



阳春三月 蹦蹦跳跳 长大个儿

春季是儿童生长的黄金时期。据世界卫生组织的一项研究表明,儿童在春季长得最快。在3-5月间,身高增长值等于9-11月身高增长值的2-2.5倍,而适量的体育锻炼能促进生长激素的分泌。专家指出,伸展运动、跳跃运动等都会对长个儿有帮助。

据《健康时报》

4月1日起

307种药物 加贴“电子身份证”

本报综合消息 按照国家要求,4月1日起,307种国家基本药物全部实行电子监管。经营和配送基本药物的企业,须按规定进行监管码信息的采集和报送。

也就是说,每一种国家基本药物,在出厂时就被贴上了一个“电子身份证”,在批发、销售等每一个环节,均需对“电子身份证”进行扫描,做好流向记录。

“如果药品出了问题,会很快查出到底出在哪个环节。”郑州市药监局药品流通监管处处长裴广战说。这样做的目的就是为了保证药品的质量,让老百姓用上放心药。

为保证这项工作如期实施,郑州市药监局要求各县(市、区)局进一步督促企业对电子监管码及时扫描,督促企业建立机构,明确专人负责电子监管信息的采集上传工作。(大河)



不凭处方卖药 药店要上黑名单

郑州规范药品市场 药店随意卖处方药 先警告后罚款

本报综合消息 31岁的方先生走进郑州市红专路张仲景大药房,说:“买一盒阿莫西林。”闻听此话,一名药房工作人员直接从柜台里拿出一盒药递给了方先生。整个过程中,药房工作人员并没有询问方先生有没有处方。

以上这样的场景并不是个例。目前,虽然我省药监部门明确规定,要求各个药店在卖处方药时,一定要凭处方,但是现实生活中,执行这一规定的药店寥寥无几,九成以上的药店卖处方药时并不要求顾客出示处方。

“以前,我们抽查中一旦发现这样的问题,会做出警告,但因为只是警告,所以药店一般不是太在意。”郑州市药监局药品流通监管处处长裴广战说。今年,他们决定加大监管力度,“一旦发现药店再不凭处方卖处方药,会立刻将药店列入黑名单。药店如果属于第一次犯错,给予警告;若是第二次,则给予最高1000元的处罚。”

(大河)

稍加热药液 可减轻打针疼痛

本报综合消息 加拿大研究人员发现,把药液稍加预热能使打针不那么疼。

看到针头,多数患者都会紧张。多伦多大学的安娜·塔德欧博士介绍,如果使药液温度接近体温,就会让患者不那么敏感,放松下来,对疼痛的感觉会有所减轻。可采用简单的物理加热方法,如把盛药液的瓶子放在温水里泡一会儿,或者用保温箱,甚至还可以用婴儿食物加热器。

“但要注意,药液温度不可超过人体的温度。”北京大学人民医院内分泌科张明霞护士长介绍,通常在25℃-28℃即可。另外要注意的是,运动后不能立刻注射,因为此时身体温度高,对冷的液体更敏感,注射时会更痛。

(人民网)

本期关注:4月2日,世界自闭症日

儿童自闭症,你了解多少?

为更好地了解自闭症,记者采访了我们的儿童心理专家王锦程。

记者:什么是自闭症?

答:孤独症也称自闭症,是一类起病于3岁前,以社会交往障碍、沟通障碍和局限性、刻板性、重复性行为为主要特征的心理发育障碍。

记者:自闭症的主要特征?

答:该病男女发病率差异显著,在我国男女患病率比例为6~9:1。

其主要症状为:

1. 社会交流障碍。一般表现为缺乏与他人的交流或交流技巧,与父母亲之间缺乏安全依恋关系等。
2. 语言交流障碍。语言发育落后,或在正常语言发育后出现语言倒退,或语言缺乏交流性质。
3. 重复刻板行为。
4. 智力异常。70%左右的孤独症儿童智力落后,但这些儿童可能在某些方面具有较强能力,20%智力在正常范围,约10%智力超常,多数患儿记忆力较好,尤其是在机械记忆方面。
5. 感觉异常。表现为痛觉迟钝、对某些声音或图像特别恐惧或喜好等。
6. 其他常见行为包括多动、注意力分散、发脾气、攻击、自伤等。

记者:对自闭症患儿如何进行治疗?

答:概括起来说,传统中医+音疗+康复训练

传统中医指针灸、按摩、穴位封闭。音疗指听特制的高频音乐及组织患儿进行音乐演奏。康复训练主要有:自然训练法、感统训练法、个别化训练、RDI融合教育等。

自然训练是指从基本音素出发,口唇及相关部位全方位、系统化,由点到面、由简单到复杂,循序渐进地进行发声练习。一般3个月为一疗程。

1938年,美国精神科医生凯纳观察到5岁的男孩唐纳德表现出一些奇特的症状,后来又连续观察到10例与唐纳德类似的孩子。1943年,他把这11名孩子诊断为早发性婴儿孤独症,这就是我们今天所说的儿童孤独症,又叫自闭症。几十年来,各国统计的发病率呈逐年上升趋势。2009年年底,美国疾病控制和预防中心的报告显示,在美国新生儿自闭症发病率为1/110,而男孩发病率几乎为1/70。联合国于2007年12月通过提案,确定自2008年起,将每年的4月2日永久定为世界自闭症知晓日,让自闭症在世界范围内得到更多的重视,做到早期发现、早期干预、增加认识、消除隔阂。

个体化训练:由专家评估后,提出针对性的训练方案,由老师和儿童进行一对一的回合式教学,教学内容可根据儿童情况分模仿、认知、语言、社交、自理等各方面。

感统训练:运用特别设计的运动器材,通过运动训练来整合儿童的感觉和运动神经机能,促进大脑潜能的发展,从而改善手眼协调、身体的平衡能力,提高注意力和学习能力。

最后建议有自闭症倾向者应及早参加康复训练。这是因为:一是入学后会影响到学业;二是超过儿童期再施行治疗效果不好;三是相当一部分人群带着自闭症症状迈向成年,势必影响人际沟通和人际关系,乃至影响事业。

记者:作为自闭症患儿家长,如何参与其中?

答:(一)坦然接受,直面孩子人生。几乎所有家长一听说自己孩子患上自闭症,首先采取否认态度,甚至一些长辈受传统“贵人迟语”影响,不愿承认自己的孩子有病,抱有幻想,认为:等孩子大了自然就好了。

(二)增强治疗信心,树立“长期作战”的思想。自闭症孩子轻者训练一二年,重者三五年,甚至更长。与其说训练孩子,倒不如说先训练家长,康复成功与否很大程度上取决于家长的耐心和毅力。

(三)家庭生活中贯穿融合教育。生活即训练。台湾自闭症家长协会总干事袁宗芝著有《大手牵小手》,对患儿家长很有帮助,值得一读。

(四)改变孩子膳食结构。现代功能医学认为,长期食用奶成品和麦类产品与自闭发生有关联。所以,科学喂养,减少偏食、挑食显得尤为重要,多食果蔬,保持膳食结构合理和营养平衡。

(五)亲近大自然,多与亲戚朋友接触。家长应带患儿走出去,投入大自然的怀抱,经常到动物园、公园。有条件的饲养一些小动物,通过与动物接触,诱导孩子开口说话。

记者:如何早发现自闭症患儿?

答:以下的18种行为就是自闭症的早期表现,如果发现孩子同时具备其中的7种行为,就应该怀疑他有自闭症倾向了,家长需要带孩子去看医生。

1. 对声音没有反应; 2. 难于介入同龄人; 3. 拒绝接受变化; 4. 对环境冷漠; 5. 鹦鹉学舌; 6. 喜欢旋转物品; 7. 莫名其妙地发笑; 8. 抵抗正常学习方法; 9. 奇怪的玩耍方式; 10. 动作发展不平衡; 11. 对疼痛不敏感; 12. 缺乏目光对视; 13. 特别依赖某一物品; 14. 不明原因的哭闹; 15. 特别好动或不动; 16. 拒绝拥抱; 17. 对真正的危险不惧怕; 18. 用动作表达需求。

附:一个自闭症案例:

5岁的男孩聪聪,家庭和睦、富有。聪聪周岁时已会叫爸爸、妈妈,会说出几个单词。然而,好景不长,聪聪一岁后言语能力发展极为缓慢,叫他名字他不作反应,对大人的吩咐不理睬,听力检查结果正常,行为越来越古怪:不会伸出手作被抱的准备姿势,也不喜欢父母或其他小孩接近,一个人独处反而自在。他喜欢在眼前反复扭动手指或拨动玩具汽车的轮子,对圆的瓶盖、电视广告、天气预报特别有兴趣。3岁去幼儿园,小朋友做游戏,聪聪则躲在墙角玩一块绒布。至今仍要大人喂饭,由大人照料他的大小便和日常生活。但其记忆能力特别好,教他的儿歌会在无意之中完整地唱出来;到哪里去,走上一趟就记得回来的路。他玩积木只是排成一行,不会搭桥、搭汽车,并且他顽固地坚持生活环境和方式原样不变,如有变动就烦躁和尖叫、撞头。最近,常独自玩木棍,睡觉也要抱着木棍。聪聪被儿童心理卫生中心诊断为儿童孤独症。

(记者 刘艳霞)

王锦程

1980年毕业于周口师范学院英语系,先后在原周口一中,八中任教,任教研员。

2004年,毕业于河南大学教育学专业在职研究生班;2005年12月获国家二级心理咨询师;2006年3月至2008年10月在周口团市委12355心理热线任首席心理咨询师;2008年获全国中小学生学习心理健康教育先进工作者;2009年获淮阳区第九届专业技术拔尖人才称号。

地址:周口市文明路中段文化局对面三楼

联系电话:0394-8680116

手机:13673889091 王老师