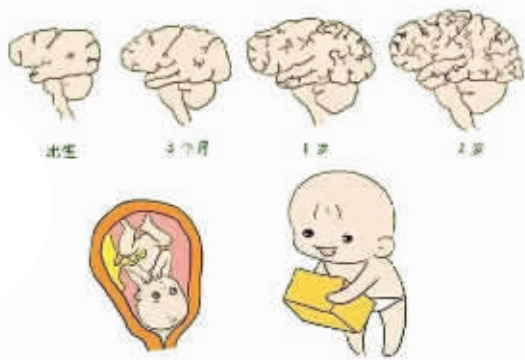




如何促进新生儿大脑发育?

新生儿的大脑发育是一个复杂而奇妙的过程。从受孕开始,大脑就开始形成,并在出生后继续快速发育。以下是关于新生儿大脑发育的科普解读。



新生儿的大脑发育过程

首先,要知道婴儿在出生前的几个月里,大脑的基本结构已经形成。然而,大脑的发育并不仅仅是结构上的变化,更涉及到神经元的连接、神经传递途径的建立以及大脑功能的不断发展。

1. 神经元的生成和迁移 在出生后的头几周和几个月里,新生儿的大脑开始迅速发育。新生儿大脑发育的第一个重要里程碑是神经元的生成和迁移。在婴儿的大脑中,神经元(又称为脑细胞)是构建神经网络的基本单元。大脑会产生大量神经元,并通过突触来建立连接。这些神经元会向特定区域迁移,形成不同的脑区。

2. 神经元的连接 接下来,神经元之间的连接开始建立。这个过程被称为突触形成。突触是神经元之间的连接点,它们负责传递信息

和信号。通过反复使用和经验学习,神经元之间的突触会增多,建立起更加复杂的网络。

3. 感官系统的发展 同时,新生儿也开始发展感官系统。在出生后的几个月里,婴儿将逐渐能够感知到外界的声音、视觉和触觉刺激。这些感知刺激将会激活大脑中的相关区域,并促使神经元之间的连接进一步加强和巩固。

4. 大脑功能发育 除了感官系统,语言和运动功能也是新生儿大脑发育中的重要方面。在出生后的几个月里,婴儿会逐渐开始发出咯咯声、呀呀声,并尝试模仿大人的语音。同时,他们的运动也会逐渐变得灵活,比如头部转动、翻身、抓握物品等。

如何助力宝宝大脑发育?

父母在宝宝婴幼儿时期,甚至在出生前,可以采取一系列的方法

和措施来助力其大脑发育。下面是一些详细的建议:

1. 胎教 胎教是指在胎儿发育期间,通过一系列的方法和活动来促进胎儿的感知、认知和情感发展。虽然胎儿的大脑已经开始发育,但胎教的目的是通过互动来提供额外的刺激,以促进胎儿的整体发展。

2. 提供温暖和安全的环境 保持宝宝舒适、温暖和安全的的环境非常重要。这包括提供合适的温度、避免过度刺激和噪音,以及确保宝宝有足够的休息和睡眠时间。

3. 建立亲密的连接 与宝宝建立亲密的关系对于他们的大脑发育至关重要。通过触摸、拥抱和亲吻来表达对宝宝的爱和关怀,将有助于促进宝宝的情感和情绪发展,并加强神经元之间的连接。

4. 提供营养均衡的食物 宝宝的大脑需要足够的营养来良好发育。母乳喂养被认为是最佳的喂养方式,因为母乳中富含脂肪、蛋白质和营养素,能够满足宝宝的营养需求。同时母乳中所含有的乳糖和免疫因子也有益于宝宝的神经系统、消化系统和免疫系统的发育。如果无法进行母乳喂养,可以选择适合宝宝年龄的配方奶。

5. 提供丰富的感官刺激 宝宝通过感官来感知和了解世界,给予

他们多样化的感官刺激,如音乐、图书、玩具和色彩丰富的物品,可以促进大脑的发育。同时,与宝宝保持眼神接触、说话和唱歌,有助于他们语言和沟通能力的发展。

6. 互动和游戏 在与宝宝的互动中,父母可以通过轻拍、抚摸和模仿来鼓励宝宝产生更多的反应和动作。这些互动不仅促进了肌肉和运动的发展,还刺激了宝宝大脑神经元之间的连接和发展。

7. 建立日常规律和习惯 为宝宝建立稳定的日常规律和习惯,如规律的饮食、睡眠和活动时间表,有助于他们建立安全感和预测能力。这种稳定性有利于大脑的整体发育,并培养良好的自我调节能力。

8. 提供适度的挑战和探索机会 提供适度的挑战和探索机会可以激发宝宝的好奇心和学习欲望。例如,提供颜色鲜艳、形状多样的玩具,以及能够发出声音或引起反应的玩具,鼓励他们触摸、抓握、转动和探索周围的环境。这种刺激有助于宝宝大脑发展中的运动、感知和认知能力。

总之,父母在新生儿阶段起着至关重要的作用,通过以上行为可以最大限度地助力宝宝的大脑发育。记住,父母的爱和关怀对宝宝的大脑发育至关重要。

来宾市人民医院 赵锦英

如何预防和治疗哮喘?

春季以及春夏交替时节是过敏的高发时间段,伴随着气温的回暖以及人们室外活动的增多,室外吸入过敏原的数量和机会也相应增加,更加容易诱发哮喘。哮喘是一种能够致命的呼吸系统疾病,全球大约存在数百万例以上的患者。目前,哮喘的病因还不明确,但有相关的研究数据表明,过敏、非特异性刺激和气体污染等因素都有可能是导致哮喘产生的原因。那么,到底什么是哮喘?哮喘的病因有哪些?又该如何预防以及治疗呢?下面就来仔细介绍一下。

什么是哮喘?

哮喘是一种以慢性的气道炎症和气道所存在的高反应性为主要特征的异质性疾病,以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等情况为主要临床表现,常在夜间和(或)凌晨发作或加剧。呼吸道症状的具体表现形式和严重程度随着时间变化而变化,且常常伴有可变的呼气气流受限,多数情况下患者可自行缓解或经过治疗之后缓解。

哮喘发生的原因有哪些?

经过相关的科学、医学研究证实,哮喘是一种持续存在的慢性气

道性炎症。正是由于这种炎症的存在,会使人们的气道长时间呈现出一种高反应的状态,一旦接触到诱因便会反复发作。

哮喘的发生是由基因和环境之间互相影响、相互作用而引起的。其中,60%~70%的患者均为过敏性哮喘。导致哮喘发作的主要原因分为基本原因和诱发原因两种,基本原因主要包括:

1. 遗传因素 一般在家族亲缘中存在有哮喘的患病史,那么哮喘就可能存在有25%~50%的遗传倾向。在绝大多数患者的亲人当中,都可以追溯到有哮喘或其他过敏性疾病病史,并且此种疾病还存在着家族聚集现象,亲缘关系越近,患有哮喘的风险就越高。

2. 环境因素 当患者受到了病原因素例如室内的变应原(家中饲养的宠物、蟑螂等)、室外的变应原(室外的花粉、草粉、柳絮等)、职业性变应原(长时间接触油漆、活性染料等)、食物变应原(鱼、虾、海鲜、牛肉等具有发物特性的食物)以及药物(阿司匹林、抗生素)等刺激之后会大大增加哮喘发作的风险。

诱发原因并非导致哮喘发作的主要因素,但仍有可能诱发哮喘

的病发,诱发原因主要包括:

1. 气候原因 当气压、气温以及冷空气迅速变化时,这些气候因素会对患者的呼吸道造成一定的刺激,从而诱发哮喘发作。

2. 运动因素 在临床中,多数的哮喘或是过敏性鼻炎的发作都是发生于患者运动之后,这是因为在进行较高强度的运动之后,会诱发患者出现咳嗽、胸闷气短等症状,并且还可能会加重患者原先的症状。

3. 呼吸道的感染 当出现了病毒性感染、细菌性感染以及支原体感染等感染情况后,容易诱发哮喘发作。

4. 微量元素缺乏 当患者体内缺乏微量元素时,尤其是缺乏铁和锌之后,会出现免疫能力下降的情况,这样就可能会加重哮喘复发的风险。

预防和治疗哮喘有哪些方法?

哮喘目前尚不能根治,在规范诊治的前提下,做好自我管理是实现哮喘控制的重要环节,并要坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。

1. 治疗方面

(1) 急性发作期 主要采用缓解药物对症状进行缓解,包括采用SABA、激素、吸入性抗胆碱能药



物、短效茶碱及短效口服 β_2 -受体激动剂等,对症状进行快速缓解。

(2) 慢性持续期和临床缓解期 主要采用药物对疾病进行控制,包括采用ICS、白三烯调节剂、LABA+ICS联合制剂、缓释茶碱、抗IgE抗体等,防止症状加重和预防复发。

2. 预防方面

(1) 及时增减衣物 患者需根据季节的变换以及气温的情况及时增减衣物。

(2) 保持情绪稳定 当哮喘患者紧张、烦躁不安、惊恐万分时,可加重或诱发呼吸困难,故急性发作时,家属要避免其情绪激动、稳定患者;缓解期患者要调养性情,克服急躁易怒、忧愁郁闷等不良习性,培养乐观情绪。

(3) 注重日常饮食 饮食宜清淡、富营养,不宜过饱、过甜、过咸,忌生冷、辛辣、鱼腥发物、烟酒等食物。

都安瑶族自治县安阳镇卫生院 唐秀茵