

孩子怎么突然变“小结巴”了?

本报记者 李振辉 通讯员 林惠芳

“妈妈,我,我,我……”有一些家长发现孩子不知道什么时候开始,变成“小结巴”了?原本说话说的好好的,怎么突然就结巴了呢?长大后会不会也还是这样?需要怎样去干预呢?我们特请广东省妇幼保健院康复科徐宁主任医师给大家介绍相关知识。

2-5岁发生率最高,多数可自然消失

结巴,医学上称之为口吃,是一种常见的言语流畅性障碍,也是一种复杂且多重的言语障碍,表现为音节重复、拖长、卡壳等,有些还可伴有眨眼、清嗓、面肌抽搐等附加动作与行为,甚至因口吃而出现羞耻、内疚、恐惧、焦虑等社交异常心理。

口吃在幼儿学话阶段约有5%的孩子会有出现,其中2-5岁发生率最高,这也是孩子语言发展较快速的时期,而后逐渐降低,至12岁时就很少发生了,有报道,口吃发生于3-7岁时的占57.4%,年龄扩大范围至2-10岁达80.1%。

在这些口吃的儿童中,约2/5的为发展性口

吃,这种口吃多仅会出现一、二个月,在进入小学之前一般会自然消失。另外有2/5的良性口吃会持续一、二年,稍长后(延至11岁)口吃才消失,也就是说,大概有80%的儿童其口吃能自然消失,不需要特殊的去治疗,而真正变为慢性口吃需要得到治疗的仅约占1%。

发展性不流畅与真正的口吃不同

口吃的发生,与遗传、脑神经系统障碍、心理因素、模仿、暗示等因素密切相关,另外,还有一些孩子会在语言发展过程中,因对有语义的信息提取不足而出现暂时性的口吃,如在语言的发展过程中,孩子想说的句子变长了,他们小脑袋里想说的东西很多,但他们所掌握的语言

还不足以得心应手地把想说的内容表达出来,从而出现了语言的不流畅。

发展性不流畅,多为语言快速发展过程中的一种正常的现象,一般无需特殊处理,一段时间后会自然消失,对于学语言过程中出现的发展性不流畅,家长可以无需刻意提醒孩子“这个问题”,否则,他们在成人的一再提醒下意识到“这个问题”时,就会开始试图努力停止重复说话,甚至会因觉得自己说话方式不对而产生了压力和焦虑,甚至开始变得拒绝说话了。家长需要做的是,耐心、专注地等孩子说完,不要去打断他,也不要不耐烦地替他把没说完

的话说完,尽量减少孩子口语表达时的外部压力,同时家长平时说话时也要注意一下自己的语速、话语长度和复杂性以及语气等,尽量给孩子创造一个相对轻松的语言表达环境。

出现几类情况需加以注意

如果孩子出现以下一些特征时,那么,爸爸妈妈则需稍加留意:

- ①在自由玩耍的情境中,孩子每100字中有5次说话中断。
- ②每个词的音节重复次数为两次或更多。
- ③拉长音的长度为2秒或以上。
- ④说话时气流常常中

断,说话过程中出现不适当的停顿,想说却没有声音发出。

⑤发声姿势不恰当,伴有眨眼、清嗓、面肌抽搐等附加动作与行为等。

⑥语速比正常快,声音明显紧张,跟人说话时目光接触摇摆不定等。

⑦4年内口吃超过三个月。

如果家长对照后发现孩子在口吃的过程中存在有上述情况,可以带孩子到医院给医生看看,口吃的早期诊断通常是通过收集医生、父母和儿童生活中有重要影响的其他人的意见来进行诊断的,必要时需对口吃的宝宝进行治疗。

健康释疑

阴囊老出汗是怎么回事

阴囊部大汗腺较丰富,出汗量较多,使阴囊部位比身体的其他部位潮湿,属于正常生理现象。加上长期久坐,在湿热的环境中工作以及精索静脉曲张等原因,潮湿感会更明显。如果只是出现阴囊潮湿,而无其他不适,平时注意局部保持清洁干燥,规律性生活,饮食上注意清淡,少吃生冷、辛辣食物即可。

阴囊潮湿如果伴有瘙痒、丘疹等,则可能是患上了阴囊湿疹。按疾病的发展过程可分为急性期、亚急性期、慢性期三个过程。急性发作时,症状多为阴囊皮肤潮红、瘙痒、有丘疹,瘙痒挠得多了,能露出光滑的红色皮肤。亚急性发作时,症状为阴囊剧烈瘙痒,不思饮食、大便稀、小便黄,

有时有水疱轻度糜烂。慢性发作时,瘙痒时断时有,精神紧张、饮酒、食辛辣食物时瘙痒加剧。阴囊皮肤摸起来较硬,皮肤表面颜色呈暗红或紫褐色。身材较胖、局部多汗者易患此病,以中老年男性患者居多,需要到医院皮肤科就诊。

此外,阴囊潮湿伴有尿频、尿急、尿痛,腰骶部酸痛,还可能和前列腺疾病有关,前列腺炎可导致植物神经功能紊乱,从而引起阴囊潮湿,是慢性前列腺炎的典型症状之一。随着前列腺炎的好转和治愈,阴囊潮湿会间断出现直至消失。建议你去医院做前列腺的检查,确定具体的病情后对症治疗。(中国中医科学院广安门医院男科副主任医师 焦拥政)

保健有道

冷水浴从秋天开始



所谓冷水浴,就是用5℃—20℃之间的冷水洗澡,当然也包括冬泳。

冷水浴的保健作用十分明显。首先,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴后精神爽快,头脑清晰。肌肤遇冷水时,大脑会立刻调动全身各系统、各器官加强活动,对冷的侵袭进行抵抗,全身组织和系统也因此得到锻炼。第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力。当冷水刺激后,皮肤血管很快就会收缩,将大量的血液驱入深部组织和内脏器官,内脏血管也随之扩张,大量血液又从内脏血管流向体表,这样一张一缩,反复循环,提高了血管的承受能力,使血管弹性增强,有助于预防动脉硬化,减少这方面的疾病,所以冷水浴又被称作是“血管体操”。第三,冷水浴还有助于消化功能的增强,使人食欲旺盛,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

冷水浴的健身效果以“贯穿于一年四季并持之以恒”为最佳。冷水浴的开始时间应以秋季为宜,这不仅因为秋高气爽,自然水质清纯,更因为冷水浴必须采取循序渐进的方法:秋天,气温逐渐降低,人体对寒冷和冷水也逐渐适应,

以至于到了数九寒天,冷水浴也不感觉太冷。秋季开始冷水浴,也适应了古人的“秋冻”法则。

冷水浴的“循序渐进”,还应包括洗浴部位的“由局部到全身”、水温的“由高渐低”以及洗浴时间的“由短渐长”。常见的冷水浴有以下四种:(1)头面浴,即以冷水洗头洗脸。(2)脚浴,双足浸于水中,水温可从20℃开始,逐渐降到5℃左右。(3)擦浴,即用毛巾浸冷水擦身,用力不可太猛,时间不宜太长,适可而止。(4)淋浴,先从35℃温水开始,渐渐降到用自来水洗浴,训练有素者,可于寒冷季节到江河湖海中进行冬泳。一般来说,刚开始进行冷水浴,时间不宜超过半分钟,以后可适当延长,但寒冷时不可超过两分钟,暖季里也不宜长于5分钟。冷水浴以早晨进行为佳,寒冷时,浴前要做好热身活动,出水后要用力擦干全身。

必须说明的是,冷水浴并非对每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感,遇到冷水就会产生过敏症状,如起疹子、生紫斑等,这类特异体质的人就不能进行冷水浴;此外,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。(霍雨佳)