

# 宝宝说话“大舌头”别置之不理

## 发音障碍病因很多,还需尽早诊断进行干预训练



记者 焦守广 通讯员 冯芹

日常生活中,我们常常碰到有些孩子把“哥哥”说成“的的”,“飞机”说成“杯机”,“吃饭”说成“吃换”,“大狮子”说成“大西几”,“花蝴蝶”说成“发福蝶”,“小乌龟”说成“小乌堆”……有些家长认为,宝宝发音不清,有些“大舌头”,说话别人听不懂,是因为年龄小,长大后说话自然就清楚了。专家指出,这其实是好多家长的认识误区。

### 5岁以上孩子 口齿不清要重视

俗话说,锣鼓听声、听话听音,如果您的孩子说话“大舌头”,往往会被同龄人取笑。对孩子来说,语言是自我成长、认知觉醒、性格塑造的基石,是未来踏上社会后与人沟通交流、情感表达的最佳工具。

山东大学附属儿童医院医生宋风玲表示,宝宝说话不清,长大后能否自愈要看具体情况:一要看导致发音不准的原因是什么;二要看孩子的年龄和发音不准的程度。

宋风玲说,如果一个刚2岁的孩子说话吐字不清,家长可以不用着急;2-3岁孩子,有些音发不准,与同龄孩子相比症状不明显,也没影响到正常交流,这种情况也可以观察;3-4岁孩子有少数发音不到位,也可能是正常现象,但如果有严重的构音障碍,与其他同龄孩子存在明显差距,就不能再一味等待自愈了;5岁以上孩子,语言发育已经完善,如果仍存在明显的构音障碍或其他语言表达问题,一般都不正常。

其实,语言发育与大脑、口腔、舌及咽喉部位肌肉的正常发育及听

觉发育有关。

小孩子的语言发育成熟,要经过发音、理解和表达三个阶段。正常的发音,是由发音器官的各部分肌肉共同协调完成的,当发音器官结构或功能出现问题,发音动作不到位时,发音就会出现异常。

### 宝宝说话不清 多种原因惹祸

宋风玲表示,“发音不准是语言障碍的一种症状,造成发音不准,说话不清的原因有很多,好多家长认为,孩子说话不清楚是舌头有毛病,是舌系带过短导致的,做个小手术就能解决。”

诚然,舌系带过短,可能会影响孩子舌尖的灵活度;但有些舌系带过短的孩子,甚至是严重的舌尖呈W形,但说话并不受影响。而且,有些孩子虽做了舌系带手术,但说话仍不清楚。

所以,孩子说话不清楚,并不都是舌系带过短惹的祸,还要考虑其他病理原因:如先天腭裂,其中隐性腭裂很容易被忽略;再比如听力障碍,中轻度听力障碍也容易忽略,孩子若有听力障碍,听不清外界声音,就会导致说话不清楚。还有脑疾病或损伤,孤独症、智力障碍及脑瘫所致的语言障碍。

还有就是后天养育及环境导致的:如家长给宝宝吃的食物过于精细,缺乏咀嚼,咀嚼肌及舌肌得不到足够锻炼,形成构音障碍。

孩子语言环境不良,家长照顾孩子时,很少交流甚至不交流,让孩子独自玩手机、看电视。还有一种情况是到医院检查不出什么原因,孩子发育一切正常,但就是发音不准,吐字不清,甚至有些音就是不会发,这种情况就叫“原发性构音障碍”。

宋风玲提醒,宝宝说话不清楚,家长一定要重视起来,及时就医寻找病因,评估诊断后,尽早进行干预训练。

### 几个小妙招,专治“大舌头”

孩子说话不清楚应该怎么办?宋风玲表示,可以对孩子进行呼吸功能、发声功能、构音功能和语音功能等训练。

#### 1.体位和呼吸训练

孩子仰躺在训练床上,将一只手放在腹部,感觉手是如何随呼吸而上下起伏的,

感到呼出气流时,配合发“哈”音,训练过程中,逐渐发“da, data, ta”,进一步练习“打靶、兔宝宝、兔爸爸”等音节。

#### 2.唇部按摩法

让孩子平躺在训练床垫上,训练师用两手先轻扣其面部和唇部,然后将两手的食指、中指、无名指指腹,平放在孩子的两侧面颊处,按顺时针按摩5分钟,依次对上下口唇交叉按摩5分钟,用力均匀,速度适中。

通过对面部、口周按摩及轻叩,提高口部肌肉敏感度。

#### 3.刷舌法

选用无菌、乳胶婴儿牙刷,患儿采用端正的坐姿,矫治师用牙刷的头部,先在离舌尖2厘米的舌面上,向舌尖方向移动,尽可能将舌的两侧卷起重重复数次。

再用舌尖的两侧,分别由后缓缓地向前移动牙刷,重复数次。

#### 4.舌尖后部上抬构音运动训练

指导孩子做舌上卷训练法;做舌尖发音训练法;舌尖舔硬腭训练法,重复数次。

宋风玲提醒,对听障导致的发音不准,要在孩子佩戴助听设备后,进行听能和语言训练指导;

对于孤独症、智力障碍及脑瘫所致语言障碍的,还要进行其他功能训练;

因唇裂、腭裂等导致的,应先寻求手术治疗或其他医学帮助,待受损器官修复后,再进行语言训练和清晰度矫正。



# 又到手足口病高发季 有娃娃多次发病

## 家长要密切观察孩子病情,以免发展成重症

记者 秦聪聪 通讯员 闫旋

手足口病是由肠道病毒感染引起的急性发热出疹性疾病,发病人群以5岁以下儿童为主。其临床表现复杂而多样,主要表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹,少数病例可出现脑膜炎、脑炎、肺水肿、心肺功能衰竭等重症表现。

“大多数患者症状比较轻微,可发热或不伴发热,可有咳嗽、流涕、食欲下降等非特异性症状。手、足、口、臀等部位可见散发性的皮疹和疱疹。”牟春笋说,手足口病的皮疹形态不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、不像水痘,所以又称“四不像”。皮疹消退后,一般不留疤痕或色素沉着。近年来,随着柯萨奇A6、A10等肠道病毒感染引起的病例增多,躯干及四肢出现皮疹的患者也不在少数。

虽然手足口病普通病例多在1周内痊愈,但也有个别患者会进展为重症病例,需要密切观察,及时就诊。



最近一段时间,临床中儿童手足口病发病率大幅增加。历年监测数据显示,每年4-7月是手足口病的高峰季节,9-10月是次高峰季节。山东中医药大学第二附属医院儿科主任牟春笋提醒,开学季也是手足口病的高发季,虽然大多数患儿症状较轻,但也要注意重症病例的早期识别。

“如果孩子高热持续不退,精神差、呕吐、易惊、四肢抖动、无力,呼吸、心率增快,口周发青等,就有可能在短期内发展为危重病例,应带孩子及时到医院就诊。”牟春笋提醒,3岁以下的患儿,特别是年龄小于1岁的幼儿,也要尽早就医。

据了解,目前对于手足口病,并没有特效抗病毒药物和特异性治疗手段,对于普通病例主要是对症治疗。

“手足口病患者和隐性感染者均为传染源,主要通过粪-口途径传播,也可以经接触患者呼吸道分泌物、疱疹液及污染的物品而感染。要注意隔离,避免交叉感染。注意休息,清淡饮食,做好口腔和皮肤护理。”牟春笋提醒,要密切观察孩子的病情变化,注意重症病例的早期识别。

另外,由于引起手足口病的肠道病毒有多种,同一儿童也可能因感染不同肠道病毒或某种肠道病毒的不同血清型而多次发病。因此,对于手足口病的预防尤为重要。

牟春笋指出,保持良好的个人卫生习惯是预防的关键。要注意保持环境卫生,勤洗手,经常通风;不要让儿童喝生水,不吃生冷食物;本病流行期间,不宜到人群密集的公共场所,并注意避免与患手足口病儿童密切接触。

### 生活课堂

#### 腰膝酸软 可涂抹杜仲酒

腰膝酸软是肾虚的临床表现,肾气亏虚时,会有腰膝空、痛、冷、酸、沉、乏力的感觉,而且不耐久劳。如果在腰膝酸软的同时还伴有耳鸣、耳聋、记忆力减退的情况,就要考虑补肾了。北京中医药大学东方医院推拿科主任医师国生推荐“杜仲酒”。

杜仲有较好的补肝肾、强筋骨作用,擦完杜仲酒,腰腿部会有温热感觉,腰膝酸软能得到一定缓解。

制作方法:1.取杜仲50克,50度以上白酒500毫升;2.拿擀面杖或捣蒜器把杜仲捣碎后放到酒中浸泡;3.封盖,杜仲酒浸泡十天,就可取出外用了。

使用方法:在感到腰膝酸软、不适的时候,取出药酒,倒在患处,用双手将患处搓热。如果您没有酒精过敏的问题,则可使用这款药酒涂抹关节。

#### 抬腿1分钟 检查血管“堵不堵”

糖尿病患者出现血管病变时,可能出现肢体(手脚)麻木、发凉等症状,发展到后期,可能会出现小腿后方发生疼痛、痉挛等。因此及时发现血管病变很重要,下面这个动作,可以帮助测试下肢血管堵塞情况。

下肢自测:首先平躺在床上,将一只腿抬高70°~80°,保持1分钟左右(如果保持不了可以让别人帮忙扶腿),然后再缓缓将腿自然下垂在床沿,紧接着观察腿部颜色变化。

异常情况:如果在抬高过程中,腿脚(一整条腿的任何部位)出现苍白、蜡白色;并且在垂下腿后,45秒内都未恢复正常血色,且腿脚色泽不均,说明动脉供血已经出现障碍,形成堵塞。

如果发现问题,最好及时去医院的血管外科就医,如果本身就有血糖问题,可以咨询主治医师。

#### 哪些食物 花青素含量高

黑枸杞的花青素含量在3264—7286毫克/100克之间,可谓“花青素之王”。每天吃一小把(10克),就能摄入326—728毫克花青素。可用温水泡着喝,直接嚼食也行。

紫玉米花青素含量高达1642毫克/100克,能量为168千卡/100克,是甜玉米的1.6倍。

紫薯花青素含量高达519毫克/100克。如果将其作为主食,建议一顿吃100克,再搭配半小碗米饭。

葡萄花青素含量从181毫克/100克到716毫克/100克不等,跟红色葡萄相比,深紫色的葡萄,葡萄皮和果肉中花青素含量都更高。

蓝莓花青素含量在72—325毫克/100克之间。蓝莓冷冻6个月,花青素含量平均降低16.7%,建议尽早吃。

#### 秋季润燥 多喝红枣桂圆银耳奶

“寒露”节气后,寒气渐生,昼夜温差较大,这个时节推荐一款养生饮品——红枣桂圆银耳奶,不仅热量低,还有滋润功效,喝完后身体暖暖的。

- 首先在养生壶中倒入半壶水;
- 接着将适量的桂圆、红枣、枸杞、玫瑰花、银耳碎、红糖放入壶中;
- 将食材搅拌均匀,煮10分钟;
- 等煮好的养生茶变凉之后加入牛奶,这样一杯红枣桂圆银耳奶就完成啦。

小健