

## 打胰岛素时要注意什么

糖尿病病人自己注射胰岛素时,以下几点应当注意:1、清洁双手。检查胰岛素是否在有效期内,外观有无异常。2、每次注射前应严格按照说明书进行针管排气。3、消毒可选75%的酒精或消毒棉片,要等酒精挥发后再注射。4、注射应保证在皮下注射,避免误入肌肉层,造成较大的血糖波动。最好捏起皮肤再注射。不可全手指握住皮肤,以免误捏住肌肉层。5、缓慢注射,注射完毕后针头在皮下要停留10秒。6、拔针后,要按压但不要揉或挤压穿刺点,以防影响胰岛素效能。



## 生命观

齐鲁晚报

B02

2015年3月31日 星期二  
编辑:徐洁  
美编:宫照阳 组版:庆芳

# 正常和不正常间的灰色童年

专家:“类自闭症儿童”也要早干预

本报记者 李钢

虽不是自闭症患儿,却有某些自闭症的症状。在我们身边就有这样一群处在灰色地带的“患儿”,他们或语言发育迟缓,或交往能力受限,或认知能力欠缺,但又够不到自闭症患儿的标准。对此类儿童,专家表示,“类自闭症患儿”也要早干预,否则可能耽误最佳矫正时机。

以为大点能好,

没想到差点耽误孩子

“原来寄希望孩子年龄大点情况会有所好转,可转眼三年过去,孩子快要上小学了,情况还是挺糟糕。”说起儿子陶陶的情况,孙女士眼含泪水。

3年前,家住济南历城区的陶陶在进入幼儿园一个月后,老师就发现了孩子的异常,他总是喜欢一个人转圈,而且怎么转都不晕,老师喊他名字充耳不闻,不与人交流,不跟小朋友们玩,喜欢自言自语,上课时自己呆在一

边。老师把情况通知了陶陶父母。“当时害怕是自闭症,我们赶紧带着孩子去济南儿童医院检查。”孙女士回忆说,看到医生时,陶陶吓坏了,抱着她的脖子大喊:“回家,妈妈,回家!”

孙女士说,医生看到孩子对父母这么依恋,看着也不像自闭症。为了保险,他们

还是给孩子做了脑部CT、核磁共振、听力、脑电图、X光等各项检查,孩子在生理上没有任何问题,但在智力上落后正常孩子一年多,而且存在明显的社交障碍,最终被诊断为“语言发育迟缓”。

“我们想着,一边给孩子训练,一边等孩子大点就好了。”可让孙女士着急的是,期间虽一直做着感统训练,提高孩子的感觉统合能力,但效果并不明显,“这快上小学了,孩子情况还是老样子。”

### 自闭机构普通幼儿园都不行

自从发现孩子的“异常”后,孙女士经常在网上找资料,也因此结识了很多有类似遭遇的孩子父母。

“我和网友们的聊天中,发现好多孩子有类似的情况。”孙女士将这些孩子看作是一群处于“灰色地带”的孩子,“我了解到的这些孩子情况各有差异,但都有个共同点,那就是具有某些自闭症的特征,却不是全部,而且症状要轻得多。”

孙女士说,他们没有被医院诊断为严格意义上的自闭症,但确实存在交往、语言、理解、认知等各方面的障碍,在普通幼儿园或者小学里,显得格格不入。

“很多家长都很无奈。”孙女士说,有的家长曾把孩子送到专门的自闭症特训机

构去,但没过多久,又把孩子接了出来。因为那里按照自闭症孩子设置的课程,这些孩子很快就能学会,有些“鹤立鸡群”的感觉。在那种封闭环境里,有些孩子反而染上了流口水、发呆、打人等坏习惯。

可把这些孩子送到普通幼儿园里,他们又因不听集体指令或者跟不上课程,而被老师厌烦,被小朋友孤立,甚至被逼退学。

“每次幼儿园老师约见家长,我们都是厚着脸皮再三央求老师网开一面,跟朋友们聚会时也羞于带着孩子参加。”孙女士说,有类似情况的孩子是一个不小的群体,他们不光在医学界定上处于灰色地带,在教育上同样处于灰色地带,家长不知道该把孩子送到哪里去,不知道什么样的教育机构才适合这样的孩子。

一些家长为了孩子,只能辞掉工作,奔走于各类教育康复机构陪读,寻找可能的希望。

### “类自闭症儿童”最好12岁前干预

“这些介于正常和非正常之间的孩子,可以称为类自闭症儿童,具有自闭症的某些特征,或者自闭症倾向,却不具有全部特征。医学上无法诊断为自闭症。”济南智上教育负责人、从事十多年特殊儿童教育的谷淑洁说,

这类孩子虽有一些症状,但他们与残疾儿童康复机构的孩子相比,又明显好于那些孩子,因此这些孩子经过特殊干预后,与社会的融合程度要明显好于自闭症儿童,甚至完成整个普通教育过程。

“我现在正在进行融合教育实验,就是在一个正常的幼小衔接班内,课程包含右脑开发、感统、学习能力提升等特色教育。然后我们按照一个很小的比例,把一到两名达到融合能力的特殊儿童放入班级中,让他们与其他正常孩子一起学习,然后针对他们的弱点,每天给他们单独加入个训课,选择合适的课程,有针对性和辅助性的融合教育方式对他们将来的人生是最有利的。”

“儿童的心理行为问题,应尽早干预。”济南市中心医院儿保科专家彭惠提醒,不少孩子会存在上课注意力不集中、坐不住、写作业拖拉、写字左右颠倒、情绪难以控制、交往有障碍等心理行为问题,若不仔细观察,他们往往看上去并无特别,甚至有的看上去很聪明,因此这些问题不被家长和老师重视,甚至有的家长会认为随着年龄增长就会缓解或者改正。

儿童的不少心理行为问题若不加干预,不仅不会随着年龄的增长而自然消除,反而会加重甚至与其他儿童拉开距离。一旦过了12岁这个黄金期,孩子或将永远错过进行干预的最佳时间。

## 心态差, 病魔跟进家

蓬莱 翟在科

心态与病魔的关系,不容小觑。一位朋友讲了件事:两个要好的战友,其中一位夜间站岗,碰到突发事件受了惊吓,出现心律不齐。两人做到医院检查,阴差阳错,检查的结果张冠李戴。有病的心平气和,恢复了健康,无病的心态失常,倒下了。

这是个故事,没法证明它的真伪,想来也可能有些夸大,是个例。但从一个侧面也给人以启示:心态好坏,能把病魔赶走和引来。常碰到这样的现实,有人不幸得了绝症,医生和家人都千方百计瞒着病人,因为病人一旦知道实情,心态会失衡,病情也会雪上加霜。

我的亲身经历也可以印证这个问题。

十多年前,我过了半百。一个深秋的半夜,楼上的一位老同志突发心脏病撒手人寰。这件事给了我很大的刺激。那老同志的病危的镜头常在我脑海里出现,尤其是夜晚睡不着时,挥之不去,成为压在我心头的一块巨石。我本来神经就不算坚强,这回更脆弱了,我的心态也出了问题,开始担心自己的心脏。

有人说,对心脏不能“太在意”,又不能“不在意”。那些日子,每天时不时地把右手指放在左手腕上,自测着脉搏,检验着心脏。由于“太在意”了,注意力过度地集中在心脏上了,心脏反而出现了紊乱。

有一天我正在静坐练习气功,心脏突然“砰砰砰”异常地跳动好几下,还带有疼痛。这一突然的跳动,给我带来了惊吓,恐惧,觉得心脏有病了,它可以乱跳,就可以不跳,哪一天倒下,也许将不再起来。

从此,恶性循环,精神越来越紧张,情绪越来越低迷,负担越来越沉重,我不敢打篮球,不再撑双杠,走路也放慢了脚步,缩短了距离,说话也没有了高音,我垮了,蔫了。

可是,越小心翼翼,心跳却越来越不遵守纪律。有一天,我去医院查,心电图竟捕捉到了“四联律”。我生平第一次住进了医院。

住院期间,我进行了全面检查。不到十天,我就出院了。住院期间,我结识了内科主任。她爱打乒乓球,是高手。我出院后,她每天下班后来找我打乒乓球,观察我运动后身体的反应,对我进行心理疏导,缓解我紧张的心理情绪,并且每周给我测一次心电图。几个月过去,又测了一次心电图,护士对我说:“这样的心电图,当空军都合格!”又过了一些日子,这位医生对我说:“你的心脏没多大问题,如果可以入保险,我给你担保。”

我静下来细想,以前曾跑过马拉松,经常打篮球,撑双杠,按理说心脏是经过磨炼和考验的,不能自己打垮自己。自此以后,我的心理、精神、情绪好转起来,心态也基本正常了。我浑身轻松,精气神重新焕发,从雾霾中走了出来。

世界卫生组织提出,保健养生四大基石:合理膳食,适当运动,戒烟限酒,心态平衡。有的专家说“心态平衡”最为关键。我深信不疑,牢牢把握这把金钥匙。

妈妈的早餐

# 10分钟,职场妈妈也能做出丰富早餐

【编者按】

麻蕾蕾,济南某外企职员,一名初中生的妈妈。由于一年到头坚持为孩子做多彩又营养的早餐,“闻名”朋友圈。问起坚持如一的初衷,她自称天生爱做饭,自称女儿胃口“刁”,自称要在女儿记忆中留下妈妈的味道。

作为一名初生的妈妈,陪伴着孩子迎来了生命中的关键期——青春期。这段时期,生理和心理都会有快速的发展,身体开始发育,身高的增速也突飞猛进,各种营养的摄入直接决定了孩子的个头高矮和体质优劣。

我是一名职场妈妈,朝九晚五地工作,和家人在一

起吃饭的时段只有早和晚。为肠胃考虑,晚餐又不能吃过多,每日早午晚餐的比例要维持3:4:3为佳。因此,和晚餐同等重要的早餐,值得投入精力和时间。

一份营养均衡的早餐,只要把握必不可少的几大类就可以了。碳水化合物、蛋白质、纤维素、维生素。这些都

包含面食、鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果、坚果里面。每天早上就像玩排列组合一样来玩转早餐。

许多职场妈妈抱怨早上太紧张,没有时间准备早餐,很多食物早上现做的确来不及,下面是随意挑选的几份早餐,我们一起来看看如何搭配、准备。



早餐一:蔓越莓果酱蛋糕卷+煎饼+炒蛋+奶酪块+黄瓜条+牛奶

蔓越莓果酱蛋糕卷,提前一晚做,在晚餐后就可以开始准备了,总时长40分钟。

实际早餐准备时长: 炒蛋5分钟,热牛奶的同时切黄瓜条,再加上摆盘时间,早餐总时长10分钟。

点评:煎饼卷着炒蛋,是家人最爱吃的。蛋糕卷的香甜,辅以黄瓜条的清爽,让孩子更容易接受蔬菜的口感。小小几块奶酪块,和牛奶搭配,增强了钙质的摄入,对生长期的孩子来说最好不过了。



早餐二:私房牛肉面:卤牛肉+西兰花+紫菜+时令水果

选取纯正的黄牛肉,每天早上可以将煮好的面捞出,浇牛肉汤,辅以几片薄薄的卤牛肉,西兰花和紫菜在开水中煮1分钟,调上醋和麻油。搭配时令水果。总用时:10分钟。

点评:卤好的肉,肉汤是最适合用来当浇头的,搭配几片肉,一点绿色蔬菜,就是一道营养丰富搭配均衡的快手绝佳早餐。



早餐三:蒸蛋羹+糖拌西红柿+杂粮粥+熟花生米+丑桔

早餐是最要求速度的。10分钟内,可以并行做两到三件事才行。杂粮粥提前一晚预约电高压锅煮好。盛出晾凉的时间,蒸蛋羹,同时准备糖拌西红柿。把蛋羹取出放凉的1分钟里,迅速剥出几颗花生米,把橘子皮剥掉,摆盘,刚好10分钟。

点评:北方人多爱喝杂粮粥,稠稠的一碗粥,搭配蛋羹,再加上蔬菜和水果、坚果,这样的搭配既简单又丰富。