

别让“贵人语迟”耽误娃

其实背后原因更加重要



同样大的孩子，别人家的宝宝早已经会说话，自家的却连“爸爸、妈妈”也不叫。有的家长认为这是“贵人语迟”、“男孩子说话晚”，有的家长则担心孩子患上自闭症。

4月2日是世界自闭症日，其规范的诊断名称为孤独症谱系障碍（ASD）。国家儿童医学中心北京儿童医院保健中心副主任医师马扬指出，自闭症是以社交沟通障碍、狭窄的兴趣爱好和重复刻板的行为为核心症状的疾病。虽然表现多种多样，功能有高低，但大部分自闭症孩子会伴随语言问题，如语言发育迟缓或者语言发育倒退。

马扬表示，语言发育跟其他

神经心理发育一样有一定的规律，在宝宝的成长过程中会出现多个“发育里程碑”。比如，大多数宝宝在6个月龄时能发出“ma-ma”、“baba”、“dada”等无明确意义的音节；1岁时能有意义地开口叫“爸爸、妈妈”；2岁时能说短句……

“宝宝语言发育迟缓仅仅是一个症状性的描述，不同原因引起的语言发育迟缓，表现往往也不同。”马扬举例，自闭症患儿的语言发育过程，其实是以非言语交流障碍最显著。就是说患儿可能容易同时出现手势、姿势性的语言发育落后，如眼神、对视不好，不会点头、摇头等，还会有语言理解能力受损或没有语言

等。他们还有一个非常重要的特点，就是常伴有社交障碍、兴趣缺乏。

而智力落后儿童、构音障碍儿童的语言发育迟缓，虽然说话较晚，但基本上都有社交意愿，愿意与人交流或能听懂指令。马扬强调，临床上比较复杂的是，智力发育落后、构音障碍、自闭症等，有些临床表现、症状往往会交织在一起，不太容易分辨。

马扬提醒家长们，如果家里的宝宝“说话晚”，不要简单评估后就去做语言训练，而应该好好查一查背后的真正原因，选择正确的治疗方案和语言训练方法，才能事半功倍。

文图来源：新京报

宝宝肚脐里的“脏东西”要清理吗？

您有没有发现一个现象：随着宝宝年龄增长，他（她）逐渐对自己的肚脐产生好奇，会用手去抠肚脐，有时还会导致肚脐红肿。有时在洗澡时，家长会觉得宝宝肚脐里的这些黑色的“脏东西”不卫生，会直接把它给抠掉。这些“脏东西”您了解是什么吗？需不需要经常清洗呢？

肚脐里的“脏东西”是什么？

肚脐里黑色的“脏东西”是皮肤脱落的细胞和汗液、灰尘、衣服的纤维等多种物质形成的混合物，和身体其他部位搓出来的泥团，本质上没区别。不要小看这些“脏东西”，它对维持机体正常肚脐温度有一定作用。如果清理太干净，热量散发快，肠胃功能都要受损。

脐带脱落后，肚脐是不是就没有作用了？

肚脐，实际是胎儿出生后脐带脱落留下的疤痕。宝宝出生前，全部生长发育所需营养都通过胎盘从母体获得。胎盘一端与子宫内壁相连，另一端通过脐带与胎儿相连，母体通过这条“传送通道”将营养传输给胎儿。宝宝出生后，脐带仍与胎盘相连，医生会用专业处理方法将脐带剪断并用纱布包扎好。脐带将有一小段残端裸露，一般慢慢干枯，于出生后1-2周脱落，形成肚脐。

肚脐是内脏与外界距离最近的地方，非常脆弱。虽然不具备输送营养物质的作用，但内脏神经反射还是存在的。如果常用手去抠肚脐里的“脏东西”，可能会对内脏产生刺激，易引起消化不良等症状；如果不小抠破皮肤，容易合并细菌感染引起脐炎、腹痛等症状。

这些“脏东西”该如何处理？

该不该清理肚脐里的“脏东西”呢？肚脐应保持清洁，但没必要常清洗。清洁肚脐不能像搓澡那样使劲，可以试着用潮湿的棉签一类较软的东西将脐周边缘的皮肤擦干净即可，不能用力抠，“点到为止”。

如何保护好宝宝的肚脐？

1. 要注意保暖

尤其是冬天或气温低的时候，一定要注意对肚脐保暖。平时不要让孩子把肚脐露在外面，晚上睡觉应在腹部盖上被子，防止腹部着凉。

2. 防止脐部受伤

肚脐容易受到意外损伤，比如擦伤、划伤、烫伤等。平时嘱咐孩子保护肚脐，尽量避免让它受到伤害。

3. 保持脐部干燥

因为潮湿的环境容易导致细菌滋生，故宝宝每次洗完澡后，家长要用柔软的浴巾在脐部轻轻吸干表面的水，及时保持宝宝脐部的干燥。

来源：北京青年报

天天补钙还是骨质疏松？这些补钙问题一次讲清

随着人们年龄的增加，骨质疏松现象也逐渐多了起来。补钙作为骨质疏松症的最基本治疗，看似简单易懂，实际操作过程中，不少人却陷入所谓“补钙”的误区。补钙能治疗骨质疏松吗？怎样补钙更科学？北京中医药大学东直门医院国际部副主任医师林欣潮就来给大家答疑解惑。

■补钙能防治骨质疏松吗？

内分泌失调、维生素D活性下降及运动量的减少等都是骨质疏松症的原因。防治骨质疏松，除补钙外，还要配合使用促进钙吸收的维生素D以及均衡饮食和适度运动。此外，部分患者需要遵医嘱使用抑制骨吸收的双磷酸盐类药物如：阿仑膦酸钠等。

■血钙正常就是不缺钙吗？

血钙正常，人体也可能缺钙。人体中99%的钙存在于骨

骼，只有1%在细胞外液。当人体缺钙时，会刺激甲状旁腺激素分泌，动员骨骼中的钙质释放入血，以保持血钙浓度，维持机体功能。即使骨钙丢失达到20%-30%时，血钙仍可维持在正常水平。

■能和微量元素一起补钙吗？

不同的微量元素处理方式有所不同。骨的合成需要镁、磷等微量元素的协同，还需要维生素D和维生素K、维生素C的辅助。大量的钙可能会对锌、铜、铁等微量元素产生竞争性抑制，干扰它们的吸收，使用的时候，应该错开时间，尽量不要一起服用。

■补钙会致泌尿系结石吗？

补钙不当，可能导致泌尿系结石。泌尿系结石的形成与尿液中钙浓度过高有关，补钙产品应尽量随餐或餐后服用，适量饮水，避免睡前服用，以免夜间尿液中

钙浓度过高，在体内停留时间过长。

■多喝骨头汤可以补钙吗？

骨头虽然含钙量高，但即使长时间炖煮后，钙质也很难溶于汤汁中，且骨髓中的大量脂肪，还可能引起高脂血症。目前，最理想的食物钙源还是牛奶和奶制品，平均100克牛奶可含120mg钙，乳糖不耐受者可以选用酸奶。因此，喝骨头汤对补钙帮助不大。

■长骨刺还能再补钙吗？

骨刺是骨质增生的表现，多发生在肢体的承重部位。骨质增生的发生与骨骼退行性变、慢性损伤及局部异常受力等有关，与血钙和骨钙水平没有直接关系。老年人的骨质增生常伴有骨质减少或疏松，补钙有利于缓解症状，促进骨质修复。来源：新京报