发育迟缓儿童康复训练怎么做

□郭楚玲

在儿童的成长过程中，每个阶段都有其特定的成长节点。然而，有些孩子会因为各种原因出现发育迟缓，这包括了身体、认知、语言、情感及社交等多个方面的滞后。

全面评估与诊断

康复训练的第一步是对孩子进行全面的评估和诊断。它能帮助我们明确孩子发育迟缓的具体领域和程度，为后续制订个性化的训练计划提供依据。

身体检查 包括身高、体重、肌张力、关节灵活性等基本生理指标的测量，以评估孩子的身体发育状况。

智力测试 通过标准化的智力测试工具，评估孩子的认知发展水平，了解其在注意力、记忆力、思维能力等方面的表现。

语言评估 评估孩子的语言理解能力、表达能力和交流能力，判断其语言发育是否滞后。

行为观察 观察孩子在日常生活和游戏中的行为表现，了解其情绪稳定性、社交能力等方面的情况。

制订个性化训练计划

根据评估结果，为发育迟缓的儿童制订个性化的训练计划。这个计划会针对孩子的具体需求，设定具体的训练目标和内容，以确保训练的有效性和针对性。

明确训练目标 根据评估结果，设定短期和长期的训练目标。短期目标可以是提高某项具体技能，如坐稳、站立或简单交流；长期目标则是促进孩子全面发展，缩小与同龄儿童之间的差距。

制订训练内容 根据训练目标，选择适合孩子的训练方法和技术。常见的训练方法包括运动疗法、作业疗法、言语认知训练、感觉统合训练等。

设定训练时间和频率 根据孩子的年龄、身体状况和训练内容，合理安排训练时间和频率。一般来说，训练应持续进行，并定期评估和调整训练计划。

实施康复训练

康复训练是一个综合性的治疗过程，需要专业团队、家长和儿童三方的共同努力和配合。以下是一些常见的康复训练方法。

运动疗法

目的：增强孩子的肌肉力量、协调性和平衡能力，促进其身体发育。

方法：设计一系列针对性的运动训练，如平衡训练、步态训练、体操等。通过有计划、有序的运动训练，帮助孩子提高身体的运动能力和协调性。

注意事项：训练过程中要注意安全，避免受伤。同时，要根据孩子的实际情况和反应，适时调整训练强度和难度。

作业疗法

目的：训练孩子上肢和手的功能，恢复其日常生活能力。

方法：通过抓握、书写、穿衣等日常生活技能的训练，提高孩子的自理能力。可以使用一些专门的训练工具或游戏来增加训练的趣味性和有效性。

注意事项：训练时要注重孩子的兴趣和注意力时长，避免过度疲劳和厌倦。

言语认知训练

目的：提高孩子的语言理解能力、表达能力和交流能力。

方法：通过语言刺激和认知训练，如讲故事、唱歌、对话等方式，激发孩子的语言潜能。同时，可以利用一些专门的言语治疗工具或软件进行训练。

注意事项：训练时要注重与孩子的互动和沟通，让孩子感受到语言的乐趣和重要性。同时，要根据孩子的语言发展水平，适时调整训练内容和难度。

感觉统合训练

目的：通过视觉、听觉、触觉等多种感官刺激，促进大脑神经系统的发育和协调。

方法：使用各种感觉统合训练器材，如平衡板、滑梯、秋千等，进行有针对性的训练。通过不同感官的刺激输入，促进大脑的不同水平区域之间良好协调。

注意事项：训练时要确保安全，避免过度刺激导致不适或受伤。

家庭支持与干预

目的：在日常生活中给予孩子充分的关心和支持，促进其全面发展。

方法：家长可以学习一些基本的康复训练技巧和方法，在日常生活中对孩子进行持续指导和支持。同时，定期与康复师沟通，了解孩子的训练进展情况，并根据需要调整家庭训练计划。

注意事项：家长要保持耐心和积极的态度，不要急于求成或对孩子施加过大压力。要与孩子建立良好的亲子关系，让他们在温暖的家庭环境中成长。

定期评估与调整

康复训练是一个动态的过程，需要定期对孩子的康复进展进行评估，并根据评估结果对训练计划进行必要的调整和优化。

评估内容 包括身体发育、认知能力、语言能力、社交能力等多个方面。通过量化指标和观察记录相结合的方式，全面评估孩子的康复情况。

评估频率 评估的频率应根据孩子的具体情况和康复进展来定。一般来说，初期可能需要更频繁的评估，以便及时调整训练计划；随着孩子逐渐进步，评估的间隔可以逐渐延长。

调整策略 根据评估结果，康复师和家长需要共同讨论并制订新的训练计划。如果孩子在某个领域取得了显著进步，可以适当增加难度或引入新的训练内容；如果进展缓慢或出现停滞，则需要分析原因，调整训练方法或寻求其他专业支持。

心理支持与情感关怀

在发育迟缓儿童的康复过程中，心理支持和情感关怀同样重要。这些孩子可能因为自己的不同而感到自卑、焦虑或沮丧。因此，给予他们足够的关爱和鼓励非常重要。

建立信任关系 家长和医生要与孩子建立深厚的信任关系，让他们感受到自己的价值和被重视。通过倾听孩子的想法和感受，了解他们的需求和困扰，为他们提供情感上的支持和安慰。

正面激励 对孩子的每一点进步和努力，都要给予及时的正面激励和表扬。这可以激发孩子的积极性和自信心，让他们更加愿意参与康复训练。同时，要避免过度强调结果而忽视过程，让孩子明白努力本身就是值得肯定的。

情感陪伴 在康复过程中，家长要给予孩子足够的情感陪伴。陪伴孩子参与康复训练，与他们一起面对挑战和困难，分享成功的喜悦和失败的教训。这种陪伴不仅有助于增进亲子关系，还能让孩子感受到家庭的温暖和支持。

心理干预 如果孩子在康复过程中出现了严重的心理问题，如焦虑、抑郁等，应及时寻求专业心理医生的帮助。心理医生可以通过心理咨询、心理治疗等方式，帮助孩子缓解情绪困扰，恢复心理健康。

（作者供职于广东省广州市社会福利院康复医院康复科）

血液透析患者的护理要点

□李闯英

血液透析是许多肾病患者维持生命的重要治疗方式。那么，对于正在进行血液透析的患者来说，有哪些护理要点是必须牢记的呢？

保护好“生命线”——血管通路

血液透析需要依赖一个稳定的血管通路来完成血液的引出和回输。对大多数患者来说，这个通路可能是动静脉内瘘或深静脉置管。保护好这条“生命线”非常重要。

保持清洁 内瘘附近的皮肤要保持干净，避免抓挠和感染。洗澡时，可以用防水贴覆盖内瘘处，防止水分进入。

避免压迫 不要用内瘘侧的手臂来抽血、测量血压或提重物，以免损伤血管通路。

定期检查 每天检查内瘘是否通畅，正常情况下会感觉到内瘘处有轻微的震颤。如果感觉不到，要及时告知医生或护士。

吃对食物 健康加分

限制水分摄入量 由于透析会清除体内多余的水分，患者必须严格控制水分的摄入量，避免体重增长过多，增加心脏负担。

控制钾和磷的摄入量 高钾和高磷的食物如香蕉、海带、花生、松子等要少吃或不吃，以免引发高钾血症或高磷血症。

优质蛋白饮食 患者需要摄入足够的蛋白质来维持身体机能，但应选择优质蛋白，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等，并控制总量。

低盐低脂 减少盐和脂肪的摄入量，有助于控制血压和血脂，减轻肾脏负担。

稳定血压 守护健康

血液透析患者常伴有高血压病，而血压的稳定对于透析效果和患者的生命安全非常重要。

定时测量 患者需要每天测量血压，并记录下来，以便医生调整治疗方案。

按时服药 按照医生的嘱咐按时服用降压药，不能随意停药或更改剂量。

避免情绪波动 保持情绪稳定，避免过度劳累和情绪激动，以免血压波动过大。

透析过程中的注意事项

血液透析是一个相对复杂的过程，患者在透析过程中需要注意以下几点。

观察症状 注意有无低血压、低血糖、恶心、呕吐、肌肉痉挛等症状，一旦出现要及时告知医务人员。

避免感染 透析过程中要严格遵守无菌原则，防止交叉感染。

保持舒适 虽然透析过程中需要保持一定的体位，但患者可以通过听音乐、看书等方式来缓解紧张情绪，保持舒适。

透析后的日常护理

休息充分 透析后身体需要休息，应避免过度劳累和剧烈运动。

饮食调整 继续遵循透析前的饮食原则，避免摄入过多水分和高钾高磷食物。

观察出血情况 透析过程中需要抗凝，透析后要注意观察身体是否有出血现象，如牙龈出血、皮肤瘀斑等。

按时复诊 按照医生的安排定期复诊，检查血常规、肾功能等指标，及时调整治疗方案。

树立信心 相信现代医学的力量，保持乐观心态积极面对，相信自己能够战胜疾病。

寻求支持 与家属、朋友或病友交流，分享彼此的经验和感受，获得情感上的支持。

培养兴趣 参加一些自己感兴趣的活动，如阅读、绘画、散步等，丰富自己的生活内容，缓解压力。

（作者供职于山西省晋城市人民医院肾内科透析室）

敏感肌患者如何保持肌肤健康

□赵 冰

敏感肌，这一肌肤类型在现代生活中越来越常见，它主要表现为皮肤容易泛红、过敏，对外部环境的刺激反应较为敏感。敏感肌的形成和加重往往与多种因素有关，包括遗传、年龄、内分泌、疾病，以及化学刺激、环境因素、生活方式、心理压力等。因此，对敏感肌患者的日常防护，我们需要从多个方面入手，以减少皮肤敏感，保持肌肤健康。

养成良好的生活习惯

首先，保持规律的作息习惯，早睡早起，避免熬夜，有助于减少内分泌失调对皮肤的影响。其次，饮食应以清淡为主，多摄入富含维生素的新鲜蔬菜和水果，如苹果、香蕉、黄瓜等，这些食物有助于增强皮肤抵抗力，减少过敏反应。同时，避免摄入辛辣、煎炸、烧烤等刺激性食物，以免加重皮肤敏感。此外，保持心情愉悦，避免情绪过度波动，减少精神压力，也有助于维持皮肤健康。

避免外界诱发因素

首先，紫外线是加重皮肤敏感的重要因素。因此，敏感肌患者在日常生活中应注意防晒。外出时，可以选择戴帽子、打遮阳伞、涂抹防晒霜等措施，尽量减少在强光下长时间暴露。其次，避免接触过冷过热的环境，以及碱性洗浴用品等刺激性物质，以免破坏皮肤屏障功能。在春秋季节，敏感肌患者外出时应佩戴口罩，以减少冷空气对皮肤的刺激。此外，尽量避免长时间待在干燥、闷热的环境中，如长时间处在空调的房间内，可以通过增加室内湿度来改善环境。

科学护肤

首先，在选择护肤品时，敏感肌患者应尽量选择温和、无刺激的产品，避免含有酒精、香料、色素等刺激性成分。推荐使用含有天然植物成分如马齿苋、透明质酸、神经酰胺等的护肤品，这些成分有助于修复皮肤屏障，缓解皮肤敏感。其次，保持皮肤充足的水分也是敏感肌护肤的重要一环。洁面后，可以使用温和的保湿喷雾、保湿乳或霜，以保持皮肤水分，减少干燥引起的敏感。此外，在清洁皮肤时，应避免使用去污力过强的清洁产品，选择温和的洁肤剂，并且每日洁面次数不宜过多，以免破坏皮肤屏障功能。

医美辅助

在敏感肌的稳定期，我们可以适当选择医美手段进行辅助治疗，以进一步改善皮肤敏感状况。在选择医美手段时，我们需要谨慎考虑，选择正规医疗卫生机构和专业医生进行咨询和治疗，以确保安全和效果。

注意事项

除了以上几个方面的防护措施外，敏感肌患者在日常生活中还需要注意一些细节问题。首先，绝对禁止蒸桑拿，无论是干蒸还是湿蒸，高温环境都会加剧皮肤敏感。其次，在按摩皮肤时力度要轻柔，时间不宜过长，以免刺激皮肤。此外，在使用新的护肤品前，应先在前臂内侧或耳后涂抹少量产品进行皮肤测试，观察48小时无反应后再使用，以避免过敏反应。

通过这些综合措施的实施，我们可以有效减少皮肤刺激，增强皮肤抵抗力，从而改善敏感肌状况，拥有更加健康美丽的肌肤。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院皮肤科）

术后麻醉恢复期的注意事项

□齐艳艳

在当代医学实践中，麻醉技术已经成为各种手术程序中不可或缺的组成部分。其中，手术结束后的麻醉恢复期是手术过程中非常重要的一个步骤，它对患者恢复状况和手术最终效果具有显著影响。

麻醉恢复期的典型表现

清醒和意识恢复 麻醉结束后，患者首先会经历一个从迷糊到清醒的过程。在此期间，患者的意识逐渐恢复，但会感到困倦、思维模糊。通常，患者会先能够听到周围的声音，然后慢慢睁开眼睛，并能够对简单的指令做出反应。

身体功能的恢复 随着清醒程度的加深，患者的生命体征（如呼吸、心率、血压等）会逐步恢复稳定。在恢复期初期，患者的呼吸可能较为浅表，心率和血压也可能出现波动。医务人员会密切监测这些生命体征，确保其在安全范围内。如果生命体征稳定，意味着身体对麻醉药物的代谢已接近完成，恢复进程顺利。

感觉和运动功能的恢复 在麻醉期间，患者的感觉和运动功能被抑制。随着麻醉药物逐渐代谢，感觉和运动功能会逐步恢复。患者会先感觉到四肢的麻木，然后逐渐恢复活动能力。同时，疼痛感也会随之恢复。因此，术后疼痛管理非常重要。患者会感到手术部位的疼痛，医务人员会根据需要给予止痛药物。

恶心和呕吐 这是麻醉恢复期最常见的副作用之一，尤其是在使用全身麻醉的情况下。医务人员通常会给予预防性药物来减轻症状。

头晕和乏力 由于麻醉药物对神经系统影响，患者在苏醒过程中会感到头晕和虚弱，这通常会在短时间内逐渐缓解。

寒战 部分患者在麻醉恢复期会出现寒战，主要由于体温调节的暂时性失衡。医务人员会采取保暖措施以减轻这种不适感。

麻醉恢复期需要注意的事项

密切观察生命体征 医务人员会持续监测患者的生命体征，并使用专门的设备，如心电监护仪、血氧饱和度检测仪等，确保实时掌握患者的身体状况。根据监测结果，医务人员可及时调整护理计划，如调整氧气供给、使用药物稳定血压等，确保患者在恢复期内的安全。

预防和应对恶心呕吐 为预防和减轻术后呕吐，医务人员会在术前或术后给予抗呕吐药物。此外，恢复期内应避免患者进食过早或过量，以减轻胃肠道负担。如果患者出现呕吐，医务人员会帮助患者调整体位，避免呕吐物吸入呼吸道，并提供适当护理措施以减轻不适。

防止呼吸道问题 医务人员会为患者清理口腔，必要时给予湿化气体或使用口腔润滑剂以减轻口干症状。此外，鼓励患者在清醒后进行深呼吸或咳嗽，帮助清除呼吸道中的分泌物，以保持患者呼吸道通畅。

管理术后疼痛 医务人员会根据患者的疼痛程度，选择适合的镇痛药物，如口服止痛药、肌肉注射或静脉注射止痛药。此外，冷敷、适当休息和体位调整等非药物措施也有助于减轻疼痛。如果患者感到疼痛加剧，应及时告知医务人员，以便采取进一步的治疗措施。

（作者供职于河南省人民医院）

室性早搏的症状及治疗方法

□魏新伟

室性早搏（或室性期前收缩）是一种在临床实践中极为普遍的心律不齐现象。这种异常心律的影响范围广泛，不仅存在于健康个体中，也常见于患心脏疾病的患者群体中。在普通人群中，其发病率约为1%～4%。室性早搏的发病率随年龄增长而逐步增加，在年龄大于11岁的儿童中，其发病率小于1%，而在年龄大于75岁的人群中，其发病率高达69%。室性早搏的发生还受到昼夜节律的影响，大部分人在日间交感神经兴奋性较高的时间增多，也有部分人群在夜间多发。

室性早搏的症状

心前区的冲击感 这主要是由于室性早搏发生在心脏的正常节律之前，并且由于存在代偿间歇，随后出现的第一个窦性搏动带来增大的射血量导致的。

心脏停搏感 如果在室性早搏基础上发生了更严重的心律失常，有可能引起黑蒙、晕厥等症状。

上述这些症状会导致患者感到紧张、焦虑，有时甚至产生恐惧，进而激发交感神经活跃。这种神经系统的反应又可能加剧原有的症状。在临床检查中，通过听诊或扪诊发现的“早搏”有待进一步核实。这些现象可能包括房室传导阻滞时的室性夺获、反复性搏动，或者是并行心律等情况。因此，有上述症状的患者，应行心电图检查或Holter监测（24小时心电图监测）。室性早搏的临床症状有很大的变异性，可从无症状，到仅有轻微心悸不适，甚至可能引发恶性室性心律失常导致晕厥或黑蒙。值得注意的是，这些症状的严重程度与其预后并不直接相关。

室性早搏心电图正常参数的单形性室性早搏心搏数小于1000次，而频发室性早搏的数量往往特别多，每日（24小时动态心电图）心搏数少则数千，多则可达数万个，常规的心电图上常常显示二联律、三联律。

频发室性早搏患者的治疗方法

这就要从室性早搏的特点说起。一般来说，频发的室性早搏，药物治疗的效果往往并不理想。或者吃了药有一定效果，但需要长期吃药。停药或减药后不久，频发室性早搏往往又会增多。药物对频发室性早搏有一定的治疗效果，可以一定程度上减少发作，但经长期观察，复发率高，且有一定的副作用。因此，对于多数患者而言，除了适度吃药保守治疗外，就是考虑做射频消融术以求根治。

哪些患者适合做射频消融术

室性早搏诱发了恶性事件（室性心动过速，室颤），或伴有晕厥甚至猝死等严重症状者，应尽快行射频消融术，根治室性早搏以后，有可能避免恶性事件。

频发室性早搏引发了心脏扩大甚至心力衰竭，根治室性早搏后，扩大的心脏多数可恢复正常，心功能明显改善。

射频消融术能根治室性早搏吗

射频消融术治疗室性早搏的成功率，与室性早搏的起源部位有关，多数起源于心室的流出道位置，成功率在90%～95%，少数室性早搏的起源部位较偏，成功率要低一些，要视具体情况而定。

（作者供职于河南省安阳市人民医院心内科）

突发腹痛莫忽视 可能是急性阑尾炎

□牛 征

急性阑尾炎是阑尾突然发生的急性炎症。阑尾，这个位于我们右下腹的小小器官，虽然平时默默无闻，但一旦发炎，却能引起剧烈的腹痛，甚至危及生命。

急性阑尾炎的症状

急性阑尾炎的典型症状就是腹痛，这种腹痛往往有以下几个特点。

转移性右下腹痛 这是急性阑尾炎最典型的症状。一开始，患者会感觉上腹部或脐周疼痛，就像胃痛或肠绞痛一样，但随着时间的推移（通常是几个小时后），疼痛会逐渐转移到右下腹，并固定在那里。这种疼痛转移的过程，是急性阑尾炎特有的表现。

持续性疼痛 与一般的肠胃不适不同，急性阑尾炎引起的腹痛是持续性的，且逐渐加重。患者往往难以通过变换体位或服用止痛药来缓解。

伴随症状 除了腹痛外，急性阑尾炎还可能伴有恶心、呕吐、发热、腹胀、厌食、腹泻或便秘等症状。随着炎症的加重，患者还可能出现心率加快、全身乏力、发热等全身炎症表现，感染严重者甚至会休克。

急性阑尾炎的病因

急性阑尾炎的病因复杂多样，主要包括以下几个方面。

阑尾管腔阻塞 这是最常见的原因。阑尾管腔细长且易堵塞，当食物残渣、粪石、寄生虫等进入阑尾管腔并堵塞时，就会导致阑尾内压力升高，血液循环受阻，从而引发炎症。

细菌感染 当阑尾管腔阻塞后，细菌容易在阑尾内滋生繁殖，导致阑尾感染发炎。

其他因素 如阑尾先天畸形、胃肠道功能障碍、免疫力下降等，也可能增加急性阑尾炎的发病风险。

急性阑尾炎的治疗

急性阑尾炎的治疗原则主要包括早期诊断、早期手术及抗生素的应用。

手术治疗 对大多数急性阑尾炎患者来说，手术切除阑尾是最有效的治疗方法。随着医疗技术的进步，现在多采用腹腔镜下阑尾切除术等微创手术方式，具有创伤小、恢复快等优点。

保守治疗 对于部分病情较轻、炎症局限或患者身体状况不允许手术的情况，可以采用保守治疗，即静脉输注抗生素来控制炎症。但需要注意的是，保守治疗并不能根治阑尾炎，只是暂时缓解症状，且存在复发和病情加重的风险。因此，在保守治疗期间，患者应密切观察病情变化，一旦出现病情加重的情况，应及时就医并考虑手术治疗。

急性阑尾炎的预防

合理饮食 保持饮食清淡，避免暴饮暴食和摄入过多辛辣、生冷食物。尤其是在炎热的天气里，不要狂吃冰冷食物或狂喝冷饮，以免刺激消化系统导致功能紊乱和腹泻。

饭后休息 吃饭后不要立即进行剧烈运动，以免未消化食物阻塞、嵌顿在阑尾管腔内。饭后适当休息一段时间，让食物得到充分的消化和吸收。

注意饮食卫生 蔬菜和水果要用流动水彻底清洗干净，吃其他食物要煮熟后再食用。

提高免疫力 保持良好的生活习惯和充足的睡眠，进行适当体育锻炼以提高身体免疫力。同时，避免过度劳累和精神紧张等不利因素对身体的影响。

（作者供职于河北大学附属医院普通外科）