

脖子粗的孩子睡不好

□本报记者 陈锦屏

脖子粗的孩子容易患病

郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任张智风说,脖子粗短的孩子大多是小胖墩,他们睡觉爱打呼噜,与扁桃体及腺样体增生肥大、悬雍垂肥大、软腭肥大低垂、舌体肥大等有关。这些原因导致孩子呼吸道狭窄,白天清醒时咽喉部肌肉代偿性收缩使气道保持开放,不发生阻塞,但夜间一旦进入深睡眠时神经兴奋性下降,肌肉松弛,咽部软组织(如软腭、舌、悬雍垂等)堵塞气道,呼吸道受阻,严重的可出现呼吸暂停。

呼吸暂停时空气不能在肺部交换,氧气吸不进来,二氧化碳排不出去,导致体内缺氧、二氧化碳滞留、组织供氧不足,对各脏器造成危害,尤其是心、脑等器官对缺氧更敏感。长期缺氧的状况不仅影响孩子的生长发育,甚至会导致他们成年后出现健康问题。

孩子睡眠质量差

由于呼吸经常受阻,孩子常处于浅睡眠状态,不能进入深睡眠。而睡眠质量的好坏主要取决于深睡眠的多少,如果深睡眠很少,甚至几乎没有,主要是浅睡眠,那么即使睡十几个小时,仍然会感到疲乏嗜睡。如果深睡眠时间长,就会精力充沛,身体健康。所以,这些孩子易出现白天困倦、上课注意力不集中、学习成绩下降、烦躁易怒、食欲减退等症状。

睡眠质量差还会造成身体生长发育迟缓,因为促进孩子生长发育的激素主要是在夜间深睡眠状态下分泌的。夜间打鼾直接导致生长激素分泌减少,所以,患鼾症的孩子会出现身材矮小。

给孩子做个睡眠监测

张智风说,早期、单纯的打鼾,表现为鼾声较响,不伴有憋气和呼吸暂停。遇到这种情况,要加强随访,不需治疗。如家长发现孩子

出现打呼噜、憋气、夜尿多、盗汗、学习成绩明显下降等情况时,要及早带孩子到正规医院耳鼻喉科做睡眠监测。

如引起睡眠呼吸障碍的是最常见的扁桃体或腺样体肥大,通过简单手术即可根治;如原因是鼻炎、鼻窦炎、咽腔狭窄、小下颌、肥胖等,则要采取辅助检查、综合治疗。只有早期治疗,才能使孩子在青春期发育中避免睡眠呼吸疾病的困扰。

小胖墩应控制体重

张智风说,小胖墩要避免过度饮食,父母应按照年龄,合理安排其饮食。当孩子体重超过标准体重的10%时,要取消餐间点心,多吃蔬菜水果,不吃油炸及淀粉类食物;同时要加强体育锻炼,增加体力活动。

当孩子严重超重或有某些肥胖并发症时,应求助内分泌专家,不可随便吃减肥药,否则会贻误病情。



孩子变懒了 小心病毒性心肌炎

□河南省中医院 李尤佳

林林刚上幼儿园没多久就得了感冒,好了之后,妈妈觉得平时活泼好动的林林上个楼梯都唉声叹气的;老师也说林林不爱和小朋友疯跑着玩了,总喜欢自己坐在那里玩玩具,集体做游戏也提不起精神。一开始,林林的妈妈并没在意,以为可能是孩子还不适应幼儿园生活,但一周后林林说头晕,妈妈就带林林来到医院,医生为林林做了检查后确诊他患了病毒性心肌炎。

河南省中医院心病科主任医师史小青说,病毒性心肌炎多发于儿童、青少年,多见于感冒、腹泻之后。如果孩子在患了感冒、腹泻后一两周左右变懒了、精神差、不爱玩、唉声叹气等,家长要及时带孩子到医院做心电图、心肌酶、心肌肌钙蛋白I等相关检查。

史小青谈到,病毒性心肌炎是由于孩子在患感冒、腹泻时感染了柯萨奇病毒、肠道埃柯病毒,这些病毒进而侵犯心脏而引起的,可能与青少年正处于生长发育阶段,免疫功能尚不健全有关。病毒性心肌炎病情悬殊大,大部分孩子仅有胸闷、轻微心慌、叹息、活动少等表现,有的家长可能会认为孩子是积食了。但是因为孩子年龄小,往往

对自己的感受描述不清楚,这就要求家长一定要观察仔细。尤其是患儿感冒、腹泻过后,如果出现相关症状,要及时带孩子到医院心病科接受检查。

大部分心肌炎患者经过治疗、休息可以痊愈,但也有大约10%的患者会发展成慢性心肌炎,进而演变成心肌病,严重的可能会出现心功能不全而危及生命。病毒性心肌炎的病变部位在心脏,患儿的病情可能会突然恶化,家长千万不要大意。

现代中医研究成果治疗病毒性心肌炎有明显优势,可根据患者不同病情、不同体质进行中医辨证施治,可使中药复方的整体性、多靶点、灵活性的优势得到充分发挥。大量临床病例观察表明,应用中药为

主、西药为辅的方法治疗病毒性心肌炎,具有疗效稳定、持久、整体调节、毒副作用少的优势。

除了科学治疗外,家长还要注意这一点:一、让孩子充分休息,睡眠要充足;二、让孩子有一个整洁卫生、空气清新、安静的休息环境,餐具、衣被等生活用品经常清洗、消毒,坚持早晚刷牙,饭前便后洗手;三、密切观察病情,注意孩子的精神、体温、血压等情况,定时观察;四、注意粗细粮、荤素菜合理搭配,食物要易消化,尽量多吃副食,以蔬菜为主,肉、蛋、奶类为辅,适当吃水果,切忌择食或偏食,忌吃肥甘厚腻、辛辣的食物,让孩子养成良好、规律的生活习惯。



警惕! 不出疱疹的带状疱疹

□河南省中医院 戴秀娟

带状疱疹具有典型的临床表现和特征性皮损者不难诊断,但也有小部分患者发病初期仅表现为局部疼痛而没有特异性的皮疹,加上该病缺乏特异性的实验室检查方法,故临床上初诊误诊时有发生。

王先生刚刚30岁,一个星期前大腿前侧出现针刺样疼痛,并伴有烧灼感。起初他并没有在意,但疼痛越来越严重,并逐渐蔓延至膝盖,同时他还感到大腿酸胀、皮肤发紧。因为工作繁忙,王先生就在小诊所买了一些止痛药吃了,没想到不但没有缓解疼痛,反而疼得更厉害了。他到骨科就诊,骨科大夫经检查后,认为他不存在相关骨病,建议他去皮肤科诊治。在皮肤科,医生经过详细问诊及检查,考虑王先生患的是带状疱疹。王先生觉得不可思议:我并没有出疱疹啊,怎么会是带状疱疹呢?经过大夫耐心的解释和抗病毒治疗、营养神经治疗后,王先生的症状逐渐好转。他这才相信自己确实得了带状疱疹。

据河南省中医院皮肤科主任刘爱民介绍,王先生的就医经过很有典型意义,由于大部分带状疱疹患者疼痛先于出疹,故在未出皮疹之前很难明确诊断,往往导致患者忍受着剧痛,奔波于各个科室,接受很多检查也查不出原因。带状疱疹具有典型的临床表现和特征性皮损者不难诊断,但也有小部分患者发病初期仅表现为局部疼痛而没有特异性的皮疹,加上该病缺乏特异性的实验室检查方法,故临床上初诊误诊时有发生。

带状疱疹通常表现为受累神经痛,成簇水疱沿体表一侧的病变神经区域呈带状分

布,所以比较容易分辨。出现此类情况时,患者还比较重视,而像王先生这样只有疼痛症状,并未出现皮疹的患者更要十分注意。一旦身体某个部位频繁出现闪电般刺痛或灼烧痛时,当心患上了顿挫性带状疱疹。

带状疱疹的治疗主要采取抗病毒、缓解神经痛等方法。早期治疗对减少后遗神经痛非常重要,这种神经痛常见于老年患者和治疗不及时的患者。然而多数人在知道自己患了带状疱疹后,只关注身上的皮疹,认为只要皮疹消失了,疼痛自然就好了。其实不然,病毒对于神经的损伤更为严重,而且神经的修复是个缓慢的过程,必须要积极地治疗疼痛,帮助神经尽快恢复。



小寒节气养生秘诀

□小麦

关于今年小寒的时间,社会上流传着两个版本,一个版本说1月5日,另一个版本说1月6日。到底哪个准确呢?天文专家表示,根据新近出版的《中国天文年历》,今年小寒准确时间为6日0时55分,此时全国气温都处于最低。

一年中最寒冷的日子基本在小寒节气中,虽然后面还有大寒节气,但是从气象记录来看,一年中最冷的时间是在小寒阶段。

俗语讲“冬练三九”,此时是锻炼身体、增强体质的大好时机,但是一定要注意方式、方法。室外气温过低,体表血管遇冷收缩,流速减慢,肌肉的黏滞性增加,韧带的弹性和关节的柔韧性降低,马上进行大运动量活动,极易造成运动损伤。因此,运动前要做一些准备活动,如慢跑、擦面、拍打全身肌肉等。还可双手抱拳,虎口相接,左右来回转动。这样可以增加手指的灵活性,预防冻伤,而且可以预防感冒。

这个时期虽然寒冷,但阳气也在缓慢积攒、上升,饮食上是是个进补的大好时节。但切记不要贪恋醇厚、辛辣的食品。气候干燥寒冷,

贪恋醇厚食物,很容易长出小痘痘。这一时段还是以补气润燥为主,下面几道菜有时间不妨一试。

山药羊肉汤 1斤羊肉,3两山药,羊肉切块焯去血水,山药片与羊肉一起入清水锅,加入葱、姜、料酒、胡椒、盐一起煮,开锅后改成文火炖烂即可。补脾胃,益肺肾。

强肾狗肉汤 狗肉1斤,菟丝子少许,附子少许,狗肉切块,入水焯透,姜切片,葱切段。狗肉与姜如果同炒,加料就炆锅,然后倒入砂锅中,菟丝子、附子用纱布包好放入,加清汤、葱、味精、盐大火煮沸,改用文火炖两个小时即可。暖脾胃,温肾阳。

素炒三丝 三丝,即水发冬菇丝、胡萝卜丝、青椒丝。锅内热炒,加入料酒、糖煸炒片

刻,然后加鲜汤、盐,汤滚后加入味精,水淀粉勾芡,淋上香油即可。健脾化滞,润燥。

椰菜肉片 椰菜就是圆白菜,切条,猪肉剁成茸,用料酒、盐、淀粉腌一下。锅下油,椰菜入锅炒,加少许水至八成熟盛起,再用油锅爆香蒜茸,放猪肉茸烧熟,椰菜再入锅炒熟,加入味精即可。美容,预防粉刺。

党参莲花鸡汤 对月经不调的女子和肾气不足的男子均有调养作用。党参15克,峨参1.5克,雪莲花3克,薏米100克,母鸡1000克,生姜、葱白适量。中药洗净切段装入纱袋,薏米洗净也装袋。母鸡洗净去内脏,入锅加水,放入药袋、葱姜、薏米袋,大火烧开,改小火炖熟。捞出鸡切块,薏米放入碗中,加入鸡汤,用盐调味即可。



多厂家联合直销各类医疗设备

出厂供应:微波治疗仪、B超、彩超、心电图机、心电监护仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科普刀、心电工作站、脑地形图、牵引床以及皮肤科各种设备(白癜风、牛皮癣治疗仪)、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械;并维修各种医疗设备。

不做经销,利于终端客户。把价格进行到底!!!

欢迎垂询:4000360866(全国各地电话手机拨打均按市话收费)

联系人:郑总 13837178375

河南上游医疗设备有限公司

代理经营:全自动血流变、生化分析仪、血细胞仪、尿液分析仪、微量元素分析仪、血液仪、彩超、B超系列、经颅多普勒、心电图系列、妇科利普刀、红外乳腺诊断仪、电子阴道镜、不育症诊断诊疗仪、精子分析仪、臭氧治疗仪、监护仪、无痛分娩仪等设备。

详情咨询:13838000676(郑经理) (0371)65569010

地址:郑东新区商务外环绿地峰会天下

不以价格高低论成败,只以质量优良赢市场

本广告长期有效,敬请保存电话,以备后用

郑州恒业医疗

专业耳鼻喉科经营公司 特价销售

美国低温切割等离子、鼻窥镜、喉镜及显像系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。

地址:郑州市花园路国贸中心3009室

联系人:姚经理(0)13253539120 (0371)66062109

卡迪克 便携式全血检测仪

快速、准确、全新的血脂检测手段

检测项目:总胆固醇+葡萄糖、高密度脂蛋白、血酮体、脂类四合一、甘油三酯、低密度脂蛋白、肌酐、代谢类三合一、总胆红素、葡萄糖

河南中益医疗器械有限公司

咨询热线:(0371)67770860

地址:郑州市桐柏路41号科技大厦1303室

欧洲产品质量领袖奖 开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。

二、2009年被定为“国家级高新技术企业”。

三、国内首家获得4D彩超注册证,技术领先。

四、产品批量出口全球110多个国家和地区。

五、价格低、24小时售后服务,保修期两年。

河南办事处:(0371)63219614

联系人:申洪亮 15343810076