

家长课堂

如何跨越口吃这座“大山”

□记者 吉双琦

电影《哪吒之魔童闹海》中,申公豹凭借一口“烫嘴”的台词让观众捧腹大笑,也让更多人关注到“口吃”这一语言障碍问题。作为家长,该如何帮助孩子应对口吃问题?上海市儿童医院康复科主任王瑜给出解答。

什么是口吃

王瑜介绍,口吃是一种大脑神经系统疾病,具体病理机制尚不明确,可能与遗传因素、环境因素、个性气质有关。此外,语言发育迟缓或运动协调能力不足的孩子,也可能出现口吃。

口吃主要表现为说话时的不流畅,包括3种常见形式:一是音节重复,二是某个音节拖得很长,三是语音阻塞(停顿),即说话时突然“卡住”,脸憋得通红却发不出声音。这些表现可能伴随着不自然的脸部表情或身体动作,部分孩子甚至会因此逃避说话,产生心理压力。

建议尽早干预

口吃不仅影响语言表达,还可能对孩子的成长产生深远影响:孩子可能因自卑而避免与他人交流,影响人际关系的建立;导致焦虑、抑郁等心理问题,进而加重口吃症状;在需要口头表达的学科(如语文、英语)中,孩子可能因表达不畅而影响学习效果。

王瑜特别提醒,如果孩子符合以下

5种情况之一,家长应尽早寻求专业帮助:家族口吃史;口吃现象逐渐加重;口吃持续时间超过3个月甚至半年;伴有其他语言障碍(如发音不清、语言发育迟缓);开始口吃的年龄大于3岁半。

科学训练助调整

当孩子出现口吃问题时,王瑜建议家长采取以下措施。

针对家长的间接训练:以开放态度与孩子讨论口吃问题,减轻孩子的心理负担;创造支持性沟通环境,日常耐心倾听,不打断孩子说话,避免“炮轰式”提问;家长可以放慢语速,示范如何轻松说话,并在对话中加入停顿;降低对孩子说话的要求,让孩子选择何时何地说话。

针对孩子的直接训练:通过语音延长法、振动法、节拍法等技巧,帮助孩子提高语言流畅度;教孩子如何在口吃发生时进行自我调整,如捕捉口吃瞬间、延长发音、取消或冻结口吃,提高发音清晰度及语言表达能力。如果孩子的口吃问题持续加重,家长应及时寻求专业语言治疗师的帮助,通过科学干预帮助孩子恢复流畅表达。

“人心中的成见是一座大山。”申公豹的这句台词意味深长。王瑜希望家长:“用温暖的态度,足够的耐心和理解,帮助口吃孩子跨越这座‘大山’,自信地表达自己。”

父母须知

留意这种“不一样”的儿童腹痛

儿科门诊腹痛、腹泻、呕吐的患儿中,除了大家耳熟能详的诺如病毒感染及饮食不适等原因引起的急性胃肠炎,还有少部分患儿被一种特殊的腹痛困扰——嗜酸性粒细胞性胃肠炎。这种较少见的儿童慢性炎症性肠道疾病,对孩子的健康影响同样不容忽视。

该病具体发病机制和病因不明,可能受过敏因素、遗传因素,以及免疫调节异常等多因素影响,临床表现多样且易混淆。

胃肠道症状 腹痛是该病最常见的临床症状,常为首发症状,疼痛程度和部位不一,有的是肚脐周围隐痛,有的则是较为剧烈的绞痛。由于儿童表述能力有限,可能仅表现为哭闹不安、拒绝进食等。同时,还可能出现腹胀、腹泻、恶心、呕吐、消化道出血、肠梗阻、腹

膜炎、胃肠穿孔等,往往有周期性发作和自发性缓解的特点。

全身症状 长期受疾病困扰,孩子可能出现体重不增甚至下降、生长发育迟缓、青春期延迟或闭经等。部分患儿还会伴有皮肤过敏症状(如皮疹、瘙痒等)及关节症状等。

正是由于该病临床表现多种多样且容易反复发作,内镜下表现无特异性,所以容易漏诊、误诊。但通过及时诊断、科学治疗和精心护理,大部分患儿的症状可以得到有效控制,恢复正常生活。

建议家长密切关注孩子的身体状况,如有不明原因的反复腹痛、腹泻,需要考虑此病,及时带患儿就医。

上海交通大学医学院附属仁济医院
儿科 徐金苹 主治医师

育儿宝典

宝宝接种疫苗后能否洗澡

很多家长有这样的疑问:宝宝接种疫苗当天洗澡,会不会容易感冒或引起打针的地方感染?其实,接种疫苗后只要针眼不出血,是不影响正常洗澡的。

不会引起“抵抗力下降”

有些家长担心孩子打疫苗后“抵抗力下降”,洗澡容易着凉。其实,孩子免疫系统完全有能力应对疫苗中的大量抗原。接种疫苗对免疫系统造成的负荷实则微乎其微。一般情况下,接种疫苗后洗澡不会引起着凉,除非水温不当、洗澡时间过长、洗完未及时擦干身体或未注意保暖。

创口感染风险极低

疫苗注射的“创口”是否会有潜在的感染风险?答案是:几乎不会。

一方面,符合国家相关生物安全标准的一次性注射器在有效期内均是无菌状态,能够确保人体组织对其无不良反应。接种过程的无菌操作,进一步保障注射安全。

另一方面,疫苗接种注射器的针头直径非常小,针拔出后“创口”很快会被

周围组织或渗血渗液凝结封堵。因此,接种后用棉签适当按压,针眼止血后就不需要再作消毒等处理。

只要接种时进行皮肤消毒和无菌操作,避开皮肤破损或感染的部位,针眼引起细菌感染的机会极微。

至于接种疫苗后注射部位出现的红肿、疼痛、硬结,并不是注射器引起的接种部位感染,而是疫苗本身的成分刺激导致的局部炎症,属于常见不良反应,通常无需特殊处理即可自行恢复。

接种后注意事项

保持注射部位清洁,避免用手触摸或揉搓接种部位,防止感染。

清淡饮食、多喝水、多休息、避免剧烈运动。

注射部位如出现轻微红肿、疼痛,一般无需特殊处理。如果局部反应相对较重,可以用干净的毛巾在患处热敷,每日数次,每次15分钟,帮助消肿,减轻疼痛。

上海市疾病预防控制中心

任佳 陈响响

审阅:免疫规划所副所长 黄卓英

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视教育服务(上海市公益广告协调中心)

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯