

# 什么是儿童脑瘫

儿童脑瘫临床上称为脑性瘫痪,是一种由于胎儿或婴幼儿期脑部发育异常或损伤导致的非进行性神经运动障碍。这种损伤或异常通常发生在脑部发育的关键时期,影响大脑控制身体运动和姿势的能力。在脑瘫儿童的大脑内部,负责调控运动和姿势的区域不能正常工作,神经系统传递指令的功能受损,导致肌肉控制障碍和协调能力下降。想象一下,有一天你打字打到一半,键盘突然不听使唤,字母乱跳,这就是脑瘫在孩子身上的效果。

## 脑瘫出现的原因

这种情况可能是出生前、出生时或出生后不久的大脑损伤所致。原因包括但不限于出生前父母吸烟、酗酒,孕妇感染病毒、中毒、接触放射线,家族内近亲有癫痫、脑瘫、智力障碍病史;出生时分娩时间过长、脐带绕颈导致宝宝缺氧,早产,头部受伤导致颅内出血,高胆红素血症;出生后,宝宝的各种感染,重度

窒息,脑外伤,颅内出血。这些因素都可能对脑瘫发生有一定作用。其实就像我们种树,打好基础很重要。孩子在妈妈肚子里和出生后不久,大脑都在快速成长,如果这时他们遇到了像缺氧这样的问题,就可能影响到大脑的成长。

## 它的日常表现有哪些

脑瘫的症状包括四肢僵硬或无力、日常运动不适、平衡和协调障碍。有的孩子可能会表现为走路不稳,手脚不听使唤,肌肉特别紧或者特别松弛,可能还会有学习困难或者听不清楚、看不清楚的情况出现。每个孩子的症状都不太一样,就像有的孩子跳舞很慢,有的可能走路不协调。

## 怎么确认这个病症? 爸爸妈妈们要怎么分辨

儿童保健科医生或儿科医生会通过身体检查和神经功能评估,配合脑电图,磁共振成像等仪器进行诊断。而爸爸妈妈需要注意宝宝成长的每一个环

节,依据儿童发育里程碑,关注宝宝的发育情况,如果宝宝不太对劲,就带宝宝去做些检查吧。

## 关于脑瘫的治疗和干预

关于脑瘫儿童的干预,虽然没有根治方法,但多学科团队会合作制定个性化康复计划,包含物理、职业语言治疗以及定期评估来缓解症状。

这里我们重点介绍家里就能做的物理治疗动作:动作一,手功能练习。动作是牵伸、抗阻,目的是为了降低肌张力,练习肌肉力量。训练的方法是一手固定大鱼际,一手固定四指辅助拉伸。动作二,肢体加强练习。训练抓握和释放,目的是加强手部肌肉。训练的方法是取一个杯子,将孩子的手放置在杯子中部,鼓励孩子举起,然后放下,在这个过程中可以给一定的阻力。动作三,平衡与协调练习。训练站立平衡,目的是提高腿部力量和平衡。训练的方法是让孩子站在稳固的表面上,尝试单腿站立,可借

助墙面支撑另一只脚。动作四,灵活性与拉伸练习。儿童猫牛式动作训练,目的是增加脊柱灵活性。训练的方法是让孩子四肢着地,交替地将背部拱起和下沉。动作五,投硬币,目的是提高孩子的手眼协调能力。训练方法是在孩子面前放一粗口瓶子,瓶身及瓶盖上开几个硬币大小的小口,孩子将若干个硬币投入。难度由横向开口到竖向开口,硬币种类由少到多。儿童脑瘫的预防重于治疗,孕期健康管理,足月生产是降低脑瘫风险的重要措施。作为准爸妈,要多关心宝宝在肚子里的环境,记得按时产检,生个健康宝宝。如果宝宝出现了相应的脑瘫症状,不要忽视它,早诊断、早治疗很重要,干预越早,预后效果越好。让我们对脑瘫儿童的关爱和关注继续进行下去。

(作者:陈素巧 福建中医药大学附属人民医院 康复医学科 主管技师)

# 骨质疏松 不只是“老人病”

骨质疏松,一种静悄悄地侵袭我们骨骼健康的疾病,常被视为老年病,但事实上,它的影响可以追溯到我们年轻时的生活习惯。本文将为您提供全面的骨质疏松预防策略,帮助您了解如何保持骨骼健康。

## (一)什么是骨质疏松

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征的疾病,导致骨骼脆性增加,容易发生骨折。这是一种“无声”的疾病,通常没有症状,直到骨折发生。

## (二)骨质疏松的常见误区

误区一:只有老年人会患骨质疏松。真相:骨质疏松可以影响任何年龄段的人,尤其是女性在绝经后骨质流失加速。

误区二:骨质疏松是不可预防的。真相:通过合理饮食、规律运动和健康生活方式,可以有效预防骨质疏松。

误区三:骨质疏松只需要补钙。真相:补钙是重要的一环,但还需要维生素D、适量蛋白质

和其他营养素的协同作用。

## (三)预防骨质疏松的黄金法则

### 1. 营养均衡,钙量充足

钙是维护我们骨骼和牙齿健康的关键矿物质,我们必须确保摄入充足的钙质。在日常饮食中,牛奶、奶酪和酸奶是钙的天然宝库,而豆腐、绿叶蔬菜如菠菜和羽衣甘蓝,以及坚果和某些鱼类,例如三文鱼和沙丁鱼,也是钙的良好来源。根据年龄和性别不同,成年人每日推荐的钙摄入量在1000至1300毫克之间。值得注意的是,为了避免影响钙的吸收,建议将钙的摄入分散在一天中的几餐中,而不是一次性摄入。

与钙的吸收密切相关的另一种营养素是维生素D。维生素D对于促进钙的吸收和利用至关重要。我们可以通过每天至少15至20分钟的日晒来促进体内维生素D的合成。此外,富含维生素D的食物,如脂肪鱼、鱼肝油、强化牛奶和蛋黄,也是

我们饮食中不可或缺的一部分。

### 2. 规律运动,强化骨骼

首先,有氧运动是基础,它包括快走、慢跑、游泳和骑自行车等活动。专家建议,每周至少进行150分钟的有氧运动。其次,肌肉力量训练同样不可忽视。通过使用哑铃、杠铃或者进行俯卧撑、深蹲等练习,可以增强肌肉力量,提高骨密度。这种训练每周至少进行两次。再者,平衡和柔韧性训练,如瑜伽和太极,对于提高身体的协调性和灵活性极为有效。最后,保持运动的持续性是关键。我们应该避免长时间的久坐或不活动。

### 3. 戒烟限酒,健康生活

吸烟会降低骨密度,增加骨折风险。另外,过量饮酒会干扰钙和维生素D的代谢。应限制酒精摄入,男性每日不超过两杯,女性不超过一杯。

### 4. 防跌倒,安全第一

定期检查家中环境,移除可能导致跌倒的障碍物。另

外,确保家中光线充足,特别是楼梯、过道和浴室。个人防护方面,选择有良好支撑和防滑底的鞋子。若行走不便,可使用辅助工具如手杖或助行器,特别是在地面湿滑或不平坦的环境中。

### 5. 定期检查,早期发现

40岁以上的成年人,尤其是女性,应定期寻求专业医生评估是否需行骨密度检测,有助于早期发现骨质疏松并进行及时治疗,降低骨折风险。另外,保持健康的体重,避免过度减肥。

骨质疏松不应被视为不可避免的老年病,而是一个可以通过积极的生活方式和适当的医疗干预来预防的疾病。从营养摄入到运动习惯,从生活习惯到环境安全,每一个细节都至关重要。从年轻时候就开始关注骨骼健康,采取有效的预防措施,我们可以为自己的骨骼健康打下坚实的基础。

(作者:陈林 福建省立医院南院 内分泌科 主治医师)