

唐氏症

唐氏症是第 21 對的染色體多一個，為常見的染色體異常疾病，自然發生率平均約每一千個出生的嬰兒中會有一個(1/1000)。台灣每年有三百到四百個唐氏兒出生，平均一天有一個出生。

唐氏症為一種徵候群，大部份罹患唐氏症徵候群的人，長相如同出自同一家族，因此唐氏症孩童出生時即可由外觀加以辨認出。常見的頭部特徵為顏面扁平、臉裂斜向外上、枕部扁平、短頸、項部贅皮、上顎高拱、耳殼發育異常、鼻樑塌陷。值得注意的是唐氏症的小孩可能同時有多項表徵，但是沒有一項表徵一定 100% 的出現在每一位唐氏症小孩的身上。斷掌一般人觀念裡認為一定會出現在每一位唐氏症小孩的身上。然而國內外的統計顯示只有 53~62% 的唐氏症患者有斷掌。

各種唐氏症兒童常見之疾病

1. 智能不足：唐氏症者最主要的問題是智障。一般而言，唐氏症患者屬於中度智能不足，隨年齡成長因為唐氏症患者的智能發展較緩，智商有相對下降的趨勢。但是實際上小孩的心理、運動和社交還是在持續成長。這種成長要到 10 歲以後才趨緩下來。
2. 肌肉張力低：唐氏症的小孩出生時的肌張力較低，除此外看不出有神經學上的缺陷，但是隨著年齡的成長，可以發現在發育上明顯的逐漸落後於正常之小孩，唐氏症小孩在每一個生長指標上都逐漸落後正常小孩平均發育的平均值將近二個月，到兩歲左右累積起來就落後了近一兩年。
3. 先天性畸形：先天性心臟病、先天性胃腸畸型、先天性白內障、抽搐、視力的缺陷、聽力的缺陷、甲狀腺功能失常，以及骨骼的異常。
常見的骨骼異常包括髕骨脫臼、髖骨的脫臼或發育不全，與腳骨頭的問題及脊椎骨第一頸椎和第二頸椎不平衡性等異常現象。

唐氏症運動訓練原則

1. 肌力訓練：
 - ◇ 軀幹肌力訓練活動：仰臥起坐
 - ◇ 上肢肌力訓練活動：高/低手丟球、雙手投籃
 - ◇ 下肢肌力訓練活動：雙腳夾球往前跳、往上跳摸目標物、踮腳尖走路
2. 平衡訓練：
 - ◇ 單腳站在平面/海綿墊
 - ◇ 單腳往前直線跳

- ◇ 往前/後走直線或平衡木
- 3. 協調訓練：
 - ◇ 玩套圈圈的遊戲
 - ◇ 運球
 - ◇ 投籃

注意事項

1. 唐氏症孩童經常會有頸椎第一第二不穩定的症狀，因此要盡量避免過度使用頭部和頸部的活動(如：體操前滾翻、足球頭頂球、游泳跳水)。
2. 孩童若具有嚴重心臟疾病，應避免瞬間或過度用力(如：重量訓練、瞬間衝刺等)，因此活動期間要給予強度適中和充分的休息時間。
3. 具聽力受損的唐氏症孩童在上課時，教師要提供安靜環境，講課時要正面對著她避免背對著燈光或太陽光講話，必要時以手勢加強且可用色彩鮮艷的器材引發注意。
4. 預防肥胖：唐氏症兒特別是有先天性心臟病者通常長得比較慢，體重的增加也比較遲緩，因此在嬰幼時期應給予較多的熱量及平衡的飲食。但是年紀稍大的唐氏症兒則必須注意食物攝取之熱量，避免孩童因為飲食不懂得自我節制而造成肥胖症。
5. 唐氏症兒童注意力不易集中，有時會有易衝動和睡眠困難的現象，因此需要家長額外的照顧及更多的注意。他們有時顯得過分好動，有時顯得十分固執，在學校或家裡會因不服從而與團體間有距離。

唐寶寶生理構造先天的缺陷，如：肌張力不足、骨骼畸形、嚴重心臟病、聽力受損、肥胖、視覺上的問題等…，常會直接或間接影響其生長發育速度，導致動作發展速度遲緩，但是只要能配合適合的運動方式，也可以頭好壯壯，平平安安地長大!!!