

点亮一抹蓝 守护一颗星

——关爱孤独症群体

本报记者 李嘉



今年的4月2日是第19个“世界孤独症关注日”，我国宣传主题为“提质全生涯服务供给，聚焦孤独症家庭支持与成年服务”，联合国主题定为“孤独症与人类——每一个生命都弥足珍贵”。

科学认知——读懂独特光谱

孤独症谱系障碍(ASD)是一组与生俱来的神经发育差异，起病于婴幼儿时期，以社交沟通缺陷、兴趣狭窄、行为重复刻板为核心症状，显著影响患者的社会适应能力与生活质量。

之所以称为“谱系”，是因为其表现轻重不一，覆盖了从典型孤独症到接近普通人群的各种程度，每一位孤独症人士都是独一无二的个体，他们并非“冷漠”“叛逆”，只是用不同的方式感知世界。

1岁9个月的悦悦被确诊为孤独症谱系障碍，活在自己的世界里，叫她不应、眼神躲闪，只会重复几个模糊的单词，家人近在咫尺却无法触及。

确诊后，家长没有抱有“等长大就好”的侥幸心理，立即启动科学干预，通过应用行为分析、关键反应训练等综合方案，开展目光对视、命名、轮流游戏等针对性训练，同时在家中创设结构化环境，用视觉提示卡帮助悦悦理解日常流程。

经过两年系统康复，悦悦基本摆脱核心症状困扰，如今能主动说“妈妈，我想玩滑梯”，顺利融入普通幼儿园集体。

实际案例证明，黄金窗口的科学干预，是点亮孤独症儿童人生的第一束光。

0至6岁是孤独症儿童大脑可塑性最强、科学干预效果最显著的“黄金窗口”，早发现、早干预能显著改善预后，尤其对于不典型孤独症儿童，及时干预的效果更为明显。

家长可通过“五不”行为初步判断孩子的发育情况，发现异常及时就医筛查：

不看/少看——回避目光接触，难以与他人建立眼神交流；
不应/少应——对呼唤充耳不闻，即便听力正常也常“听而不闻”；
不指/少指——缺乏恰当肢体动作，不会用点头、摇头等方式表达需求；

不语/少语——语言发育明显滞后于同龄儿童；
不当——存在不恰当物品使用及感知觉异常，如长时间盯着转动的轮子，或对声音、光线过度敏感。

全期护航——搭建成长阶梯

孤独症的核心特征多伴随终身，而大脑终身具有可塑性，持续、适配的专业支持，在不同人生阶段都能带来积极改变。

从婴幼儿期的早期干预，到学龄期的融合教育，再到青春期的情绪疏导、成年后的就业支持，每一个阶段的精准帮扶，都是孤独症群体融入正常生活的重要支撑。

学龄期孤独症儿童的核心困难是社交适应，不宜简单安排随班就读，提倡科学融合教育——以普通班级就读为基础，配备结构化、个性化支持，或在特殊教育学校接受阶段性干预再逐步融入。

青春期激素变化叠加外界压力，易加剧孤独症青少年的情绪波动与行为问题。他们对感官刺激和外界压力更敏感，情绪失控多为刺激过载引发的本能反应，并非故意叛逆。这一阶段，应以理解、安抚为主，通过规律作息、稳定环境，引导其识别和表达情绪，帮助其平稳度过青春期。

而到了成年阶段，现有康复、教育支持多集中在未成年阶段，生活照料、就业支持、社会参与等保障体系亟待完善，推进全生涯服务，补齐成年服务短板，才能让孤独症人士拥有生活保障、就业机会和社会参与，真正过上尊严、有价值的生活。

全民参与——共筑友好环境

关爱孤独症群体，不仅是政府、专业机构的责任，更是每个人都应当参与的课题。

科学系统的家庭支持是全生涯服务的重要基础，由政府、残联、专业服务机构等为家长提供喘息服务，缓解长期照护带来的身心疲惫；开展家庭干预技能培训，让家长掌握科学的情绪引导、居家训练方法，从无助照料者变成专业支持者。同时，通过社区、公益组织等加强家长心理疏导与同伴支持，缓解焦虑、减少孤独感，让家庭更有力量坚持下去。

在社区层面，越来越多的融合实践正在开展，为孤独症群体搭建融入日常的平台，让他们在熟悉的环境中收获认可、实现价值。

在公共场所遇到情绪波动的孤独症人士，不围观、不议论、不指责，给予足够的空间与尊重，他们的情绪失控并非“故意捣乱”，而是无法承受外界刺激的本能反应。

面对不善表达的孤独症青少年，一个点头、一个微笑就是最温暖的接纳，简单的善意就能打破隔阂；对身边的孤独症家庭，多一份理解、少一份评判，提供力所能及的帮助，比如：主动帮忙照顾孩子，倾听家长的倾诉，能有效缓解他们的压力。

2026年“世界孤独症关注日”，愿我们以理解消除误解，以支持代替偏见，以专业与温暖守护每一颗“星星”，让他们在人生的每个阶段都能被看见、被尊重、被支持，绽放独有的光芒。



市中心医院

完成2例胸壁输液港植入术

本报讯 记者李嘉报道：近日，市中心医院肿瘤二病区医护团队在科室负责人带领下，成功完成2例胸壁输液港植入术。

此次接受手术的2名患者均为恶性肿瘤患者，需长期静脉治疗——一名患者外周血管条件极差，反复穿刺痛苦大，难以满足长期治疗需求；另一名需输注高刺激性化疗药物，传统输液易致药物外渗、静脉炎，影响治疗安全。

科室主任王超团队联合护理团队，对患者病情、血管条件、治疗方案全面评估，精细规划，确定采用超声联合X线双引导下胸壁输液港植入术，最大程度保障患者安全。

术中，先通过超声精准定位颈内静脉，顺利完成穿刺、导丝置入、导管推送，再通过C型臂X线确认导管尖端位置，胸壁皮下制作微小囊袋，埋植固定港体。

患者术后当天即可正常活动，大幅缩短恢复时间。护理团队密切监测患者伤口愈合情况与生命体征，规范换药、指导康复，手把手教会日常维护、应急处理。

目前，两位患者恢复良好，已通过输液港顺利开展后续治疗，彻底告别反复穿刺的痛苦，生活质量显著提升。

市中医院

成功开展首例肝细胞癌TACE术

本报讯 记者李嘉、通讯员黄维报道：日前，市中医院肿瘤科联合多学科团队，顺利完成该院首例肝细胞癌经动脉化疗栓塞术。

患者确诊肝恶性肿瘤半年余，曾接受过相关系统治疗，因多种因素多次中断，导致病情持续进展。近期复查提示，患者肝内病灶体积较大，且伴灶内出血，病情较为危重，亟需采取适宜治疗手段进行干预。

面对患者复杂病情，该院第一时间启动多学科会诊机制，组织肿瘤科、介入科、影像科、麻醉科等专家团队全面评估。结合患者病灶情况、既往治疗效果、临床风险等特点，专家组反复论证治疗方案的安全性及可行性，确定实施经动脉化疗栓塞术(TACE)。

手术顺利实施，术后患者生命体征平稳，返病房接受规范护理与病情观察，目前恢复情况平稳，为后续综合治疗创造了条件。

这项技术的开展是该院多模式联合治疗的成功探索，该院肿瘤科将持续依托多学科协作平台，不断提升肿瘤微创介入技术水平，优化综合治疗方案，为患者提供规范诊疗和优质服务。

赤壁市人民医院

多学科联手助患者康复

本报讯 通讯员段平秀报道：“是你们给了我第二次生命，让我能好好看看这个春天。”近日，患者马先生及家属将一面印着“仁心仁术温暖人心 待患如亲关怀备至”的锦旗，送到赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院神经外科，紧紧握着医生的手表达感谢。

马先生因头痛逐渐加重伴肢体无力紧急入院，头颅CT检查提示慢性硬膜下血肿合并新鲜出血。这意味着他的颅内既有缓慢形成的旧患，又有随时可能危及生命的新危机。

更棘手的是，马先生曾因心脏病接受过机械瓣膜置换手术，长期口服抗凝药物，入院时凝血功能已重度异常。病情危急，该院神经外科团队迅速启动多学科协作机制。

在充分讨论的基础上，该科联合心血管内科专家进行联合会诊，共同评估手术风险与抗凝方案，决定采用精确定位微创手术，在影像引导下精准穿刺血肿腔，快速清除颅内血肿，减少手术应激与出血风险。

术后，马先生的头痛、肢体无力等症状即刻得到改善，意识逐渐清醒。在医护人员的精心照料下，他的伤口顺利愈合，未出现任何并发症，康复出院。



如何看懂营养标签？

本报讯 记者李嘉报道：营养标签是消费者了解食品营养、实现科学选择的重要工具，但是营养标签信息量大并且专业性较强，如何看懂营养标签，选择适合自己的食品呢？

专家介绍，关注营养成分表中的脂肪、饱和脂肪、钠和糖的含量，是控制“隐形”健康风险的第一步。新版《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》将“饱和脂肪”和“糖”新列入必须标示的核心项目。该标准将于2027年3月16日起正式实施，鼓励企业可在此日期之前提前实施。

第二步，看懂营养素参考值百分比(NRV%)，掌握健康“度量尺”。营养素参考值百分比(NRV%)表示一份食品中某项营养素占每日推荐摄入量的比例。例如，某份食品钠的营养素参考值百分比(NRV%)为30%，意味着吃一份就已经摄入每日推荐摄入量的30%，再吃其他食品就要考虑这个因素。

第三步，倡导食品企业推广使用数字标签。消费者扫描数字标签的二维码之后就可以获得丰富的产品安全和营养健康信息。数字标签字体可以缩放，同时可以实现语音识读和视频播放等功能，对视力较差的老年人群尤其友好方便。

通城疾控中心开展无偿献血活动

本报讯 记者李嘉、通讯员李卫东报道：4月3日，随着献血车缓缓驶入通城县疾控中心2号楼前，一场以“热血奉献 为爱而行”为主题的无偿献血活动拉开帷幕。

活动当天，县疾控中心主任黎柏棋第一个走上献血车，用实际行动树立榜样，激发了大家的参与热情，来自

9个股室的18名干部职工纷纷挽起衣袖，加入到无偿献血的行列中来。

为确保此次无偿献血活动的顺利进行，该中心提前进行了周密的筹划和准备，从编发献血通知、组织献血人员报名，到现场秩序维护、后勤保障服务，每一个环节都做到了严谨与细致。

同时，该中心积极与市中心血站

沟通协调，确保献血过程安全、高效、有序进行。

此次无偿献血活动增强了该中心干部职工的凝聚力和向心力，进一步提升了该中心的社会形象和影响力。该中心将继续秉承“疾控精神”，积极参与社会公益事业，保障人民群众的生命健康安全。

赤壁红十字会急救培训进企业

本报讯 通讯员石先江报道：日前，赤壁市红十字会为赤壁开发公司、物业公司、物业公司的40余名企业职工进行红十字救护员(初级)培训，用专业急救知识与技能，为生命安全筑牢防护屏障。

本次培训由红十字急救救护师授课，采用“理论讲解+实操演示+考核发证”的一体化教学模式，课程紧密结合日常工作与生活应急场景，

在普及红十字运动基本知识的基础上，重点围绕心肺复苏(CPR)、AED操作、气道异物梗阻急救、绷带止血包扎、骨折固定等实用技能展开系统教学。

培训现场，讲师通过PPT细致讲解、规范动作示范与手把手指导，让参训人员直观理解急救要点、熟练掌握操作规范。大家认真聆听、积极互动、反复练习，在沉浸式模拟训练中夯实

急救技能，有效提升了突发状况下的自救互救与应急处置能力。

此次培训将急救知识精准送到企业一线，切实增强了从业人员的安全防范意识与应急处置能力。

下一步，赤壁市红十字会将持续推动急救知识普及与技能走进更多行业、更多群体，让“人人学急救、急救为人人”的理念深入人心，为平安赤壁建设织密坚实的安全网。

市中心医院超声科联合急危重症科

开展心肺复苏应急演练

本报讯 记者李嘉、通讯员黎洪涛报道：“患者无应答，颈动脉搏动消失，自主呼吸消失，立即启动急救流程！”近日，市中心医院超声医学学科联合急危重症医学学科开展了一场“患者心脏骤停心肺复苏”应急演练。

演练模拟了一位患者在超声检查过程中突发意识丧失、心脏骤停的危急场景。经过一系列紧张抢救，患者“恢复窦性心律”，医护人员随即将其转移至转运平车，并在持续监护下通过绿色通道安全转往ICU进行后续治疗。整个演练过程节奏紧凑，医务人员分工明确、反应迅速，真实还原了抢救现场的争分夺秒。

演练结束后，所有医护人员进行了现场复盘，结合急救指南，就心脏骤停的判断、心肺复苏按压深度、通气质量以及除颤仪使用的时机把握进行了细致指导。

此次联合演练，有效检验了该院超声医学学科应对突发事件的应急处置能力，规范了急救呼叫与操作流程，进一步打通了医技科室与临床科室之间的生命救援通道。

该院将常态化开展此类实战演练，以练筑防，为保障患者生命安全构筑坚实防线。

咸宁近视防控素养问答上线

作为全国儿童青少年近视防控改革试验区，我市始终坚持“抓早抓小抓关键”，构建“政府主导、专家指导、家校社协同”的近视防控体系。市青少年视力低下防控中心、市近视防控宣讲团持续开展校园宣讲、科普讲座、视力筛查等公益活动，累计举办宣讲活动300余场次，发放护眼资料20余万份，用专业与坚守守护咸宁儿童青少年视力健康。

为筑牢儿童青少年视力健康防线，推动近视防控知识精准普及，市教育局体卫艺科联合市青少年视力低下防控中心、市近视防控宣讲团，特别推出教师、小学生、中学生、3至6岁儿童家长、全年龄段家长五大系列近视防控素养问答。

一、教师近视防控素养问答——聚焦教师在近视防控中的核心职责，涵盖课堂用眼规范指导、视力监测流程、校园护眼环境营造、学生视疲劳干预等核心要点。帮助教

师精准掌握近视防控专业技能，以专业素养守护学生在校用眼健康，践行“师者守护双明亮”的使命，筑牢校园护眼第一道防线。

二、小学生近视防控素养问答——以趣味化、场景化设计呈现护眼知识，包含正确读写姿势、课间护眼方法、日常用眼习惯养成、近视危害科普等内容。用孩子易懂的语言和形式，让“爱护眼睛，从小做起”的理念深入人心，培养小学生自主护眼意识，守护童年清晰视界。

三、中学生近视防控素养问答——针对中学生学业压力大、用眼场景多的特点，覆盖科学用眼“二十法则”、电子设备合理使用、近视防控误区纠正、眼保健操规范操作、学业与护眼平衡等关键内容。助力中学生掌握实用护眼技巧，做到“科学用眼不松懈，青春视界更清晰”，为青春成长保驾护航。

四、3至6岁儿童家长近视防控素养

问答——聚焦低龄儿童视力发育特点，详解0至6岁儿童视力发育规律、家庭护眼环境搭建、户外活动护眼技巧、幼儿用眼习惯培养、假性近视识别等核心内容。解答家长育儿护眼困惑，指导家长“用心守护小眼眸”，帮助低龄儿童筑牢视力健康基础。

四、全年龄段家长近视防控素养问答——覆盖全年龄段儿童近视防控核心要点，包括屈光发育建档重要性、不同年龄段护眼重点、近视防控饮食调理、科学配镜指南、家校协同防控策略等实用内容。帮助家长树立科学护眼观念，做到“用心守护孩子视界，让光明陪伴一生”，构建家庭护眼坚实屏障。

网址链接：
1.咸宁市小学生近视防控知识问答调查
https://ks.wjx.com/vm/my9Kk

- AR.aspx#
- 2.咸宁市教师近视防控知识问卷调查
https://ks.wjx.com/vm/mBRML54.aspx#
- 3.咸宁市中学生近视防控知识问卷调查
https://ks.wjx.com/vm/w5XX3CM.aspx#
- 4.咸宁市3至6岁幼儿园家长近视防控知识问卷调查
https://ks.wjx.com/vm/YfFwQzz.aspx#
- 5.咸宁市家长近视防控知识问卷调查
https://ks.wjx.com/vm/PvAyyvfy.aspx#

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育