

# “扁切”双刃剑 家长何去何从

本报记者 张海梅



肥大的扁桃体隔一段时间就来一次“下马威”,5岁的宝宝高热不退,咽喉肿痛,稍一拖延就会化脓。家长也曾考虑把扁桃体切掉,但是又怕切掉后,丧失“门户”作用,炎症会直接侵犯肺。面对“扁切”双刃剑,家长陷入两难境地。

郑州市儿童医院耳鼻喉科主任、主任医师韩富根说,在人们舌根、咽部周围的上皮下有

一些淋巴组织,其中以腭扁桃体最大,也就是人们通常所说的扁桃体。扁桃体可产生淋巴细胞和抗体,具有抵抗细菌和病毒侵袭的功能。在正常情况下,扁桃体表皮完整和黏液腺不断分泌,可将细菌随同脱落的

上皮细胞从隐窝口排出,以保持机体的健康。当机体因过度疲劳、受凉等原因而使抵抗力下降时,表皮防御机能就会减弱,腺体分泌机能降低,扁桃体就会因遭受细菌感染而发

炎。扁桃体炎反复发作,扁桃体可能成为病灶,细菌大量繁殖,毒素随血液进入人体,发生免疫反应,容易导致重要脏器

的伤害,如急性肾炎、心肌炎、风湿病等,这些并发症的危害远远超过小儿扁桃体炎本身的危害。

轻中度扁桃体肥大的患儿,可以先考虑保守治疗,家长做好孩子的“护士”,加强孩子的体育锻炼,增强体质,以避免或减少急性扁桃体炎的发生;养成良好的卫生习惯,早晚刷牙,饭后漱口,避免食物残渣存留口中,注意多喝水,多食蔬菜水果,不偏食肉类,避免孩子“上火”;一旦发病要及时治疗,不拖延。

韩富根说,对于患儿是否切除扁桃体,家长要权衡利弊。在一般情况下,孩子反复发作急性扁桃体炎,每年5~6次,影响学习与工作,经过保守治疗无效;有扁桃体周围脓肿史;产生其他系统并发症;因扁桃体肥大引起的打鼾,影响呼吸、吞咽和导致语言障碍者,应及时进行手术治疗。

## 择日又择时 “命理专家”真忽悠

本报记者 张晓利

“我家宝宝预产期快到了,已经请‘命理专家’看好了剖宫产的时日,你们请这方面的专家没有?”两个即将分娩的孕妇在闲聊。这样的例子很多,网上及生活中所谓的“命理专家”、“大师”很忙,忙着用所谓的良辰吉日哄骗父母望子成龙的心。

“孩子的综合素质如何,是由遗传因素和后天教育因素决定的,并不由孩子的属相和出生时间决定。”郑州市妇幼保健院妇产科

主任医师朱景霞说,“违背科学规律生育,择日、择时剖宫产,不论提前还是推迟剖宫产,对产妇和新生儿的健康都有害无益。”

盲目地相信“命理专家”能给孩子带来好运,这种思想完全是不可取的。一方面给医院带来很大的压力,扎堆手术无形中增加了一些本不该有的危险系数;另一方面,剖宫产的妈妈风险大,孩子的免疫力也相对较低。

## 小儿流涎可食疗



薏苡仁100克、生山楂20克,加水650毫升,文火煮1小时,浓缩汤汁,每天分3次空腹服,连用5天为1个疗程。  
太子参12克、薏苡仁15克、大枣7枚,加水600毫升,文火煮40分钟,去渣取汁,每天分两次空腹服,连用5天为1个疗程。  
(余明德)

# 小伙子为何“娘娘腔”

本报记者 陈锦屏

22岁的李杰长得很帅,但是一开口说话就是细声细气的“娘娘腔”。因为这副腔调,他经常受到嘲笑,这让他的自卑心理也越来越重。

这种“男声女调”在医学上被称为青春期发音功能异常,男女都会发病。该病主要与青春

前,治疗该病最有效的治疗方法就是手术治疗,可做甲状软骨成形术。

少男少女的变声期开始于13~14岁,持续时间短者3~6个月,长者达1年,个别人需要3~4年才能完成。通过变声,原来尖细的童声渐渐为宽宏浑厚(男性)或圆润温婉(女性)的成人声所代替。如果变声期不注意声带保护,就会导致嗓音音色不佳。

因此,少男少女在变声期要注意保护好嗓子,要培养良好的发声习惯;不要大喊大叫,尽量避免用力讲话;不要用嗓过度,注意声带的休息;不要进食过冷、过热的刺激性食物,加强营养,注意饮食卫生;重视全身健康,生活规律,睡眠充足,避免上呼吸道感染。这是因为上呼吸道感染常会波及声带,可能引起急慢性炎症,对变声期的声带影响较大。

## 随遇而安

李炜

不久前,《非诚勿扰》的主持人孟非来到郑州签名售书。在舞台上,他穿着普通、剃着光头,从容、幽默、富有亲和力。他这次带来一本书,即《随遇而安》。在这本书中,孟非回顾40年的人生,从做搬运工、印刷工到电台摄像、主持人……

在生活中,人生不如意事十之八九,名落孙山、怀才不遇、工作压力大、生活负担重、上司无端指责、恋人绝情分手……面对生活的磨难,我们有时怨天尤人,有时心灰意冷。然而面对磨难,孟非说:“有人问我,当年在印刷厂工作算不算人生低谷?我说,我当时真不觉得是低谷,说今天是辉煌,有可能明天比今天还好呢!我心里有一句话,即‘都会过去的’!无论处于多么落魄、多么黑暗的时刻,咬咬牙,真的很快会过去。”是啊!不经风雨怎能见彩虹,没有人能随随便便成功。

“吾生有涯,浩劫无涯,倒莫如随遇而安。”随遇而安,是一种生活的态度,是一种积极、豁达、进取的心态,不执迷,不惘然,坦然面对生活的每一次改变。没有人在生活中是一帆风顺的,都会有大风大雨、艰难险阻的时候,我们无法选择生活,却要学会生活,在任何环境中都能保持一种平和心态,从容面对,泰然处之,知足常乐。没有完备的事情,却可以有完备的心情。



## 男人休产假更健康

近日,瑞典研究人员发现,男性休产假两个月照顾新生儿可以使男性过早死亡风险降低近25%。研究人员认为,产假有助延寿可能有两个方面。一方面

面,男性在与孩子的亲近过程中关注自身健康状况,注意饮食健康,减少对健康构成风险的行为。另一方面,与孩子在一起可减轻精神压力。

(冯一)

## 包茎真假要区分

包茎有两种情况,一种是假性包茎,另一种是真性包茎。假性包茎,勃起时只需用手将之拉下,就会露出龟头,甚至在勃起时便自动“突围”。包茎大多属于假性的,因此对性生活没有任何障碍。如果包茎就不一样了,不管用手怎么拉,龟头还是无法出现,这当然需要动手术了。因为龟头不

能出头会影响快感的产生,而且包皮内易积存污垢、感染细菌,十分不卫生。一般为包茎而烦恼的年轻人几乎都是假性包茎,只要消除心理障碍,并没有动手术的必要。如果在勃起之后剥下包皮会感到疼痛,或在行房时也会造成不适或疼痛,就必须动手术。

(张灿城)

# 一口馍差点把老太憋死

本报记者 陈锦屏

近日,80岁的刘老太吃饭时不慎将一口馍吞进了气管。当时,刘老太呼吸困难,差点儿憋死。经郑州市第三人民医院专家紧急手术,老人得以脱险。

刘老太家住郑州市布厂街,曾患脑梗死,留下偏瘫后遗症。那天吃晚饭时,刘老太不小心将一口馍吞进了气管,她顿时面色青紫、呼吸困难,情况危急。郑州市第三人民医院耳鼻

喉科主任张智风带着手术包,乘救护车来到刘老太家,还未进家门,就听到一阵哭喊声。张智风看到,刘老太面色苍白,憋得痛苦难忍。她立即切开刘老太的环甲膜。刘老太重重地吐出一口气,脸上逐渐有了血色。

张智风说,环甲膜切开是临床上对有呼吸道梗阻、严重呼吸困难的患者采用的急救方法之一。它具有简便、快捷、有

效的优点,“时间就是生命”,早一秒钟采取有效措施,就可能及时挽回患者的生命。之后,医生取出了刘老太气管内的馍。

张智风说,老年人由于吞咽功能差、机体协调机能较弱,容易出现食物进入气管的情况,为此致死并不罕见。因此,老年人吃东西时要细嚼慢咽,身体不好的老年人尽量吃半流质食物,遇到心情不好的时候不要急着吃饭,要先排气再吃饭,以避免危险。

## 开心就好

温县 王道永

人生不过几十年,健康快乐是关键。闲时上网图开心,互相问好心舒坦。

两只小鸟枝头站,鲜花盛开真鲜艳。绿叶围着花更好,赠友心情都喜欢。

你喜我爱空间转,友者之意网上显。天南海北不相识,网上聊天是有缘。

聊天互祝心情好,心里就比喝蜜甜。网聊双方都快乐,开心欢度每一天。

## 晚上洗头 到老忧愁

晚上洗头,到老忧愁。经常湿着头发睡觉的人,待年老时就免不了头痛。在晚上睡觉前用热水洗头,由于湿热作用,头皮毛细血管扩张,机体向周围辐射的热量增多,加之洗头后头发是湿的,水分蒸发时,也要带走很多热量。这样,头部受到冷刺激,导致头部血管收缩,容易引起血管性头痛。(刘光泉)

投稿邮箱:316367508@qq.com

# 不要做危险孕妇

郑州市妇幼保健院 张燕

据统计,有些孕妇在孕产期中比一般孕妇容易发生流产、早产、畸胎和难产等意外。

高龄初产、多胎妊娠和非婚妊娠 35岁以上的孕妇,初产发生滞产的可能性较大;多胎妊娠比正常妊娠容易发生难产;非婚妊娠的孕妇,心理压力

大,精神紧张,对分娩不利。不做产前检查或产前检查不认真 有人认为女人就是生孩子的,不用做产前检查;有人因害羞或嫌麻烦而不认真检查。这些孕妇的妊娠并发症和胎位不正常等异常就不能及时发现。

粗心大意的孕妇 有些孕

妇粗心大意,不仅记不清自己的预产期、初次胎动时间,而且在日常生活中也大大咧咧,不注意保护胎儿。

好吃懒动的孕妇 孕妇无节制地吃,容易引起孕妇肥胖和胎儿过大,不利于分娩。上班也不做家务,更不参加体力活动的孕妇,容易发生滞产。

滥用药物的孕妇 许多药物可危害胎儿导致畸形。若孕妇自作主张,滥用药物,或许会损害胎儿。

带病妊娠的孕妇 患有心脏病、肝脏病、肾脏病等严重器质性疾病的妇女妊娠,孕妇及胎儿都有危险。



情绪不佳的孕妇 孕妇长期精神不佳,不仅影响孕妇的食欲和睡眠,还会影响胎儿的正常发育。

不节制性生活的孕妇 妊娠初期和后期,特别是产前两个月内,若不节制性生活,容易引起子宫内感染,增加流产和早产风险。

嗜烟、酗酒的孕妇 据研究,孕妇大量吸烟可祸及胎儿,增加畸胎、流产和低体重新生儿的

## 孕期减压有妙招



妊娠期会让女性倍感压力。我们都知道压力对身体不好,当然,对婴儿也不好。那么,作为一位孕妇,我们应该学会帮助自己减压,如按摩、散步、用笔记录心声、哈哈大笑、睡觉等。

(文慧)

## 玉米须利尿消肿

玉米须适量,以开水冲沏,代茶饮。玉米须利水,对慢性肾炎、膀胱炎、胆囊炎、风湿痛、高血压、肥胖病等均有疗效。玉米须应在授粉前摘下,阴干存放,可加入少许白糖代茶饮。

(吴继勇)

## 没月经≠不孕

郑州市明湖社区卫生服务中心 霍晓景

在参与郑州市大力开展的妇女乳腺癌、宫颈筛查工作中,我遇到两位没有月经的妈妈。

那天,我和同事在郑州市曹古寺社区为居民做检查。当问70多岁的老太太月经史时,她笑着说:“我一直没有月经。”我惊讶地问:“您有孩子吗?”她说:“有啊!还生了4个呢!”她说刚结婚时,婆婆知道她没有月经就很不高兴,说:“养个母鸡还下个蛋呢!”几个月过去了,她的肚子大了,到医院一检查才知道怀孕了,而且已经4个月了。

我百思不得其解,因为这在西医学是无法解释的。学过中医妇产科的同事告诉我:传统医学认为,一般人是一个月



来一次月经,故称“月经”;少数人两个月来一次月经,也属正常,称“并月”;3个月来一次月经,称“季经”;还有半年来一次,一年来一次月经的情况;甚至还有终身不来月经照样怀孕生子的,称为“暗经”。至此,我深深感叹:人体构造奥妙无穷,医学知识学海无涯。