

频繁眨眼、耸肩、清嗓子，孩子可能得了抽动症

周 娟

巴中市中心医院儿科 636000

〔中图分类号〕R72 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 12-096-01

当我们观察到孩子频繁眨眼、耸肩、清嗓子、歪嘴、皱眉等不自主的动作时，心中难免会涌现出各种担忧：这是坏习惯还是一种疾病？今天我们就来探讨一下这个问题。

首先，我们要明白，孩子的一些不自主动作并不一定意味着有严重的问题。在孩子的成长过程中，他们可能会模仿周围人的行为，或者因为好奇心、紧张等原因而出现一些不自主的动作。这些通常是正常的，随着孩子的成长和环境的变化，这些行为往往会自然消失。然而，如果这些不自主的动作持续存在，且影响到孩子的日常生活、学习或社交，那就需要引起关注了。抽动障碍（Tic Disorders, TD）就是这样一种可能的情况。

那么，什么是抽动障碍呢？对孩子会有什么不良的影响吗？是什么因素导致的呢？抽动障碍，是一种起病于儿童时期、以抽动为主要表现的神经发育障碍性疾病，其特征是无目的、快速、刻板的肌肉收缩，分为运动抽动和发声抽动。表现为手指、面、颈部、肩部、躯干和四肢的快速收缩运动或鼻、口腔、咽喉的肌肉抽动并引起气流而发声，其时而减轻，时而加重，往往会对孩子自身及其他人造成一定困扰。其可能是遗传、免疫、心理和环境因素共同作用的结果。

患抽动障碍的孩子还会有其他表现吗？家长应该怎么做呢？有什么药物可以拿来控制吗？既往研究表明至少有 50% 以上的抽动障碍的孩子还合并存在注意缺陷多动障碍（attention deficit hyperactivity disorder, ADHD）（也就是我们平时说的多动症）、强迫行为 / 障碍（obsessive-compulsive behavior, disorder, OCB/ OCD）、焦虑障碍、抑郁障碍、睡眠障碍等。面对这样的情况，最重要的是及时寻求专业的医疗意见。医生会根据孩子的具体情况进行评估，并可能进行一些必要的检查以排除其他可能的病因。在这个过程中，保持与医生的开放沟通，如实描述孩子的症状和行为模式，对诊断和治疗是非常重要的。同时，我们也要理解，抽动障碍并不是一种可怕的疾病，大部分会在青春期后自行消退，所以对于轻症可仅仅予以心理教育和心理支持。首先，告知家长与孩子抽动障碍是一种可以被管理和控制的状况，而且绝大部分都会在青春期后自行消退，鼓励大家一起面对疾病的诊断，家长需要理解并支持孩子，减轻焦虑并减少对孩子施

加压力或强化行为；同时鼓励孩子与周围人自信的沟通，提升其社会适应能力。也要与学校老师加强沟通，让其在了解孩子病情的基础上，避免因抽动症状而进行惩罚并多多鼓励，并适当减轻学习压力；也教育其他学生不要嘲笑、鼓励和污蔑抽动障碍的孩子，帮助孩子回归正常社会生活。此外，建立一个积极的生活环境对孩子的恢复非常重要。这包括确保孩子有足够的休息和睡眠，避免过度刺激和压力，以及鼓励他们参与感兴趣的活动，如运动、艺术或音乐等，有助于提升他们的自信心和应对抽动障碍带来的挑战。此外，一些放松技巧，如深呼吸、瑜伽、冥想等，也可以帮助孩子缓解压力和焦虑，从而减轻抽动症状。这些技巧不仅可以用于日常生活中，还可以在专业治疗师的指导下进行练习。家长可以和孩子一起制定一个合理的日常计划，包括适当的休息和放松时间，以帮助他们更好地管理自己的症状。

而对于中重度孩子可尝试行为治疗（往往合并其他共患病）与药物治疗（如硫必利、阿立哌唑等）相结合，药物治疗中，中医治疗如菖蒲熄风片、小儿安神汤、宁动颗粒以及针灸都可一定程度控制患儿的症状，此时就要积极的寻求专业医生的帮助啦。此外，中国抽动障碍协作组也为患儿、家长提供了一个免费的医患沟通、医患沟通平台，在互相陪伴鼓励的同时也能得到更专业的指导。

总的来说，抽动障碍是一种可以控制或缓解的疾病，家长的态度和应对方式也对孩子的恢复有重要影响，应避免过度强调孩子的症状，而是关注他们的优点和成就；与孩子坦诚地交流，让他们知道你理解并支持他们；同时，避免过分纠正或批评孩子的抽动症状，这可能会加重他们的压力和焦虑。另外，自我管理也是孩子可以学习的一种重要技能。通过教导孩子如何观察自己的症状，记录行为模式和情绪变化等，可以帮助他们更好地理解自己的状况，并找到适合自己的应对方法。这些都需要一定时间和耐心，但通过专业的指导和适当的支持，孩子和家庭都可以逐渐适应并改善这种情况。

〔参考文献〕

[1] 卢青, 孙丹, 刘智胜. 中国抽动障碍诊断和治疗专家共识解读 [J]. 中华实用儿科临床杂志, 2021, 36(9):647-653. DOI:10.3760/cma.j.cn101070-20201229-01967.

（上接第 95 页）

慢性阻塞性肺疾病除了需要药物治疗之外，同时也可以通过手术治疗，但手术治疗具有一定的适应症，适用于药物治疗效果不佳或者患者存在及重度慢性阻塞性肺疾病。手术方法包括肺减容手术，肺移植手术，肺大疱切除术以及内科介入治疗。无论是药物治疗还是手术治疗，都会对身体健康以及生活质量造成重要影响。因此为保证患者术后能够快速康

复，要积极为患者开展临床护理工作，护理过程中指导患者正确饮食，规律作息，保证充足睡眠，多吃新鲜蔬菜以及水果。同时依据患者病情适当指导患者科学运动，例如游泳，慢跑，散步，打太极，做瑜伽，有效改善患者呼吸功能，好患者日常病情监测，防止疾病加重或者并发症发生。慢性阻塞性肺疾病具有较高发病率，因此在日常生活中加强疾病治疗，同时做好疾病预防工作，降低疾病发生对自身日常生活的影响。