

# 认识儿童抽动障碍 当孩子身体“动”得不由自主

有些孩子频繁眨眼、歪嘴、耸肩、甩头或清嗓,家长常误以为这是“坏习惯”,却发现孩子难以自控。这并非故意行为,而是一种常见的神经发育性疾病——儿童抽动障碍。

## 什么是抽动障碍

抽动障碍主要表现为不自主、快速、重复的肌肉运动或发声,可分为三类:

**短暂性抽动障碍:**症状持续时间少于1年,多为简单运动或发声抽动。

**慢性运动或发声抽动障碍:**症状持续超过1年,仅表现为运动抽动或发声抽动中的一种。

**Tourette 综合征:**症状持续超过1年,运动抽动与发声抽动合并存在,二者不一定同时发生。

## 抽动障碍的成因

目前医学认为,该病是遗传、免疫、心理及环境因素共同作用的结果。

**遗传因素:**具有家族聚集倾向,多基因遗传可能增加患病风险。

**神经发育异常:**与皮质-纹状体-丘脑-皮质环路功能紊乱有关,神经递质如多巴胺过度活跃可能促进症状出现。

**心理与环境因素:**紧张、焦虑、压力、疲劳、家庭冲突、学业负担过重、长时间使用电子产品,以及摄入某些食物添加剂或高致敏食物,均可诱发或加重症状。

**感染与免疫反应:**如链球菌感染可能引发免疫异常,影响大脑功能,诱发或加剧抽动。

## 抽动障碍的表现

症状可分为两大类:

**运动性抽动:**常从面部、颈部开始,如眨眼、皱眉、歪头、咧嘴、耸肩等,可发展至躯干和四肢,出现扭动、踢腿、拍打等复杂动作。

**发声性抽动:**如清嗓、咳嗽、吸鼻等声音,少数可出现叫喊、说脏话、模仿言语等。

症状特点为不自主、反复发生,具有波动性,在情绪紧张、疲劳或感染时加重,新旧动作可交替或叠加,安静专注时减轻,夜间睡眠时消失。

## 需要做哪些检查

医生通常通过详细询问病史及体格检查进行诊断,必要时会安排生化检查、脑电图、头颅MRI或心理评估等,以排除癫痫、舞蹈症、肝豆状核变性、肌张力障碍等其他疾病,也可使用耶

鲁综合抽动严重程度量表进行评估。若患儿伴有注意力缺陷、强迫症状、焦虑或学习困难等问题,亦需进行相应评估。

## 多维度的综合治疗

**教育与支持:**家长与老师的理解、接纳至关重要。应创造宽松环境,避免过度关注和指责,鼓励社交互动,帮助孩子建立自信。

**心理行为治疗:**作为一线干预手段,包括心理教育、放松训练及习惯逆转训练等,后者适用于有一定认知能力的中度症状年长儿童,旨在帮助其识别抽动前兆并进行对抗性反应。

**药物治疗:**症状较重时,医生可能会使用多巴胺受体拮抗剂、部分激动剂或 $\alpha 2$ 肾上腺素能受体激动剂等药物。治疗一般分为强化、巩固及维持阶段,须严格遵医嘱,不可自行调整用药。

**中医药治疗:**可依据中医辨证施治,采用熄风止动、镇痉安神为原则的内服外治方法,配合推拿、针灸、耳穴贴压等辅助疗法。

**其他治疗:**针对难治性抽动,可考虑使用新型D1/D5受体拮抗剂、谷氨酸类药物、 $\gamma$ -氨基丁酸等,或尝试重复经颅磁刺激、脑电生物反馈等神经调控疗法。

## 家长应该怎么做

理解与接纳是帮助孩子的第一步。应帮助孩子建立规律作息,保证充足睡眠,保持均衡饮食(避免咖啡因及食品添加剂等),减少屏幕使用时间,避免施加过度压力。家长可记录症状细节,为医生提供参考。

抽动障碍的症状多在青春期早期达到高峰,约50%的患儿在青春期或成年后症状完全缓解,30%症状减轻,少数可能持续至成年。

## 常见共患病

50%~90%的抽动障碍患儿伴有共患病,包括注意缺陷多动障碍(占50%~60%)、强迫症(占20%~60%)以及焦虑、抑郁等情绪问题。共患病的识别与综合管理同样重要。

抽动障碍并非孩子的“坏习惯”或故意行为,而是一种需要科学认识和及早干预的疾病。通过理解、陪伴与规范治疗,可以帮助孩子更好地改善症状,健康快乐地成长。

(作者:殷晓荣 福建医科大学附属协和医院 副主任医师)

# 备孕期坚持抗炎饮食 为宝宝健康奠定基础

备孕阶段对于母亲及未来宝宝的健康至关重要。抗炎饮食有助于调节母体状态,减轻体内炎症,为胎儿营造良好的孕育环境。本文从食材选择、饮食搭配及生活习惯等方面,提供一份实用的抗炎饮食指南。

## 优选天然抗炎食材

许多天然食物富含抗炎成分。深绿色与彩色蔬菜,如菠菜、西兰花、紫甘蓝、胡萝卜、番茄等,含有丰富的类黄酮、类胡萝卜素及维生素C,可帮助身体抵抗炎症。蓝莓、草莓、樱桃等水果富含花青素;猕猴桃、冬枣、橙子等则维生素C含量较高,均具有良好的抗氧化与抗炎作用。

全谷物相比精制谷物更具营养价值,不仅有助于抗炎,还能平稳血糖。例如早餐可选用燕麦粥,晚餐以糙米替代白米饭,藜麦、荞麦、大麦、青稞等也是理想选择。

$\Omega 3$ 脂肪酸能有效抑制促炎因子生成,对心血管健康、大脑发育与视力保护亦有益

处。深海鱼类如三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼富含EPA和DHA。核桃、开心果等坚果,以及亚麻籽油、紫苏籽油等植物油,则是 $\alpha$ -亚麻酸与维生素E的良好来源,均属于优质抗炎食材。

## 少食促炎食物

部分食物易诱发炎症反应,备孕女性应尽量减少摄入。高糖食物如糖果、蛋糕、甜饮料,可引起血糖快速升高,刺激炎症发生,建议控制摄入量,以天然水果替代添加糖。油炸及高脂食品如炸鸡、薯条、肥肉等,不仅消化负担重,还会加剧炎症,备孕期间宜选用蒸、煮、烤等低油烹调方式。加工食品如香肠、培根、罐头等,常含较多添加剂与盐分,长期食用可能影响代谢、增加炎症风险,日常饮食应以新鲜食材为主,尽量在家烹制。

## 注重饮食搭配

每日膳食应种类多样、营养均衡。参照膳食指南,建议每日摄入谷物200~250克(含全谷物、杂豆及薯类)、蔬菜300~500克、水果200~300克、动物性食

品130~180克、奶类300克、大豆15克、坚果10克。例如早餐可搭配燕麦牛奶粥、鸡蛋与一份水果;午晚餐可选择杂粮饭、炒时蔬、清蒸鱼、豆腐或适量瘦肉;零食可选酸奶与少量坚果。

备孕女性应提前3个月每日补充叶酸400微克,并坚持使用碘盐(每日不超过5克),每周摄入一次海带、紫菜等富碘食物。每周至少食用一次动物血或肝脏替代部分瘦肉。每日烹调用油控制在25克以内,多采用蒸、煮、炖、烤等方式,减少煎、炸,以保留营养并避免产生有害物质。

充足饮水有助于促进新陈代谢、清除废物,建议每日饮用白开水1500~1700毫升。

## 培养良好饮食与生活习惯

规律进餐有利于维持血糖稳定,避免饥饿导致的暴饮暴食,减轻肠胃负担。应保证三餐定时,早餐营养充足,午餐适度饱腹,晚餐分量适宜。进食时细嚼慢咽,可减轻消化压力、促进营养吸收。尽量居家就餐,外食时选择清淡卫生的餐

饮场所。

此外,夫妻双方应保持作息规律、适度运动、控制体重,并提前6个月戒烟戒酒,避免感染、炎症及接触有害物质。

备孕期坚持抗炎饮食,不仅有助于调节母体状态、降低妊娠并发症风险,也能为胎儿提供更健康的发育环境。本指南可作为日常饮食参考,请根据个人口味与体质灵活调整,实现健康与美味的平衡。

(作者:杨雪帆 厦门大学附属第一医院 主治医师)

## 参考文献:

[1] Alesi S, Villani A, Mantzioris E, Takele WW, Cowan S, Moran LJ, Mousa A. Anti-Inflammatory Diets in Fertility: An Evidence Review. *Nutrients*. 2022 Sep 21;14(19):3914.

[2] 中国营养学会. 中国孕妇、乳母膳食指南(2022)[M]. 北京:人民卫生出版社, 2022.]