

编者按:处于成长期的孩子大多喜欢模仿各种各样的动作,有时被认为是聪明的表现。然而,动作过多可能不是聪明,是疾病,即小儿多发性抽搐症,也可能是鼻腔病。

动作过多不是聪明 是疾病

本报记者 张海梅



有些人不时地挤眉弄眼,摇头耸肩,说话时口唇抽动。与之交往会发现,他们有时口出秽语,脾气暴躁。这些人由于存在这些“坏毛病”,往往不招人喜欢。

家住新密市的毛女士就有这个“坏毛病”。她上小学时,就被周围人嘲笑“爱挤眉弄眼”,但是她无法控制。没想到,自己的儿子亮亮5岁时也开始挤眼,说话时还不停地发出“吭吭”怪声,甚至有“拔眉毛”的自伤行为。由于受到同学歧视,亮亮产生了自卑心理。毛女士赶紧带着亮亮来到郑州市中医院找到了儿科主任医师王晓燕。王

晓燕说,亮亮患的是小儿多发性抽搐症。

小儿多发性抽搐症是一种以慢性、波动性、多发性运动性抽动,伴有以不由自主发声为特征的神经性疾病。患者多在10岁前发病,男孩的发病率多于女孩。部分轻度患者在青春后期会自行痊愈。

中医认为,小儿多发性抽搐症多由五志过极、风痰内蕴引发,在生活中要积极预防感冒,不吃辛辣食物,如烧烤、油炸、刺激性食物。家长要注意孩子的心理变化,不骄纵,不苛责,积极配合医生的治疗,不随意减药、停药。

孩子挤眉弄眼 竟是鼻腔患病

本报记者 陈锦屏

5岁的冰冰时不时出一些怪相,挤眉弄眼,揉鼻子,还不停地张口、咳嗽。妈妈发现,原本聪明漂亮的冰冰变丑了,上唇变得短厚翘起、牙齿排列不整齐、前牙突出、脸上的肌肉不容易活动,缺乏表情,竟出现一副痴呆相。

耳鼻喉科医生为冰冰检查后发现,孩子患了鼻窦炎。医生看到,冰冰的鼻涕向咽部倒流,刺激下呼吸道黏膜,导致咳嗽;又因为鼻痒、鼻塞,小孩子又不会擤鼻涕,爱用手揉搓鼻子止痒,好像在出怪相;加上孩子长期张口呼吸,气流冲击会使小孩子硬腭变形、高

高地拱起来。久而久之,孩子变成了“丑小鸭”。

医生说,患者一旦被诊断为鼻窦炎,要积极治疗。如果延误治疗或者治疗不当,可诱发中耳炎、咽炎、支气管哮喘、顽固性头痛等并发症,严重者可导致记忆力减退、智力发育障碍,影响孩子的学习和生长发育;长期鼻塞和张口呼吸不仅影响面部发育,还会影响胸部发育。

医生提醒,家长要多观察,发现孩子挤眉弄眼、揉鼻子等征兆,尽快到正规医院耳鼻喉科就诊,切忌随便拿成人的治鼻炎药物治疗。

家长要学会用正确方法为

小儿擤鼻涕。一般人习惯用手绢或纸巾捏着孩子的双鼻孔擤鼻涕,这样会造成鼻涕倒流入鼻窦,使细菌感染鼻窦,患上鼻窦炎。正确的方法是:分别堵住一侧鼻孔,一个一个地把鼻涕擤干净。

另外,患者可多饮白开水,使鼻分泌物软化,以减少呼吸道分泌物堵塞。若分泌量过多,可以用热水、蒸汽雾化薰鼻。婴幼儿发生鼻堵时,可用热毛巾敷鼻根部;增加室内湿度,空气干燥时使用加湿器;给孩子洗澡时,在鼻腔内滴一点儿水,待鼻痂湿润后用布条捻出来。

睾丸萎缩如豌豆 祸首疑是棉籽油

本报记者 阎涌涛 通讯员 孙宏跃

近日,郑州市妇幼保健院优生遗传科门诊来了一对夫妇。妻子结婚快两年了,一直没有怀孕。两人身体的健康,夫妻关系和谐。医生对该男子进行精液检查,结果令人大吃一惊。

据郑州市妇幼保健院优生遗传科主任张富青介绍,正常男性的精液,1毫升含有精子500万到1亿个,正常男性的排

精量是2~8毫升,但是这位正值壮年的男子精子数为零!

据患者本人讲述,他曾于1年前进行过相关检查,精子密度是1毫升100万个左右。那么,什么原因让他的精子数目在短短一年时间内变为零了呢?

医生经过仔细询问得知,夫妻俩常年在外打工,经常在

一家餐馆吃饭,餐馆常用棉籽油做饭。医生分析认为,罪魁祸首可能是棉籽油。据了解,棉籽油是用棉花籽榨的油,含有大量的棉酚,棉酚具有抑制精子生成和活化的作用,可用于男性避孕。男性大量、长期食用棉籽油,会导致不孕。后经B超检查,该男子睾丸已经萎缩至豌豆大小。

盲目壮阳损健康

壮阳的目的是提高性功能,以满足夫妻对性生活的需要。但不是所有已婚成年男人都要壮阳,如性功能亢进者越壮越亢,是有害而无益的。

服用壮阳药后的直接效应是激发性欲,导致性交过度。现代医学研究证明,滥用壮阳药,轻则使身体遭受损害,重则导致睾丸萎缩、前列腺肥大、垂体分泌失调等严重后果。

壮阳药大多温热燥烈,药物的作用与过度性交造成精气大量耗损,是促成虚劳早衰的祸根。壮阳药的功能是暂时性的,如“煽风点火”,促成的快感不仅提高了性器官的兴奋值,使性器官始终陷于一种不能及时得到恢复的疲劳状态,势必只有不断服药来维持生理满足。如此反复,形成对药物的依赖,最终造成更严重的衰退。

壮阳药温热燥烈,体质阴虚火旺的人,服用后似“火上浇油”,会出现鼻出血、内热等症,可促使高血压患者发生心脑血管意外。此外,常用壮阳药的父母所孕育的胎儿,先天不足或畸形的可能性较大。因此,男士不可盲目壮阳。

(刘隰)

精子也会“冬眠” 四招保证质量

冬天,很多动物需要冬眠,人体适度降低温度、减少消耗,精子也有点儿“吝啬”了。在冬天,怎么保证精子的活动能力,从而健康生育呢?

要保证精子质量,男士应该做到以下几点:定

期体检、接种疫苗,保证身体健康;每天清洁包皮、阴囊,养成好的卫生习惯;保证营养,多摄入蔬菜水果和海产品,定期摄入动物肝脏;保持适当的运动,每天运动30~45分钟。(冯一)

啤酒肚是喝啤酒造成的吗?

流言:在这个吃好吃的时代,广大中青年男士争相发福,最明显的莫过于越来越挺的肚子。人们把这种肚子叫做啤酒肚,于是不少人认定啤酒肚跟爱喝啤酒脱不了干系。

真相:啤酒所含的热量并不比大多数饮料高,也没有证据证明啤酒更容易导致啤酒肚,啤酒肚和啤酒的关系可能更多

是来自于字面的误导。不过,酒精确实存在使人肥胖的风险,喝酒时减少其他能量物质的摄入、不吃高脂肪菜肴可以降低这一风险,而坚持运动和健康的饮食都可以帮助你打败啤酒肚。过量饮酒会增加患高血压、卒中等疾病的风险,无论什么情况下都应该严格控制饮酒量,避免酗酒才是对健康最好的选择。(邱玉华)

防老花眼要趁早

郑州人民医院 潘黎黎

大多数人在40~45岁时,眼睛会出现老化的现象,即老花眼。看不清楚字迹或物品,给我们带来很大的困扰。那么,怎么预防老花眼呢?

要预防老花眼,平常多摄取含有维生素A、B、C、E及类胡萝卜素的食物,以减缓老花眼的发生。如果缺乏维生素A,眼睛容易疲劳。维生素B主要存在于牛奶、瘦肉、蛋及酵母制品中,可以预防及治疗视神经病变。维生素C主要存在于深绿或黄红色蔬果里。维生素E主要存在于坚果类及小

麦胚芽中,补充时,要注意本身血中尿酸的高低,以免引起痛风发作。

另外,我们要多食富含胶质的食物,如牛筋、牛腱等。胶质是眼睛玻璃体的主要物质,多吃这类食物,对保护眼睛有帮助。

除了食疗外,我们还可以多做眼球运动。眼球肌肉的调节就像举哑铃一样,刚开始拿起1千克的哑铃时,感觉很轻松,一下就能举起来,但是举了半小时后,感觉哑铃越来越重,这是肌肉过度疲劳造成酸

痛。眼球长时间、近距离注视一个地方,容易造成肌肉疲劳,引起眼睛不适。

平时让眼睛多休息,也可以延缓老花眼的发生。据郑州市人民医院眼科专家贾庆东介绍,在眼科门诊中,有的人30多岁就开始眼睛昏花,主要是因为用眼过度,眼睛未获得适当的休息导致的。在老花眼初期,看书时距离远一些,达到能看清的距离就可以;做精细的工作或看近距离的东西时,要及时配戴老花镜。

健身八段锦

林州市 王银珊

双手托天理三焦,左右开弓似射雕。
调理脾胃须单举,五劳七伤向后瞧。
摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰。
攢拳怒目增力气,背后七颠百病消。

注:八段锦是一种锻炼身体的好方法,尤其适用于从事脑力劳动的工作者,可随时随地结合自身情况锻炼。这套锻炼方法对于消除疲劳、强身健体、预防和治疗一些中老年人的肢体关节病变,有良好的作用。



西红柿要做熟吃,番茄红素抗癌好。王晓东/画

健康长寿在于睡眠

郑州市 罗成义

退休之后,我一直在研究怎样才能既健康又长寿。运动,食疗……我一一尝试,但是最后发现,只有美美地睡一觉,第二天才精神十足。健康长寿在于睡眠是新世纪医学界提出的

新观念。我国在2500年前就把睡眠作为健康长寿的秘诀。如《内经》曰:“起居有常,度百岁乃去。”历代医圣名言:“养生秘诀,当以睡眠为先。”“睡眠为养生之首。”“睡眠是养生第一良

方。”“睡眠能养精、气、神,健脾益肾,壮骨强筋。”“药补、食补不如睡补”。

据了解,百岁寿星都是晚上9时睡觉,不睡懒觉,还外出劳动或进行晨练。“日出而作,日落而息”,顺应自然规律和人体生物钟节律,养成科学文明的睡眠习惯才可能健康长寿。

投稿邮箱:316367508@qq.com

排卵期腹痛不要乱治疗

本报记者 张海梅

近日,家住郑州市五建社区的刘女士说,在两次月经之间,她经常出现一侧下腹部坠胀样疼痛,每次疼痛持续1天左右。刘女士怀疑自己有妇科炎症,自行到药店购买药物服用。服药半年后,她不但腹痛症状没有缓解,还诱发了胃病。经检查,郑州市建设路社区卫生服务中心妇科主任、主治医师周玲说,刘女士得的是排卵期腹痛,是一种生理性腹

痛,不需要治疗。周玲说,女性在排卵时,卵泡破裂,卵巢表面会出现一个小裂口,或伴随少量出血,卵泡液及血液会刺激腹膜,引起下腹部轻微疼痛。这种腹痛发生在排卵期,一般在下次月经前14天左右,因为两侧卵巢多交替排卵,所以腹痛通常是左右交替出现、每月一次。

周玲说,在一般情况下,排卵期腹痛的疼痛轻微,经常不

治自愈,也不影响生育。出现腹痛时,可适当休息,避免剧烈的体力劳动和体育活动;冬季可将热水袋放在腹部,或者服用热红糖水,以缓解症状;疼痛剧烈者可以服用止痛药物。

随着妇女年龄的增长,排卵次数的积累,很多排卵期腹痛者会逐渐适应。但是,剧烈疼痛、长时间不能缓解者,需要到医院检查,以排除肿瘤、胃肠疾病等。

七类人需做乳腺钼靶检查

郑州市妇幼保健院 韩红勤

乳腺钼靶检查是乳腺癌临床常规检查和预防性普查的最好方法之一,但并不是所有女性都适合做此项检查。在一般情况下,35~40岁的妇女做一次乳房X线检查,作为基准片,以备将来对比;40~49岁的妇女每隔1年做1次检查,50岁以上的妇女每年做1次检查。

但是,有以下情况者要定期做乳腺钼靶检查:35岁以上,有母系(母亲或姐妹)乳腺癌家族史者;高龄初产(35岁以上)或从未生育的;曾有过侧乳腺癌的患者;曾有乳腺良性病



变(如纤维腺瘤或乳腺增生)者;临床或其他检查怀疑有病变者;乳房较大触诊不满意者;绝经年龄较晚(即大于55岁)者。

薏苡仁祛黑斑

薏苡仁适量,研成细粉,一次服用10克,每天3次,在饭前半小时至1小

时服用,约几个月即可去除黑斑。(陈伟)

(本版所刊验方请在医师指导下使用)