

孩子频繁眨眼耸肩 别把抽动症当调皮

记者 王敏

孩子开始频繁地眨眼、耸肩，或者发出一些奇怪的声音，老师制止或家长劝阻后不但没有收敛，反而愈演愈烈。孩子这是在故意捣蛋、不听话吗？其实，孩子出现这些情况可能是抽动症的表现，这是一种常见的儿童神经系统疾病，可能会对孩子的日常生活和学习造成影响。本期，银川市妇幼保健院儿科医生张静将为我们详细解读儿童抽动症的症状、原因、预防及治疗建议，为孩子的健康成长保驾护航。

你的孩子 是否有这些小动作？

“儿童抽动症，简单来说，就是孩子身体的一部分肌肉或者肌肉群，不受控制地、反复地收缩或者放松，导致出现各种动作或者声音。”张静介绍说，抽动症的症状主要分为两大类：运动性抽动和发声性抽动。

运动性抽动，就像是身体在“跳舞”，孩子可能会频繁地眨眼、皱眉、皱鼻子、耸肩、点头、摇头、踢腿、跺脚、扭腰、甩手等，这些动作可能突然出现，也可能慢慢出现，持续时间不长，一会儿就过去了，但过一会儿又可能再出现；发声性抽动，则是身体在“唱歌”，孩子可能会频繁地清嗓子、咳嗽、吸鼻子，或者发出一些奇怪的声音，比如“哼哼”“嗯嗯”之类的声音，“这些声音是孩子无法控制的，不受意识支配。”张静说。

严重的病症 会影响生活学习

张静说，每个抽动症孩子的症状都不太一样，有的轻有的重。症状轻的孩子可能只是偶尔眨眨眼、清清嗓子，对生活影响不大；但有的孩子症状就比较明显，可能会影响到他们的日常生活和学习。

张静举了一个例子，她最近接诊过一个叫小明（化名）的8岁男孩。小明的妈妈发现孩子近期频繁地眨眼、耸肩。小明的老师也反映，小明在课堂上也会发出怪声，被同学误认为是捣乱。小明妈妈经常提醒孩子不要眨眼睛、发出怪声，她甚至因为这个问题呵斥打骂过小明，但小明的小动作更频繁了。就诊后，经过仔细的检查 and 评估，小明被确诊患有抽动症。张静告诉小明的妈妈，抽动症是一种常见的儿童神经系统疾病，需要及时干预和治疗。

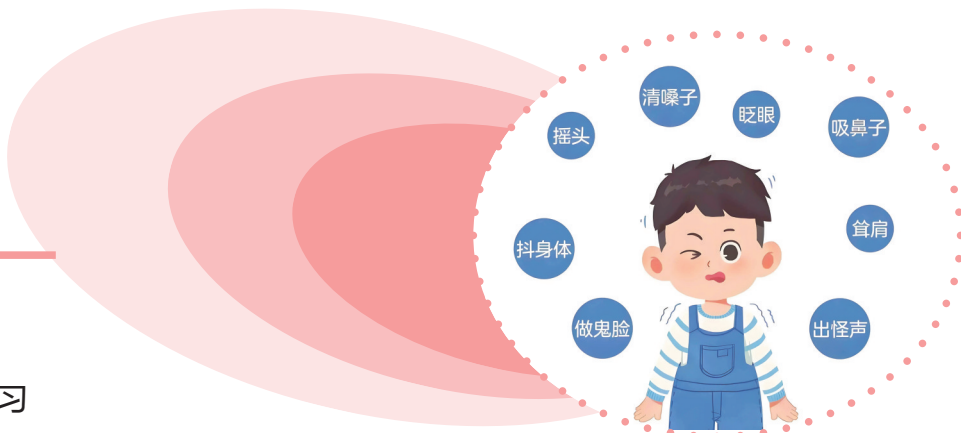
是什么让孩子的身体 “不听话”？

面对抽动症，家长们最关心的一个问题就是：这病到底是怎么引起的？为什么我的孩子会得这个病？对此，张静医生解释说，抽动症的具体原因目前还没有完全明确，但研究表明，它的发病可能和遗传因素、环境因素、大脑神经递质失衡有关。

“首先，抽动症有一定的家族遗传倾向。如果家族里有人患过抽动症，那么孩子得这个病的风险相对会高些。”张静说，这就像是身体里埋下了一颗“种子”，在一定的条件下，这颗“种子”就可能发芽。

其次，环境因素也不容忽视。张静医生指出，压力、焦虑、疲劳等情绪和心理因素，都可能诱发或者加重抽动症状。比如，孩子学习压力过大、家庭关系紧张、睡眠不足等，这些都可能成为“导火索”，让抽动症状变得更加明显。

再者，大脑神经递质失衡也是一个重要的发病因素。张静解释说，我们大脑中有很多种神经递质，它们就像是传递信息的“信使”。其中，多巴胺等神经递质的异常，可能与抽动症的发病机制有关。如果这些“信使”传递信息出现了问题，就可能导致身体的肌肉或者肌肉群出现不受控制的收缩或者放松，从而出现抽动症状。



资料图片

预防抽动症，家长可以这样做

如何预防抽动症的发生？张静给出几点建议。

首先，家长要注意孩子的饮食健康，尽量避免给孩子吃太多含糖量高、添加剂多或者刺激性强的食物，以免加重抽动症。家长们应该鼓励孩子多吃一些新鲜的蔬菜、水果，保证营养均衡。

其次，家长要保证孩子有充足的睡眠时间。良好的睡眠对孩子的神经系统 and 大脑发育非常重要。一般来说，小学生每天需要保证10小时左右的睡眠时间，初中生需要9小时左右，高中生需

要8小时左右。家长要帮助孩子养成良好的睡眠习惯，营造安静舒适的睡眠环境。

此外，家长还要注意孩子的情绪管理，避免让孩子长时间处于紧张、焦虑的状态中。张静建议，家长日常要多和孩子沟通，了解孩子的想法和感受，帮助孩子学会正确地表达自己的情绪；平时多陪孩子进行户外活动，帮助孩子缓解压力。同时，家长也要学会控制自己的情绪，避免在孩子面前发脾气，给孩子树立一个好的榜样。

早期干预、综合治疗是关键

如果孩子已经被确诊为抽动症，家长们也不要过于担心。张静强调，抽动症的治疗效果与早期干预密切相关。一旦发现孩子有抽动症状，家长应该及时带孩子到医院就诊，寻求专业的帮助。

“医生通常会根据孩子的具体情况进行综合评估，制定个性化的治疗方案。治疗方案可能包括药物治疗、

行为治疗和心理治疗等。”张静特别强调，药物治疗必须在医生的指导下进行，家长千万不能自行给孩子用药，以免造成不良后果。“行为治疗方面，家长需要和孩子一起进行行为训练，帮助孩子学会控制抽动症状。比如，通过放松训练、深呼吸等方法，帮助孩子缓解紧张情绪，减少抽动发作。”

小贴士

家长还应尝试找到可能加重孩子抽动症状的因素，如抽动症状发生的时间、地点、当时事件、抽动频率及持续时间等，从而帮助孩子尽量避免这些“诱发因素”。

另外，如果家有抽动症患儿，家长还应与学校的老师做好沟通，让老师也能了解有关抽动症的知识。要通过老师教导其他同学不要嘲笑患儿，由此帮助患儿消除紧张及自卑感。