

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并存，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：与皮质一纹状体—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、头颈部开始，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α2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、γ-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

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α-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

为宝宝健康奠定基础

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，外出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。

备孕期间坚持抗炎饮食，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.]