

孤独症的“孤独”来自何方？

在这个世界上,每 1000 个人之中,至少有 1 个人是“不情愿的孤独者”。近近年来,影视作品《来自星星的孩子》《海洋天堂》的热播,让更多人开始了解孤独症。

性格内向与孤独症的区别	
性格内向	孤独症
只是和外人不太亲近	不仅和外人不亲近,和父母也缺乏亲密感和依恋感
除了害怕陌生人,或不爱主动请求帮助外,和正常孩子一样	缺乏正常的情感反应,对他人不感兴趣,无法察觉别人正在跟自己说话
语言表达能力和正常孩子没有区别	语言发育普遍迟缓
兴趣爱好广泛,不会过分执著	具有多种重复性行为,对某些奇怪的物体产生超乎寻常的执著

自闭症还有哪些典型症状？

为什么称患有孤独症的孩子是“来自星星的孩子”呢？因为,这些孩子不盲却不愿与人对视,不聋却充耳不闻,不哑却不会与人交流,他们沉浸在自己的世界里,犹如天上的星星,一人一个世界,独自闪烁。

上海市金山区精神卫生中心副主任医师马笑风说:“在生活中,如果你发现你的孩子不依恋父母,对父母没有目光注视,很长时间只盯着转动的风扇或滚动的洗衣机看;不合群,对和其他小朋友一起玩游戏不感兴趣,摔跤了不会哭;每天要吃相同的食物,要在固定的时间和地点排便,睡觉时只用相同的被子和枕头,若有更换则会变得烦躁,尖叫甚至伤害自己。那么你就应该怀疑,你的孩子是否患有孤独症。”

为什么患有孤独症的孩子,行为如此孤独而刻板呢？这是因为孩子的大脑神经发育出了问题,他们虽然拥有正常的视觉、听觉等感官功能,但却不能正常理解及处理所听到、看到的事物。

举例来说,当妈妈微笑着,拍着手呼唤孩子的时候,孩子总会手舞足蹈或发出欢快的笑声,因为他们能理解其中的含义。而孤独症的孩子对此却毫无反应,因为他们无法理解妈妈的微笑、声调以及拍手这些非言语性表达的言外之意。“妈妈”“妈妈的表情”“妈妈拍手”“妈妈呼唤”,在这些孩子的感官世界里是毫无联系、割裂的四个部分,因此他无法对此做出相关反应。也正因如此,孤独症的孩子会对事物的某一特征特别敏感、关注,并一再重复某些自己喜欢的声音及动作等,而这些一旦发生改变,将使其无法适应,从而变得烦躁、愤怒。

社会交往障碍:患儿无法与别人建立正常的人际交往,没有目光对视,表情贫乏,对父母的拥抱、爱抚不期待,也表现不出满足感,无法与父母建立正常的依恋关系。

兴趣范围狭窄:患儿对正常儿童热衷喜欢的活动、游戏、玩具都不感兴趣,但往往能对转动的风扇、下水道的流水等观察十几分钟甚至数小时都不厌倦。

动作行为刻板:经常固执地保持日常活动的程序,如每天吃同样的饭菜,同样的时间睡觉,上学走同样的路线等,若这些行为活动程序被改变,患儿常焦躁不安、哭闹等,部分患者还会有拍手、捶胸、转圈、跺脚等刻板动作。

精神神经症状:多数患儿伴有注意缺陷和多动症状,少部分合并抽动症状,也可有强迫行为、自伤行为、攻击和破坏行为等。

孤独症该如何治疗呢？

孤独症患儿的脑和神经系统先天发育出现了问题,但从生态学角度来讲,孤独症患儿与外界的互动是一个持续不断的过程,人类大脑的发展和成熟也受到后天学习经验的质与量的影响,也就是说,孤独症患儿是可教育的。

如果孤独症于 2 岁前确诊并实行早期干预,会有很好的收效。程度为轻中度的孤独症患儿,在 6 岁以前的干预都会有不同程度的收效,这种机会或许会一直延续到 12 岁左右。因为 6 岁左右,孩子的神经系统发育已完成 80%—90%,其余 10%—20%会在 12 岁左右基本完成。

虽然现在的医学水平还未能完全治愈孤独症,但早期发现和干预,能够很大程度提高孤独症患者融入社会的可能性。患儿在学龄前无法适应正常的幼儿园教育环境,应在特殊教育机构、医疗机构中由特殊教育老师、护士、心理治疗师等专业人员提供特殊教育和认知行为治疗。

□来源:学习强国

健康生活方式有助于延缓卵巢衰老

一般来说,卵巢功能在女性 35 岁左右会加速衰退,直到绝经时卵巢功能衰竭。很多女性朋友关心,卵巢衰老能否延缓? 多项研究提示,健康的生活方式,如日常生活及劳动防护、热量限制、平衡饮食、戒烟限酒、坚持适度锻炼、保证充足睡眠以及放松心情减少精神压力等,有助于延缓卵巢衰老,推迟绝经的发生。

●日常生活和劳动卫生防护

不良环境因素暴露是女性卵巢功能下降的危险因素之一,因此,减少或避免有害物质暴露,是直接有效的方法。佩戴防霾口罩和使用空气净化器,可帮助女性减少大气污染物的吸入。有物理、化学、生物相关有害因素暴露的职业女性,可通过加强自身防护,包括穿戴防辐射衣物,佩戴隔音耳塞、头盔或护耳器等方式减少危害。另外,每个人的遗传易感性不同,有职业暴露危险和有其他原因长期接触环境污染物的女性,可考虑进行遗传易感性检测,以便提前采取预防措施。

●热量限制与平衡膳食

研究显示,慢性热量过剩和慢性热量不足都可导致生殖功能异常。总体来说,高强度的热量限制可能会对生长和繁殖产生不利影响,而适度的热量限制无害,甚至有利于女性生殖系统。因此,要避免过度饮食干预。日常饮食,平衡是关键。以碳水化合物的摄入为例,过少的碳水化合物摄入会导致绝经提前,而高碳水化合物摄入则会带来肥胖,继而引发排卵减少、受孕率减低。所以,合理的饮食结构,并保证适量摄入各种营养素很重要。

●适度饮茶、酒和咖啡

茶富含抗氧化剂,长期饮茶对预防衰老和多种慢性疾病有益。近期研究提示,适度饮茶可能会成为保护卵巢功能、延缓卵巢衰老的一个重要生活方式。长期大量饮酒,不仅直接损伤卵巢引发卵巢萎缩,还能引起雌激素水平波动,导致卵巢功能受损。而适量饮用红酒,可能会延缓绝经年龄、保护卵巢功能。咖啡因被认为具有潜在抗衰老作用,但女性过量饮用咖啡会增加体内雌激素分泌。处于经期的女性喝过量咖啡还会使体内雌激素水平明显上升,影响卵泡发育,导致月经紊乱。其实,每天摄入 100—200 毫克咖啡因就足以提神。对于中老年妇女,长期饮用咖啡还是骨质疏松的一大威胁因素。因此,饮用咖啡,注意不可过量。

●保证充足睡眠

良好的睡眠被认为是健康和幸福的决定因素之一,尤其女性在月经周期、怀孕和更年期时,睡眠障碍与经前期烦躁、产后抑郁和绝经综合征紧密相随。有研究显示,睡眠不规律、熬夜、睡眠质量差是卵巢储备功能减退的因素。

●坚持适度锻炼

坚持规律的中等强度体育锻炼可以保护卵巢功能,延缓卵巢衰老,推迟绝经年龄并延长女性的生育年限。但长时间的高强度运动反而会增加氧化应激,诱发颗粒细胞凋亡,导致卵泡闭锁,影响卵巢排卵和内分泌功能。因此,锻炼身体需掌握适度原则。《全民健身指南》推荐,成年女性每周至少保证 150 分钟的中等强度运动,或 75 分钟的高强度运动。总之,日常生活中,借助良好的生活习惯延缓卵巢衰老,就是让自己年轻的秘诀。

□来源:人民日报

浙江分类广告

- 杭州海德莱商贸有限责任公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
- 桐庐县横村综合市场服务中心遗失公章一枚,声明作废。
- 浙江瑞能通信科技股份有限公司遗失董事会、监事会、股东会三个章,声明作废。
- 杭州衡跃广告有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 浙江高上智能设备有限公司遗失发票章一枚,声明作废。
- 杭州云缆房屋科技服务有限公司遗失公章,声明作废。
- 苍南县宜山镇启点培训学校有限公司遗失公章一枚,编号 3303270150273,声明作废。
- 义乌市龙佑贸易有限公司遗失公章一枚,编号 33078210435097,声明作废。

- 义乌市义加进出口有限公司遗失中华人民共和国报关单位注册登记证书一份,编码:3318961E05,声明作废。
- 东阳祥润日用百货有限公司遗失公章一枚,编号 3307240169611,声明作废。
- 浙江星品云联企业管理有限公司遗失公章一枚,编号 33078210583687,声明作废。
- 浙江星品云联企业管理有限公司遗失财务章一枚,编号 33078210583688,声明作废。
- 义乌市鹭帛商务信息咨询服务部遗失公章一枚,编号 33078210696714,声明作废。
- 义乌星识电子商务有限公司遗失公章一枚,编号 33078210723289,声明作废。
- 义乌星识电子商务有限公司遗失财务章一枚,编号 33078210723290,声明作废。

- 义乌市海罗饰品有限公司遗失公章一枚,编号 33078210264599,声明作废。
- 义乌市智友口罩厂遗失公章一枚,编号 33078210211230,声明作废。
- 义乌市智友口罩厂遗失财务章一枚,编号 33078210211231,声明作废。
- 义乌市君梓二手车经纪有限公司遗失公章一枚,编号 3307250337019,声明作废。
- 新昌县聚阳电器辅件厂遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州睿昇图文设计有限公司遗失公章,声明作废。
- 浙江庄晟商贸有限公司遗失公章一枚,编号 33100210002638,声明作废。
- 杭州泛洋物流有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 台州湾新区力华仓储服务部遗失公章一枚,编号 33100210121661,声明作废。
- 台州恪诚塑业有限公司遗失公章(编号 33100410065649)、财务章(编号 33100410065652)、发票章(编号 33100410065651)、合同章(编号 33100410065650)、法人章(伍珍素印,编号 33100410065653)各一枚,声明作废。
- 绍兴开甲纺织品有限公司遗失公章一枚,编号 3306020043989,声明作废。
- 绍兴沃甲纺织品有限公司遗失合同章一枚,编号 3306210028505,声明作废。
- 杭州鸿顺服饰有限公司遗失公章、财务章、法人章(徐亚芳印)各一枚,声明作废。