

专家表示：

“袋鼠式育儿法”非常适合新生儿



本报讯 (记者李苻 通讯员邢璐) 最近, 新浪微博发布了这样一条微博: 今年3月, 澳大利亚一位母亲产下龙凤胎, 但

是男婴出生后没有呼吸, 医生抢救20分钟后宣布死亡。而这位母亲不愿意相信孩子已死, 就一直把孩子放在自己胸前贴身怀抱, 不停地抚摸婴儿, 嘴里一直念叨着: “就算全世界抛弃了你, 妈妈也会一直在你身边。”持续拥抱2小时后, 男婴竟然奇迹般地出现了生命体征, 呼吸也正常了。网友在评论中不仅感叹这位母亲伟大, 而且想知道是什么原因让孩子出现了奇迹。带着这个疑问, 记者采访了郑州人民医院儿内科主任、主任医师刘昱。

“这种方式有一个学名, 叫做‘袋鼠式育儿法’, 其实就是母婴肌肤相亲法, 是指早产儿的父母以类似袋鼠、无尾熊等有袋动物照顾幼崽的方式, 用皮肤接触皮肤的方式, 将早产儿直立式地贴在父母的胸口, 倾听父母的心跳, 享受父母的胸膛安全感。”刘昱说, “我们科前不久收治了两名胎龄仅30周、出生时体重不足1100克的龙凤胎患儿, 初期两名患儿一直使用呼吸机, 好转后每天必须由护理人员进行人工排便, 每次的吃奶量不足3毫升。在对他们实施‘袋鼠式育儿法’后, 第二天他们就自主排便, 并且对食物的耐受增加了, 消化功能明显好转了。”

据刘昱介绍, 对早产儿实施“袋鼠式育儿法”可以稳定心跳、呼吸及血氧浓度, 并借由肌肤的接触减少体热及水分散失, 有助于减少早产儿的躁动不安, 还可以帮助早产儿睡眠, 而睡眠有助于生长激素的分泌。因此, 这种护理方式可以提高早产儿及早出院的概率。由于孩子呈直立状贴在父母的胸前, 孩子的胸腔下垂, 扩大了胸腔的体积, 帮助孩子更好地呼吸, 同时还可以促进肠蠕动, 帮助孩子自主排便。这种方法比传统的暖箱更适合那些尚未发育完全的婴儿, 正在成为新生儿科中广泛采用的一种护理方式。“袋鼠式育儿法”不仅可以提高母乳喂养的效率, 降低感染的严重程度, 还有助于拉近母子心灵的距离, 加深孩子和父母之间的感情, 让孩子睡得更稳, 有效帮助早产儿健康成长。

在电视剧《甄嬛传》中饰演甄嫔的孙俪名气大增, 但她在忙碌工作之余仍然不忘照顾还不满1岁的儿子, 甚至在接受采访时透露自己理想的育儿方式, “我就是大袋鼠, 我去哪儿, 孩子就去哪儿”。孙俪想时时刻刻把孩子带在身边, 当无法分身时就和邓超轮流带孩子, 绝不让孩子离开父母。

刘昱针对此情况提醒, “袋鼠式育儿法”非常适合新生儿, 特别是早产儿的护理。3岁之前的孩子, 从儿童心理发育的角度来讲, 3岁之前获得充足的母爱对孩子的性格塑造、安全感的形成有很大作用。这是最符合婴幼儿生理和心理健康成长的生活方式。

Y 异域传真

喝咖啡可降低自杀率

美国近期的一项研究揭示, 喝咖啡可以降低50%的自杀可能性。

研究人员分析了大量数据, 比较了每天喝2~4杯咖啡和不喝、少喝或喝无咖啡因咖啡的美国成年人的自杀率。样本总数20万人, 共跟踪记录了16年的数据, 研究结果公布在《世界生物精神病学杂志》上。结果表明, 每天喝2~4杯咖啡的人群相比另外3组自杀率低了50%。

研究者认为, 咖啡因对于大脑情感中枢神经递质的影响降低了消极情绪的发生概率。除此之外, 去年有其他研究表示, 咖啡可以延缓阿尔茨海默病(老年痴呆症)的发病年龄, 降低心脏衰竭和患罗勒细胞癌(一种常见皮肤癌)的风险。



要到达上述效果, 只要每天喝两到三杯咖啡。一杯咖啡中大约含有140毫克咖啡因, 这对习惯喝咖啡的美国群众来说还是很方便的。而对于习惯喝茶的东方人来说, 一杯茶只含有22~74毫克咖啡因。

奥地利将为儿童接种HPV疫苗

奥地利政府8月12日宣布, 已决定将人乳头状瘤病毒(HPV)疫苗纳入国家“儿童免费接种计划”, 从明年2月起为该国年满9岁的儿童免费接种这种疫苗。

奥地利卫生部长阿洛伊斯·施特格尔当天在维也纳举行的新闻发布会上说, 奥地利是第一个同时为女童和男童实施人乳头状瘤病毒免费接种的欧洲国家。那种认为“只有女性才会感染人乳头状瘤病毒”的观念早已过时; 无论女性还是男性, 都有可能受到感染, 都必须受到保护”。

席、妇科专家保罗·塞韦尔达说, 为儿童接种人乳头状瘤病毒疫苗是奥地利政府一项重要的保健决定, 有望在未来几年使该国宫颈癌等疾病的发病率有所降低。

他还介绍说, 即将为儿童接种的疫苗除在接种后会引发轻微发热外, 无其他不良反应。接种费用的1/3由奥地利联邦政府承担, 其余部分由各州政府和社会保险公司分担。

人乳头状瘤病毒与宫颈癌的发病密切相关。这种病毒主要通过性接触感染, 为儿童注射疫苗可预防未来感染该病毒引发宫颈癌等癌症。

消防员易被癌症“盯上”

一项大规模研究表明, 消防员的患病率似乎比普通人的高。发表在《职业病医学与环境医学杂志》上的研究结果说明, 另外8种癌症也可能跟消防工作有关, 因为消防队员接触很多潜在的致癌化学物质, 这些化学物质为物料燃烧所释放。

石棉等有毒物质会通过呼吸或皮肤被吸收。而在消防站, 空档运转的卡车也会使消防员暴露在柴油机的废气中。

在整个研究中发现: 比其他行业的男人, 消防员患肺癌的概率高出1倍, 患多发性骨髓瘤和非霍奇金淋巴瘤的概率都高出50%, 患前列腺癌的概率高出28%。

(以上内容为本报综合摘编)

当前国人心理问题之一 老想比别人过得好

“你幸福吗?” 中国心理学会理事长、南开大学社会心理学系教授乐国安说, 时下, “幸福”成了人们嘴边的热词。乐国安眼中的“幸福”是什么? 他对国人的幸福观有什么看法?

仅12%国人感到幸福 美国公布的2010年全球幸福度调查显示, 仅12%的中国人认为自己“生活美满”, 多达71%的受访者认为自己生活艰难。不断改善的生活条件并没有让国人的幸福感增加。在北京一家外企担任技术总监的陈飞告诉记者, “上学时就羡慕出入高档写字楼的白领族, 还曾幻想自己何时也能如此。现在, 我如愿以偿地在北京最繁华的商业圈工作, 有房有车, 心却迷茫了。有时甚至怀念上学时, 与哥们凑钱下馆子、光膀子喝啤酒的‘穷’时光。”

许多人跟陈飞一样, 不缺吃穿, 生活却没了激情; 职业令旁人羡慕, 工作却没了兴趣; 家庭稳定, 日子却没滋味。不幸是比出来的。什么是幸福? 乐国安用他在一次社会调查中看到的一个例子回答: 一名进城务工妇女, 每天起早贪黑, 拿着微薄的薪酬, 或许, 仅会觉得她不幸。可事实上, 只要提到自己那两个考上名牌大学的儿子, 她的脸上就会露出发自内心的笑容。”

所以, 幸福是对某个具体时间的主观体验。乐国安说。当前, 不少人把不幸归结为外部环境。不可否认, 在这个社会大变革时期, 住房危机、安全感缺失、人际疏离、生活压力等让国人很难幸福起来。然而, 英国著名哲学家罗素在《幸福之路》一书中说, 不幸除了与社会环境有关外, 还受心理影响。物质条件改善, 人们的需求层次日益提升。中国人什么都爱拿来比, 比职位、比房子、比财富……比来比去, 心中只剩下欲望。不幸还跟心理因素有关。很多人不满足现状, 但不从内找原因(如努力不够、方向不对等), 而是向外找原因(如生不逢时、没有好爹妈、社会竞争等)。但生活中摆在每个人面前的不可能都是鲜花和笑脸, 免不了会遇到困难和艰险。抱着这种错误归因的人, 必然找不到幸福。

想幸福需改变认知 不幸是一种消极心理状态, 心理学家指出, 经济发展越快, 非物质因素对幸福的影响就越大。中国人要追求幸福, 一定要从心态上找根源。乐国安建议, 一要找个正确的参照体系, 并客观认识自己的现状。追求符合实际的理想, 会避免痛苦。二要有正确的归因。一个人所处的环境无法改变, 把不幸的原因都推给环境, 于事无补。改变对待环境的姿态, 保持乐观豁达的心境, 才能避免自寻烦恼。三要敢于向生活低头。比如“漂族”在苦苦打拼却仍挣不到房子时, 不妨承认现实。这并非阿Q精神, 而是一种自我认知调节方法。通过改变认知改变行为。有了从零做起的从容, 生活也会还你不一样的人生。

(据《生命时报》报道)

精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办
咨询电话: (0373)3373900 3373992
地址: 新乡市建设中路388号

J 健康口腔

吃手指、咬嘴唇、吐舌头、手托腮等 伤牙习惯必须改掉



吃手指、咬东西、吐舌头、乱刷牙……孩子多少会有些坏习惯。不过家长千万不要小看了这些小毛病, 时间长了, 它们会影响孩子的牙齿健康, 不但影响咀嚼, 还会破坏容貌的美观和语言的清晰。

一、吃手指。孩子爱吃手, 在婴儿期属于一种正常的生理现象, 随着年龄的增长会逐渐消失。婴儿3个月以后, 就应该慢慢纠正这个习惯。如果孩子到了3岁以后还有吮指现象, 就会影响牙齿健康。因为吮指时, 拇指放在正在萌出的上下前牙处, 容易形成开合(上下牙咬不上)。如果手指长时间顶在上牙床的骨膜上, 还会出现反合(俗称“地包天”)或上颌前突。

二、咬东西。一些孩子喜欢吃绳子、咬铅笔、啃手指甲或者咬衣角、被角、枕角等, 咬这些物体时一般总固定在牙齿的某一个部位, 因而容易形成牙齿局部的小开合畸形。

三、用手摸牙。孩子在长牙或换牙时, 会有痒或疼痛的感觉, 常会用手去摸牙齿及牙龈, 这样易造成牙齿移位、牙颌畸形, 以及创口感染。

四、托腮。有的孩子喜欢用手托着一边的腮部, 或者习惯在睡觉时把手肘、手掌、拳头等枕在一侧脸的下方, 这些习惯对孩子颌面部的正常发育及面部的对称性都有影响。

五、咬嘴唇。如果经常咬上嘴唇可能造成前牙反合, 下颌向前突出。咬下嘴唇则会导致上前牙突出, 下颌后缩, 上嘴唇会变得厚而短, 呈张开状态, 牙齿外露, 呈“鸟嘴状”。

六、剔牙。剔牙会使牙缝慢慢变宽, 食物很容易嵌进牙缝里。另外, 牙签如果不卫生或者用力不当, 剔牙时可能造成牙龈被细菌感染。

七、爱用一边牙咀嚼。孩子出现偏侧咀嚼习惯, 多是因为乳牙脱落或者乳牙龋坏疼痛, 一侧牙齿正常的咀嚼功能受到影响, 所以只能用另外一侧咀嚼。偏侧咀嚼会使下颌向咀嚼侧偏斜, 导致脸型左右不对称。而且不常咀嚼的一侧因为缺少食物的冲刷更容易堆积牙垢, 出现龋齿和牙龈红肿等牙周疾病。

八、吐舌头舔牙。多发生在孩子的换牙期。如果常用舌头舔上下前牙, 会导致开合。如果常舔下前牙, 会形成下颌向前突的反合。如果舌头同时舔上下前牙或经常吐出, 会使上下颌均向前移位, 导致双颌前突畸形及开合。

九、用嘴呼吸。如果孩子患有鼻炎等疾病, 鼻道不通畅, 就会形成用嘴呼吸的习惯。长期如此, 舌头和下颌后退, 会导致上颌前凸, 上牙弓狭窄, 牙齿不齐, 看上去开唇露齿, 上唇短厚, 上前牙突出。

十、横向刷牙。有的孩子没有掌握正确的刷牙方法, 横着刷牙会导致牙颈部釉质薄弱处过分磨损, 形成楔状缺损, 引起牙齿过敏, 继发龋齿, 甚至牙龈萎缩或出现牙龈损伤、萎缩。

以上不良习惯, 家长发现后应尽早帮助孩子改正, 大部分不会造成严重病变。即便已经有轻度畸形, 在不良习惯改掉后也能自行恢复。家长可以用增加口腔活动, 如唱歌、分散注意力等办法, 帮助孩子改正这些不良习惯。

(陶洪 李大旭)

K 控烟在路上

二手烟难道不致癌?

二手烟又被称为“二手烟草烟雾”“环境烟草烟雾”, 经常让人被动吸烟。二手烟是指从卷烟或其他烟草制品燃烧端散发的烟雾, 通常与吸烟者喷出的烟雾混杂在一起。

吸烟者吸烟时产生的烟雾又被称为主流烟雾, 其中约70%被吸入肺部, 30%吐在空气中; 吸烟者停止吸烟时卷烟(雪茄、烟斗等)自然散发的烟雾被称为支流烟雾。吸烟造成的支流烟雾和主流烟雾的有害物质成分基本相同, 但是数量上有一定差别, 其原因主要是吸烟时温度较高, 燃烧相对完全, 而不吸烟时烟草自然的温度较低, 因此一氧化碳等有害气体和一些有害物质含量较高。如果支流烟雾的一氧化碳含量是主流烟雾的5倍, 那么焦油和烟碱是3倍, 苯并芘是4倍, 氨是46倍, 尼古丁是2倍或更高。如果在通风不好的室内吸2支烟, 室内空气污染比室外高出20倍。在密闭的室内, 吸烟者同样吸入支流烟雾。

1986年, 美国率先提出“二手烟危害健康”。经过近20多年的努力, 上万项科学研究共同证实, 二手烟包含很多能够迅速刺激和伤害呼吸道的化合物, 即便

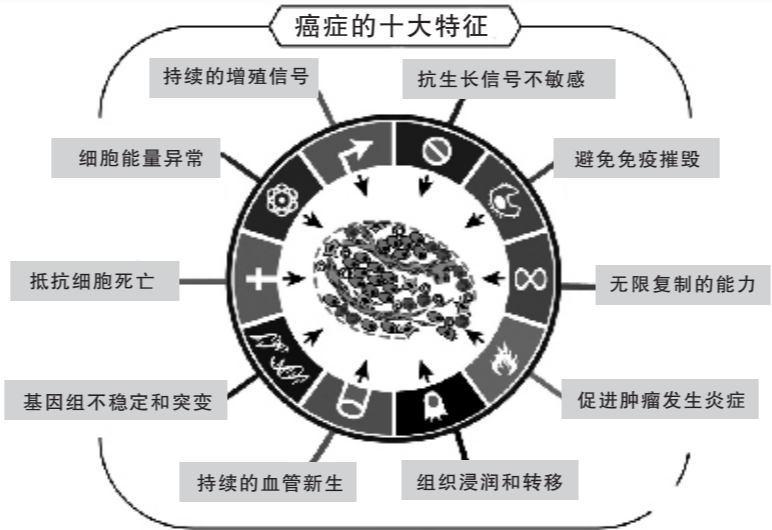


是短暂的接触也会导致健康人的呼吸道被损伤, 增加血液黏稠度等。因此, 二手烟的烟雾同样可引起肺癌等恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、心血管病、脑血管病等疾病, 尤其危害孕妇、婴儿和儿童的健康。有研究表明, 与吸烟者共同生活的女性患肺癌的概率比常人高6倍; 20%~30%的肺癌患者是二手烟导致的。婴幼儿最容易受二手烟的侵害, 可以引起肺功能低下、支气管炎、肺炎和哮喘。特别要指出的是, 烟草烟雾散发或滞留在墙壁、沙

发、地毯、家具的有害微粒(可吸入颗粒物), 包含有重金属、致癌物、放射物质。这些可吸入颗粒物可滞留数小时、数天甚至数月, 不会随风而散, 可危害儿童神经系统, 造成智力低下; 损害呼吸系统, 引发哮喘、感染等疾病; 还会增加日后罹患心脑血管等慢性疾病的风险, 严重者可能导致胎儿猝死。

二手烟已经被美国环保署和国际癌症研究署确定为人类A类致癌物质。(河南省疾病预防控制中心/供稿)

T 图闻天下



本版图片均为资料图片

抗肿瘤, 上海走在前列 我国可替代手术和放疗化疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药效果喜人

近期, 国内媒体纷纷报道了上海成功研制出首个可替代手术和放疗化疗治疗晚期肿瘤的纯中药合剂——枫苓合剂的消息。许多患者想了解更多情况, 询问枫苓合剂究竟是怎样一种抗肿瘤药物, 真的能使肿瘤缩小、消失吗?

新药抗肿瘤机理

枫苓合剂一方面可以切断肿瘤的新生血管, 使肿瘤得不到营养供应而饿死; 另一方面, 可激活体内抗肿瘤细胞群攻击肿瘤细胞, 使肿瘤迅速凋亡。

经第二军医大学上海长海医院、上海中医药大学曙光医院、同济大学附属铁路医院及广州中医药大学附属第二医院等医院的大量临床试验证实, 该药主要治疗胃、肝、食管、胰腺和肠等消化系统肿瘤。临床药理研究表明, 中药合剂对肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等部位肿瘤的治疗效果非常好。许多患者使用后, 肿瘤很快缩小、消失了。

效果突出, 率先被列入上海医保目录

据悉, 鉴于枫苓合剂的出色效果, 科技部、上海市科学技术委员会拨专

款鼓励规模化生产, 力争全面替代传统的化疗药物。同时, 上海率先将其列入医保目录, 在上海19家大医院肿瘤科使用, 上海医保患者已早于全国其他地方的患者受益。

相关链接:

枫苓合剂目前在郑州市大学路40号(郑州大学第一附属医院急救中心向南50米)金秋大药房销售。预约咨询热线是(0371)66912589。拨打电话后, 患者可得到上海专家跟踪指导服务。

遗失声明

太康县城关镇民族医院许增雷医师资格证(编号:201141110412724198110160093)、医师执业证(编号:110411600001468)不慎丢失, 声明原件及复印件作废。

太康县常营镇卫生院万秋月医师资格证(编号:20074121041272419820402296X)不慎丢失, 声明原件及复印件作废。

太康县板桥镇卫生院高俊丽医师执业证(编号:110412700002250)不慎丢失, 声明原件及复印件作废。

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。
长期维修各类医疗设备。
电话:13283881662
地址:郑州市花园北路