

感觉统合失调的表现与治疗

感觉统合是指大脑如何接收和处理来自感官(视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、前庭感觉和本体感觉)的信息。这些信息帮助人们理解周围环境,并指导人们的行为和反应。感觉统合使人们能够完成日常任务,如阅读、写作、运动和社交互动。

感觉统合失调的表现
感觉统合失调可能在不同的人身上表现出不同的症状。一些常见的表现包括:对触觉刺激的过度敏感或不敏感,例如对衣服的摩擦、食物的质地或他人的触摸感到不适。对声音、光线或气味的过度敏感。平衡和协调问题,导致运动技能发展迟缓。注意力不集中和多动行为。难以处理多个感官信息,例如在嘈杂的环境中学习或集中注意力。社交和沟通技能的挑战,可能表现为避免眼神交流或难以理解他人的情绪。

感觉统合失调的影响
感觉统合失调不仅影响个体的日常生活,还可能对其自尊心、学习能力和社交关系产生深远的影响。例如,一个孩子如果在课堂上因为感觉处理问题而无法集中注意力,可能会被误认为是懒惰或不感兴趣,从而影响其学业成绩和同伴关系。这种失调可能导致个体在处理日常任务时遇到困难,比如穿衣、吃饭、整理个人物品等,这些看似简单的活动对于他们来说可能变得异常艰难。此外,感觉统合失调的个体在社交场合中可能难以理解他人的表情和语调,这会影响到他们建立和维持友谊的能力。长期来看,这些挑战可能导致自信心下降,以及在学习和社交方面的挫败感。

感觉统合失调可能由多种因素引起,包括遗传倾向、出生时的并发症、早期发展中的创伤或疾病。有时,它可能与自闭症谱系障碍、注意力缺陷多动障碍(ADHD)或其他发展性障碍有关。

干预方法
家庭和专业治疗。幸运的是,有多种干预方法可以帮助感觉统合失调的个体。家庭成员可以通过提供一个稳定、有组织的环境来支持孩子的感觉统合发展。此外,专业的治疗,如感觉统合疗法,可以帮助个体通过特定的活动和练习来改善感觉处理能力。

感觉统合疗法通常包括一系列的活动,旨在刺激不同的感官系统,并帮助大脑更好地处理这些信息。例如,通

平衡训练、触觉刺激和运动活动,个体可以逐步提高其感觉处理能力。

如何支持感觉统合失调的个体需要耐心、理解和适当的策略。家长和教育者可以采取以下措施:提供清晰的指令和结构化的环境。鼓励使用各种感官体验,但同时要避免过度刺激。与专业人士合作,制定个性化的干预计划。提供积极的反馈和支持,以增强个体的自信心和自我效能感。

(安徽省皖南康复医院儿童康复治疗科 韩雪)



提个醒

治前列腺腺炎验方

生南瓜籽二两,每天分三次吃完,连续吃七天痊愈。或用黄瓜尾巴五个切碎,加水250毫升,煮开后分两次喝完,半月可愈。

治慢性肠炎验方

每天4个鸡蛋,分两次炒,炒时不加油、盐、水,连续吃半月有特效。或用半熟的无花果,用单不用双,3、5、7个都可以,煮开水当茶喝,半月痊愈。

治低血压验方

甘草15克,桂枝30克,肉桂30克,水煎当茶大量喝。3日血压升高,少者2日恢复正常。

(本方仅供参考)

喜欢蹲着是气血不足吗?

我最近总喜欢蹲着,有人说这是因为气血不足,还说大声唱歌能改善气血不足。请问,这种说法有科学依据吗?

读者 朱女士

朱女士:
喜欢蹲下的人不一定是气血不足,但气血不足的人基本上觉得蹲下会舒服。气血不足的人常感觉疲惫,而蹲下时,腿部、臀部的肌肉都得到了挤压,下肢血液能够更快回流到心脏,气血流畅,从而促进心肺血液循环,缓解劳累感觉。

气血不足属于中医证型的一种,是多种疾病发生发展过程中的早期阶段,基本上可视为亚健康状态。气血不足主要表现为:乏力、疲倦、气短,还会有头晕、食欲下降、失眠、面色苍白或发黄、整个人萎靡不振等。

大声唱歌能改善气血不足?有一定道理。唱完歌觉得神清气爽,一般属于气滞血瘀或痰浊中阻,而不是气血不足。真正气血不足的人气短、多说话都累,不适合此类活动。唱歌有助于气血流通,适合因气滞血瘀或痰浊中阻而胸闷气短的人。

中年容易胸闷气短的女性,通过唱歌可以达到疏肝解郁、气血运行顺畅的效果。

吃得不多不活动易生痰生湿的人,通过唱歌可以增强脾胃运化,达到疏通三焦、祛痰化瘀的效果。

读者来信

成年人23点前入睡为宜

全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,推荐成年人晚上10至11点入睡,早晨6至7点起床,其中老年人可早晨5至6点起床。

不同年龄段人群所需睡眠时长不同,且因人而异。一般来说,学龄前儿童每天需要10至13小时,中小学生8至10小时,成

年人7至8小时,老年人6至7小时。

良好睡眠质量通常表现为:入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内);夜间醒来的次数不超过3次,且醒来后能在20分钟内再次入睡;醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

春分时节宜疏肝健脾

发太过则易引起情绪暴躁、头晕、失眠、鼻出血等问题,肝气乘脾则易出现疲倦、食欲不振、消化不良等现象,肝气开发不及则易导致肝气郁结;春暖花开还易引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等过敏性疾病。

从中医角度来看,这些健康问题该如何预防和应对?

中国中医科学院西苑医院

注意保持心情舒畅、乐观向上。一些中医外治方法也有助于养生保健。石颖介绍,这一时期每日晨起梳头一二百下,有助于疏利气血,通达阳气;按揉太冲穴可泄肝火,缓解肝火旺引起的不适症状;脾虚湿盛人群可通过拔罐祛除体内湿气,缓解疲倦、乏力等症。

专家提出鼻咽癌免疫治疗新方案

中山大学肿瘤防治中心3月19日宣布,该中心团队牵头完成一项临床研究,证实局部晚期鼻咽癌患者在接受标准放疗后,增加免疫治疗有助于提高生存率。相关研究论文日前发表于国际医学期刊《美国医学会杂志》。

该研究论文通讯作者、中山大学肿瘤防治中心副主任孙颖介绍,放疗综合治疗是局部晚期鼻咽癌的标准治疗方案,但仍有20%至30%的患者在治疗后出现复发或转移。“面对标准治疗的局限性,这部分患者亟需新的治疗策略。”

孙颖说,鼻咽癌被视为一种“热肿瘤”,其肿瘤组织被丰富的免疫细胞浸润,因此可能适合免疫治疗。在PD-1抑制剂等相关免疫

治疗药物的作用下,这些免疫细胞能够识别并攻击肿瘤细胞,有望取得一定治疗效果。

为此,中山大学肿瘤防治中心牵头,联合国内10家医院共同开展了一项放疗后使用PD-1抑制剂卡瑞利珠单抗治疗高危局部晚期鼻咽癌的临床研究。该研究采用前瞻性、多中心、随机对照设计,共入组450例患者,中位随访时间为39个月。

研究结果显示,与只接受了标准放疗的患者相比,放疗后增加免疫治疗的患者3年无瘤生存率从77%提高至87%,复发、转移或死亡风险降低了44%。同时,免疫治疗组的不良反应可控,患者治疗依从性良好。

哪些行为容易伤肝

皮肤暗沉,脸色发黑、发黄可能是肝的“求救”信号?哪些行为会伤害肝脏?

熬夜
熬夜是肝脏受损最常见的原因之一,长期熬夜可能会出现肝脏血流不足、肝细胞受损、肝脏解毒功能下降等表现。

醉酒
进入体内的酒精90%在肝脏代谢,影响着脂肪代谢各个环节,造成代谢失常。过量脂肪聚积于肝脏,形成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化,甚至发展为肝癌。

长期服用护肝片
对于没有肝脏疾病的正常人群,长期服用护肝药或护肝保健品,反而会增加肝脏负担。孕妇、哺乳期妇女以及青少年,不建议服用护肝片。

易怒
中医理论中,肺和肝互通,气伤肝,脾气差可能是因为肝火大导致肝气郁结;西医理论中,生气时神经内分泌处于一种不正常的状态,会引起肝脏损伤。

高脂饮食
日常生活中,除了用药不当以外,很多肝病是吃出来的。营养过剩、吃得太好,摄入的高糖、高热量、高脂肪会沉积在肝脏,引起脂肪肝。

食用发霉食物
发霉食物是诱发肝癌的“隐形杀手”。黄曲霉毒素藏在发霉的筷子或发霉变质的食物中,研究表明,1毫克的黄曲霉毒素就可以导致癌症发生,一次性摄入20毫克黄曲霉毒素可直接致成年人死亡。

肝脏是人体内脏中最大的器官,也是人体最大的营养中心和最大的“垃圾毒素”处理中心。出现这些异常可能是肝在“求救”——

肝病面容:长期患有肝病的人,可能会出现特殊的肝病面容,包括皮肤暗沉,脸色发黑,皮肤粗糙,面部浮肿,无光泽。

黄疸:肝脏受损时,胆红素代谢会出现异常,导致皮肤、眼睛巩膜发黄,如果脸部皮肤出现特别明显的黄疸症状,很可能是肝病表现。

黑眼圈:肝功能下降可能会使黑色素沉着增加,出现黑眼圈,也就是“熊猫眼”。

蜘蛛痣:蜘蛛痣是一种细小的血管扩张,看起来像红色或紫色的蜘蛛网状图案,常见于面、颈和上胸部,可能是肝脏疾病导致雌激素水平升高的结果。