疗可以有效调节体内的激素水平,从而改善月经周期的规律性。

6、重视内分泌疾病的管理: 对于像多囊卵巢综合征等内分泌疾病的管理,女性应重视定期随访和治疗。遵循医生的建议,进行必要的检查和治疗,及时调整治疗方案,以控制病情的进展。药物治疗和生活方式的调整相结合,可以有效改善内分泌失调带来的月经不规律问题。

总之,月经不规律虽然常见,但其背后的内分泌原因却可能涉及多方面的健康问题。通过保持健康的饮食和体重、管理精神压力、定期体检、改善生活方式、合理使用药物以及重视内分泌疾病的管理,女性可以有效应对月经不规律的问题,提高生活质量。

(作者单位:广西河池市第一人民医院)

重症呼吸衰竭护理的注意事项

□李悦

重症呼吸衰竭又被称作呼衰,此类疾病的死亡率和发病率较高,呼吸是人们维持生命体征的基础,呼吸也包括三个环节,分别为内呼吸、外呼吸、气体血液运输等,若某一个环节出现问题,导致人们出现缺氧的情况,直接危害人们生命和健康。对于重症呼吸衰竭的患者来讲,除了正规治疗之外,护理工作也尤为重要,结合重症呼吸衰竭患者疾病和身体实际情况,制定有针对性的护理方案,为患者带来个性化护理,这样才能保障患者生命健康。有很多人并不了解重症呼吸衰竭护理的注意事项,以下是相关知识的科普,希望帮助人们了解更多疾病知识。

一、重症呼吸衰竭护理事项有哪些

1、用药护理: 重症呼吸衰竭患者在接受药物治疗的时候,专业护理人员需要做好用药之后的监护工作,观察用药之后是否出现药物的不良反应,尤其是在使用呼吸兴奋剂的时候,专业的护理人员需要熟练掌握用药的流程,减少用药失误的出现,并且也要严格谨遵医嘱服用药物的剂量,不要私自减少药物的摄入。需要时刻观察患者药物治疗后

的不良反应,当患者出现多汗、面部抽搐等症状,需要马上告知给主治医生,在第一时间解决不良事件。在用药期间护理人员也要进行详细的护理记录,记录好患者使用药物治疗的名称、服药的时间、期间发生的反应,都要记录完备。

2、常规护理: ①护理人员为重症呼吸衰竭患者提供干净整洁的治疗护理区域,自身的仪表和卫生也要符合规定,时刻监测患者的生命体征和病情,对于重症呼吸衰竭患者来讲,很多患者意识并不清醒,需要不间断地进行监测,也要查看患者瞳孔实际情况,是否存在发散的情况,也要查看患者是否出现并发症,保持患者皮肤干燥。②重症呼吸衰竭患者由于长时间的住院,自身营养物质也会缺乏,因此护理人员需要做好营养的支持,给予患者一定的营养,可以采用鼻饲或者打点滴的方式注射营养物质,随着患者病情逐渐稳定,给予患者更多容易消化高营养的物质。

3、生活护理: 重症呼吸衰竭患者一般采取卧床休息,也可以适当采取半坐卧位,避免患者出现呛咳的情况,等到自身病情恢复到

一定程度之后,方可下床进行运动,刚开始为减少下肢静脉血栓的出现,在病床上可以对患者进行被动运动,活动一下自己的小腿,防止卧床时间过长小腿出现萎缩。

4、心理护理: 心理护理对重症呼吸衰竭患者尤为重要,因为自身呼吸困难,很多患者会出现不良的心理情绪,包括焦虑、抑郁、烦躁等,甚至部分患者不愿意配合护理人员的护理工作,直接影响护理效果。因此,护理人员需要做好重症呼吸衰竭患者心理护理工作,为给予患者污染较少的区域,需要限制家属的探望次数,需要多向患者家属讲述疾病的知识,让患者多配合护理人员。同时护理人员采取短视频的形式,帮助患者了解呼吸衰竭,在治疗和护理期间都能正向积极,也要给予患者安静的房间,让患者有充足的时间睡眠和休息。

5、也要定期对患者翻身拍背,更换患者的体位,避免痰液淤积、肺不张、感染、褥疮等出现。对于建立人工气道的患者,也要及时清除导管内的分泌物,在吸痰的时候需要避免对呼吸道和通氧装置的污染,需要每天

更换湿化器中的液体,呼吸套管遵循 1 人 1 套,1-3 天更换,不要反反复复给患者使用。

二、重症呼吸衰竭的好发人群有哪些

1、之前患上慢性呼吸系统疾病的患者: 例如,之前患上慢性阻塞性肺部疾病、重症哮喘、肺部恶性肿瘤等患者,很容易出现重症呼吸衰竭。

2、颅脑疾病患者: 有很多脑梗塞患者由于治疗不及时,直接或者间接抑制呼吸中枢,很容易诱发重症呼吸衰竭。

3、营养不良、神经肌肉传导系统障碍患者: 重症肌无力、有机磷农药中毒,也会诱发肺通气不足,很容易导致呼吸衰竭的出现,此类患者需要到院接受系统性的检查,便于控制自身的病情。

三、重症呼吸衰竭的预防措施

需要积极治疗肺部的原发疾病,包括气道阻塞性疾病、肺部感染的患者等,需要尽早到医院接受原发疾病的治疗,也要加强营养的支持,有条件的患者可以接种流感疫苗,不要到人群聚集的地方。

(作者单位:四川省内江市第一人民医院)