

冬天使用滴耳液前要加温

□张国庆



患耳病时,医生常会开一些滴耳液。可近来在医院耳鼻喉科门诊,常有一些病人使用滴耳液后感到头晕、恶心,这是怎么回事呢?

耳鼻喉科医生说,这是因为滴耳液的温度过低造成的——当滴耳液的温度过低时,会打破内耳的温度平衡,引起眩晕、恶心等反应。因此,冬天使用滴耳液前要加温,可把药瓶放在手掌中握一会儿,或者把滴耳液瓶放到40摄氏度左右的温水中温一温,使药液温度与体温接近后再使用。

不花一分钱 冬季防脚冷

郑州市汝河路社区卫生服务中心 李佳佳

冬季天气寒冷,当你感觉双脚发冷时,可采用以下方法,让你的脚由冷变热。首先,绷直脚面,往上抬脚尖,直到最大限度。然后双脚连续做绷直——抬起——绷直——抬起的重复动作,速度由慢到快。连续做20次以上,可明显缓解冬季脚冷。

糖尿病患者慎服保健品

郑州市未来路社区卫生服务中心 王瑛

糖尿病目前尚属不能治愈的疾病,需要长期用药才能将血糖控制在正常范围。很多糖尿病患者担心降糖药的副作用会损害肝肾功能,于是一些不良商家趁机向他们推销号称能治愈糖尿病的保健品。

这些保健品大多标着“治

疗糖尿病”、“增强免疫力”等字样,诱惑中老年糖尿病患者花重金购买。老人们寄希望于这些保健品,结果却是血糖越来越高。

中医认为糖尿病患者多属阴虚燥热,治疗宜清热养

性质的,对于糖尿病来说,服用这些温热性质的保健品无疑于“火上浇油”。很多糖尿病患者服用保健品后,病情不但没有好转,反而越来越重。因此,患了糖尿病后,要到正规医院接受治疗,不可偏信某些保健品。

精油虽好 使用有讲究

□倾城

用滴有玫瑰花精油的热水泡泡澡,点上一盏熏衣草精油灯,让香气缭绕……时下,越来越多的爱美人士成为精油的拥趸。然而,专家提醒,使用精油应该避免认识误区。

一、尽量别用过量

精油是精纯的天然物质,由于浓度很高,即便是经过稀释也并不是使用越多越好。适量使用会让精油发挥很好的功效,而过多使用精油则会令身体感到不适。

二、精油不是激素

精油是纯植物精华,不同于药品或是激素。有些精油的宣传资料说精油是植物激素,这种说法是不准确的。

三、香味不宜多嗅

精油的香气有助于调节情绪,但千万不要误认为室内香薰用的精油只要香气袭人就行。有些精油是由化学合成的,会造成头晕、胸闷甚至恶心、呕吐等不良后果,不但对身心无益,还会对人体造成伤害。

四、口服大有讲究

精油一般外用的较多,虽然现在已经研制出可以内服的精油,但不是每个人都适合内服。因此,使用精油前最好询问在这方面有研究或有经验的医师。一般来说,妊娠期、哺乳期、有严重身体疾患、肿瘤患者是禁止内服精油的。

五、别单独用于皮肤

精油有单方精油与复方精油。单方精油除了茶树精油、熏衣草精油外,均不能单独用于皮肤上。

西兰花卷心菜可防肠病



德国研究人员发现,西兰花、卷心菜这类常见蔬菜可充当肠道“安全卫士”的角色,因为它们含有一种名为硫代葡萄糖苷的物质。

研究人员用实验鼠进行实验,实验结果表明,硫代葡萄糖苷在保卫肠道免疫细胞中起着重要作用。研究人员表示,尽管他们尚未在人体内进行验证,但硫代葡萄糖苷在人体内以及实验鼠体内的作用机制估计差别不大。这项研究成果在未来有望用于防治肠道感染和慢性肠炎。

硫代葡萄糖苷常见西兰花、卷心菜中,甘蓝、菜花、白菜等蔬菜也含有这种物质。

无创通气可治睡眠呼吸障碍

在生活中遭遇睡眠呼吸障碍的情况,对许多人而言并不陌生,这种被称为“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”的病症使不少患者受到困扰。不过随着技术与经验的日益成熟,无创通气正在成为应对这一病症的有效方法。

据悉,如今无创通气在临床上发挥着越来越重要的作用,不论急重症的抢救和家庭康复,还是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的治疗以及慢阻肺和神经肌肉病患者的康复,无创通气越来越多地承担着重要角色。目前,北美、欧洲等已明确将无创通气列为治疗睡眠呼吸暂停的首选方法。

据统计,目前中国约有3900万人遭受着阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的困扰,但很少有人为此就医。

吃鸡蛋能提神

如果下午你在办公桌边犯困了,不要吃甜点,来点儿鸡蛋吧!科学家发现,鸡蛋里的蛋白质,特别是蛋清部分,能够帮助我们保持大脑清醒。

英国剑桥大学的研究人员发现,鸡蛋能够通过影响脑细胞中的营养成分激活这些细胞,达到让人保持清醒,并燃烧热量的作用。而且,相比巧克力、饼干和糖果中碳水化合物提升身体能量的作用,鸡蛋中的蛋白质更具优势。

因此,午餐时最好选择一些含鸡蛋蛋白质丰富的食物,为你下午的工作补充足够能量。

(以上为本报综合报道)

坚持下去 你总会遇见天使

口述 曹留献 本报记者 阎涓涛

我叫曹留献,家住禹州市无梁镇曹楼村,我的儿子叫曹晓雷。2009年12月28日,我的儿子因车祸致右腿粉碎性骨折。车祸发生后,我们急忙把孩子送到郑州医治。然而,由于胫骨碎骨块丢失,致大段骨缺损11厘米。虽然孩子没了生命危险,但是从此不能走路。我们不愿意让年纪轻轻的他落下终生残疾。随后,我带着儿子先后到郑州、北京、上海多家医院求医,但都没有效果。

为了使儿子能早日像正常人一样站立起来,我经多方了解得知郑州市骨科医院小儿骨科擅长胫骨接骨延长手术,有心带着儿子去试试。

2010年6月,我抱着一线

希望把儿子曹晓雷送到郑州市骨科医院小儿骨科。宋相连大夫经过多次会诊、准备,先行腓骨骨折切开复位内固定,重建肢体长度。经过15个月的修正、康复,我儿子缺损的骨节终于闭合。

我儿子的病治好了,现在回头想想,幸亏当初没有放弃治疗,没有病急乱投医。

在儿子刚入院治疗时,我们全家都有过最坏的打算。巨额的医药费甚至让我们考虑过放弃治疗。然而,看着孩子因行动不便而每天愁眉不展,我们不忍心让他就这样过一辈子。住进医院后,医生们尽心尽力,组织了各科专家会诊,这让我们很感动,也坚定了要把晓雷

的病治好的信心。宋相连大夫好像也看出我们的心思,多次与我们聊天,让我和爱人宽心,说只要按医生制订的方案治疗就有治好的希望。就这样,在医生、护士的精心安排下,我们全力配合治疗。

在为儿子治病的过程中,我感到特别重要的就是不要病急乱投医。要找医疗技术好、医德高的医生,不要相信江湖郎中,要选择正规医院。

现在,曹晓雷终于可以下地走路了,孩子出院的消息让我们一家人高兴异常。11月8日,我专门请来锣鼓队,到郑州市骨科医院门前表示感谢,我觉得只有这样才能表达我们全家人对该院的谢意。



在郑州市五建社区,说起“轮椅哥”陈广桥,几乎无人不知,无人不晓。只要陈广桥经过,邻居都会逗上他几句,他总是乐呵呵地跟大家贫着嘴。不管别人怎么和他逗闹,他都不生气。

46岁的陈广桥曾经是一名建筑工人。15年前的一次施工中,他从楼上摔了下来,造成

“轮椅哥”的快乐生活

本报记者 张海梅

双下肢截瘫,生活不能自理。8年前,爱人离他而去,幽怨憔悴让他患上了严重的冠心病、糖尿病、高血压。如今,良好的心态让他把病情控制得非常稳定。

“卡扎菲被击毙可能有‘猫腻’,可能是替身……”“美国正在建造中的弗吉尼亚级攻击核潜艇,威力无比……”陈广桥正天南海北一通神侃,见到记者,他挥舞着手臂说:“等等,等等啊!让我把话说完。”对陈广桥而言,每天到建设路社区卫生服务中心与几个朋友聊天是他的必修课。

“长话短说。”陈广桥满面通红地说,“我很忙,大家还等着跟我聊天呢!”时政新闻、天

文地理、养生八卦……他无所不谈。即使有些问题他自己也是稀里糊涂,但神侃之际他总会兴致盎然、眉飞色舞。

“虽然生活在社会的底层,但是我有房子、有工资,还有什么不开心的?”陈广桥说。当问到令他最满足的事情时,他自豪地说是儿子。如今已上六年级的儿子是陈广桥生活的希望,他们直呼对方名字,虽然是父子关系,却更像是兄弟。除了要按时为儿子做饭、整理家务之外,“轮椅哥”最高兴的事就是跟朋友们在一起。

豁达、看得开,这或许就是“轮椅哥”快乐的最大秘诀。其实,快乐只和自己的心境有关,哪怕你的人生充满缺陷。

小儿脑瘫怎么早发现?

小孩脑瘫怎么早期发现呢?有哪些典型表现?
郑州市大学路 方女士
郑州市妇幼保健院康复科副主任医师 马丹:

脑瘫是指脑性瘫痪,早期有一些特殊的表现,如不明原因的持续哭闹、入睡困难、易激惹,或对外界不理不睬,过分安静;吸吮困难、呕吐频繁、容易呛奶;护理困难、肢体僵硬、翻动如滚木样等。

脑瘫常常还会伴有癫痫、智力低下、感觉迟钝、行为异常、性格怪异、语言落后等症状,最明显的特征是运动发育落后。

3个月不会抬头;4个月不会笑,两手握拳不会松开;5个月不会抓物;8个月不会独坐;10个月不会爬;1岁多不会走。根据婴儿的生长发育特点,可以对婴儿的异常进行归类,如果出现了这些情况,家长就应该带孩子到医院进行检查。

大运动的落后较容易发现,一些特殊的姿势和动作可以作为提示,比如肌张力异常出现的“飞机手”、“芭蕾脚”等。而精细运动和智力发育是否正常,还需要到小儿随访的康复门诊进一步检查确诊。

脑瘫患儿早发现、早干预是关键,及早进行康复治疗可给脑瘫孩子带来希望。

扭伤后先热敷还是先冷敷?

我打篮球时把关节扭伤了,我是该先热水浸敷呢,还是该先冷敷?

郑州市东明路 侯先生
郑州市第一人民医院骨科主任 蒋振营:

日常生活中,不正当的姿势及过度的关节运动都会导致关节扭伤。扭伤后24小时内,应选择先用冷敷,目的是使局部血管收缩,减少出血、减轻肿胀;24~48小时以后,出血已基本停止,此时应进行局部热敷,目的是促进局部血和淋巴循环,加速肿胀和瘀血的消退。热敷后,我们可以抹上红花油或者治跌打损伤的药物,也可以遵医嘱服用通筋活络的药物。

我患了霉菌性阴道炎,到一家小诊所去诊治,医生应用二代头孢给我治疗了一个星期也没有减轻。我该怎么办?

郑州市紫荆山路 刘女士
郑州市第三人民医院妇科副主任医师 赵建月:

治疗霉菌性阴道炎,关键是要彻底治愈,避免反复发作。可用制霉菌素软膏或达克宁软膏涂抹外阴,每日一次,10次为一疗程。为防止复发,应在医生指导下服用制霉菌素。

要勤换内裤,用过的内裤、盆及毛巾均应用开水煮沸30分钟,或饱和盐水浸泡1~4小时消毒,因为霉菌对热的抵抗力差,加热至60摄氏度,1小时即可死亡。

久治不愈时应到医院检查血糖、尿酸以排除糖尿病;还应检查有无滴虫感染,因为这种病有时与滴虫性阴道炎并发;长期大量服用皮质激素者应停药;长期服用广谱抗生素者也应停药。

餐后血糖高怎样调整?

我患糖尿病3年了,口服降糖药效果不好。从今年3月开始,我使用短效胰岛素,每天三餐前注射,共30单位,一直到现在。我现在空腹血糖为6毫摩尔/升左右,餐后血糖10~12毫摩尔/升,不知道还能怎样调整才能使血糖控制得更理想些?

郑州市二七区 梁女士
郑州市第十人民医院内科副主任医师 王庆云:

您现在的空腹血糖控制达标,但餐后血糖仍超过10毫摩尔/升,因此应通过饮食和药物的方式调整。可以减少主食量为每顿100克,并定时定量。如果餐后血糖仍高,可采用以下方法:一、增加该餐前胰岛素剂量。二、在胰岛素剂量不变的情况下,餐后口服二甲双胍或阿卡波糖。三、可在医生的指导下改短效胰岛素为中长效胰岛素皮下注射。另外,在现有基础上适量增加每日活动量,例如餐后快步行走半小时,这也可促使您的餐后血糖下降至正常或接近正常水平。

冥想可防精神病

经常进行有训练的、正确的冥想,能有效预防精神病。这是美国耶鲁大学一项新研究得出的结论。

研究人员发现,人们在进行冥想时,能有效“关掉”大脑的某个区域。而这个区域跟孤独症、精神分裂症等精神病密切相关。

这项研究的领衔者、耶鲁大学的布鲁尔教授认为,深入研究冥想时大脑的工作机制,能促进对多项疾病的研究。

在冥想者使用3种不同的冥想技能进入冥想状态时,布鲁尔教授和他的助手们用核磁共振成像设备记录了他们的脑电波。结果发现,冥想时,大脑进入“默认模式网络状态”,大脑中对失望和混乱反应强烈的区域,活动能力都明显减弱了。也就是说,焦虑、悲观、过分激动等情绪,对他们的影响减小了。与此同时,大脑中跟自控、认知能力相关的区域,活动能力却有所增强。

(张晓华编译)

原文节选:A new study finds that people skilled at meditation seem able to turn off areas of the brain associated with daydreaming and psychiatric disorders such as autism and schizophrenia.

Learning more about how meditation works could help advance research into a number of diseases, according to lead author Dr. Judson Brewer, an assistant professor of psychiatry at Yale University.

He and his colleagues used functional MRI to assess brain activity in experienced and novice meditators as they performed three different meditation techniques.

Regardless of the type of meditation, skilled meditators had decreased activity in the brain's default mode network, which has been linked to attention lapses and disorders such as anxiety, attention deficit hyperactivity disorder.

直击