

# 四年级男生频繁眨眼噁嘴皱鼻子

## 专家：孩子有抽动症千万别坐等自愈

□记者 岑瑜 通讯员 张云

近日，省市共建公共服务一体化医疗卫生大型义诊活动中，浙江大学医学院附属儿童医院的儿童心理专家、主任医师杨荣旺在市妇女儿童医院坐诊。活动当天，很多家长带着孩子慕名前来，杨荣旺特意着便装看诊，以缓解患儿的紧张情绪。



### 男孩多动症共患抽动障碍

小伟上小学四年级，去年夏天起，他出现了频繁眨眼、噁嘴巴、皱鼻子的怪异行为。父母当时以为只是孩子鼻子痒，也就没太在意。半年前，小伟的脸部肌肉有了更加明显的抽搐症状，紧张焦虑后尤为明显，父母这才感觉情况不对劲，带着小伟四处求医，半年时间里花费不少精力和金钱。

近期，小伟父母无意间看到了市妇女儿童医院公众号发布的义诊活动信息，想着不用跑外地还免费，就带孩子过来试试。经过杨荣旺诊断，小伟被确诊患有抽动障碍合并注意缺陷多动障碍。

在诊疗过程中，小伟父母一直询问是否一定要进行药物治疗，药物会不会影响孩子生长发育，会不会对孩子的以后造成不可逆转的影响。面对家长的一连串的询问，杨荣旺安慰道：“我仔细听了您孩子的学习、生活情况，目前药物可以暂时不使用，但我们建议增加运动，释放多余的能量，我会把具体的运动规划给您写在纸上。”

在杨荣旺专业评估以及耐心安抚和细心解答下，小伟及家人安心许多。得知今后杨荣旺还将定期坐诊市妇女儿童医院，小伟的父母更是开心，“下次来复诊，也不用出舟山，太好了。”

### 抽动症无法自愈 只会越拖越重

记者从市妇女儿童医院心理行为门诊了解到，像小伟这样患有抽动症合并注意缺陷多动症患者，占其门诊人数的三分之一。该门诊医生、儿保科副主任医师胡妙君介绍，抽动障碍指的是一种起病于儿童时期，以抽动为主要表现的神经精神疾病，俗称抽动症，表现为身体一个部位或

#### 延伸阅读

抽动障碍表现形式多种多样，主要分两种：运动性抽动和发声性抽动。

运动性抽动可以表现为不自主的、反复出现的、快速的眨眼、皱眉、张口、伸舌、噁嘴、皱鼻子、点头、仰头、摇头、斜颈、耸肩、移动手指、握拳、甩手、踏步、屈膝、挺胸、收腹、扭腰等或者更复杂的一连串动作。

发声性抽动可以表现为吸气、清嗓

多个部位突然无目的快速刻板的肌肉收缩，男孩发病率明显高于女孩。

近年来，儿童青少年的心理健康问题越来越受到社会的广泛关注，如果家长觉得孩子有变化，并且这个变化对他来讲是受到很大影响的，建议家长要带孩子到医院进行一个专业的评估和筛查。她还特别提醒，抽动障碍患儿的家长不要给自己和孩子太多压力，不要过度关注孩子的症状，这样才有利于孩子康复。

“我们要重视抽动障碍的危害。”胡妙君解释，疾病会让孩子产生病耻感，严重打击自信心及自尊心，以致孩子自闭、不愿与人交往，甚至于厌学等。

“这不是一种自愈性疾病，病程越长，疾病越复杂，越难治疗，越容易进展为难治性抽动障碍。再者，时间拖得越久，就会出现注意缺陷多动障碍、情绪障碍、对立违抗、自伤行为等共病，严重影响患儿的学习、生活及社交，同时加大治疗难度。”胡妙君表示，“只要尽早发现、及时干预，抽动障碍预后就会相对良好。”

### 孩子得了抽动症 家长先调整好心态

记者在采访中了解到，一旦孩子得了抽动障碍，家长的行为至关重要。“首先，给孩子平和稳定的环境和家庭支持。”胡妙君表示，家长不能焦虑，否则很容易把这种情绪传递给孩子，不利于其恢复。行动上忽视，心理上要重视。她建议家长要严格管控电子产品的使用，并与老师多沟通，做好孩子的学校管理，尽量不要让周围同学嘲笑和歧视他，以免出现心理问题。

此外，还要尽量减轻孩子的学习压力，减少学习任务，让孩子学会适度放松，可以每天进行户外活动，保证充足睡眠。“饮食上不吃辛辣、刺激性的食物，不吃冰激凌、咖啡、巧克力、功能饮料等。”胡妙君说。

子、咆哮、哼唱、咳嗽、尖叫、叫喊、呼噜声、吐口水、吹口哨、抽吸、乱叫、学动物叫，甚至反复说一句短语或一句脏话等。“在我接诊的患者中，有说脏话症状的患者占到20%~30%，大部分家长根本意识不到其实是孩子病了。”胡妙君说，一般来说，抽动障碍起病年龄在18岁之前，平均年龄约为6岁，4至8岁最多见，10至12岁最严重。

## 患青春期牙龈炎 17岁女生刷牙老出血

□记者 岑瑜 通讯员 唐再培

早上起来刷牙时，发现牙刷上有血，照镜子看到牙龈红肿；家庭聚会时，亲朋好友都“赞扬”你的口气大……出现以上症状时，你已被牙周病“盯”上，务必要重视牙周病的危害，及时就医。

我市17岁女生小邵牙龈经常红肿，一刷牙还会出血，且口腔老有异味。小邵感觉同学眼神里有嫌弃，央求妈妈带她去医院看看。市口腔医院医生给小邵检查后，确定她患有牙龈病，是青春期雌激素上升导致的，只需及时清洁牙齿就可以得到控制。

“这种牙龈病属于牙周病的一种。”市口腔医院牙周科主治医师杨岚告诉记者，近几年来，牙周病患者逐年年轻化。她最近接诊过一个20来岁的牙周病患者，“缺牙二三颗，且整口牙都是松动的，咬合无力，甚至不如60岁老人牙口好。”

何为牙周病呢？杨岚介绍，牙周病是特指发生于牙周支持组织的疾病，而牙周支持组织包括牙龈、牙槽骨、牙周膜、牙骨质。牙周病主要包括两大类：牙龈炎和牙周炎。牙龈炎是指只发生牙龈组织的疾病，牙周炎则是累及四种牙周支持组织的炎症性、破坏性疾病。当你有牙龈出血、牙龈退缩、牙缝逐渐变大，吃东西经常出现塞牙时，就要警惕牙周病。

杨岚表示，牙龈炎是牙周病的早期阶段，只影响牙龈组织。“这个时候牙龈可能变红、肿胀并容易出血，尤其是在刷牙或使用牙线时。这个阶段的牙龈炎通常是可逆的，通过专业的牙周治疗并且保持良好的口腔卫生习惯可以治愈。”但如果已发展为牙周炎，表示牙齿支持结构已遭到破坏，“牙周炎通常是不可逆的，但通过专业治疗和良好的日常护理可以控制病情进展。”

在采访中，记者了解到，牙周病会导致支持牙齿的牙周组织逐渐破坏，进而使牙齿失去稳固的基础，出现松动甚至脱落。有的还会出现口腔异味，严重影响社交生活，甚至严重的牙周病可能与心脏病、脑卒中、糖尿病等全身系统性疾病的发生和发展有关。

杨岚建议市民要做好牙周病的预防。“菌斑是牙周病的始动因子，易粘附于牙齿表面，早期可通过认真刷牙将其清除。”她表示，对于已患牙周炎的患者，更应强调早诊断、早治疗，进行恰当、彻底的综合治疗，可阻止病损的加重和发展。“定期进行口腔健康检查，定期洁牙，建议每年至少看一次牙周科医生，不但能及时发现问题、治疗牙周病，还能及时发现口腔其他问题。”

#### 延伸阅读

### 如何预防牙周病？

首先培养良好的口腔卫生，正确刷牙，每天至少刷牙两次，使用含氟牙膏，并采用正确的刷牙技巧，如改良BASS刷牙法；每天至少使用牙线一次，以去除牙齿间难以刷到的食物残渣和牙菌斑，另外使用抗菌漱口水可以帮助减少口腔细菌。同时至少每3~6个月进行一次专业的牙科检查和清洁，另外定期由牙医清理牙石，特别是在牙龈线下方。

调整生活习惯，戒烟，减少烟酒，因为吸烟是牙周病的一个主要风险因素，过量的饮酒也会影响口腔健康，同时摄入丰富的营养，尤其是维生素C、钙和其他有助于牙齿和牙龈健康的营养素；控制慢性疾病，糖尿病等都可能影响牙周健康。

避免紧张的牙齿咬合，如果有磨牙或紧咬的问题，应该咨询牙医；在运动时使用护牙套预防牙齿损伤。