

健康知识

孩子斜视害处多 学会判断快就医

◎董绍军 文/图

刘女士说:孩子今年6岁,看电视时有点斜着眼睛,看东西眼睛有时会眯着,也不知用什么方法可以在家自测一下孩子是否斜视。

其实,作为家长,需要多留心孩子是否斜视。斜视即双眼视轴不平行,双眼不能同时注视单个目标。

首先,孩子斜视会严重影响外观,部分类型的斜视由于代偿性偏头、侧脸看东西,造成面部发育不对称、斜颈和脊柱病理性弯曲。外观的异常往往会影响儿童心理健康,导致孤僻、自卑等异常心理。

其次,斜视会影响双眼视觉功能发育,严重者没有良好的立体视,在部分需要良好立体视的工作领域严重受限。

再次,部分单眼斜视患者由于长期单眼注视,造成偏斜眼视觉发育滞后,形成弱视。一旦错过最佳矫正年龄,今后视力大概率无法再得到有效提高。

如何判断是否斜视?有家长说,看看孩子的眼位正不正,就可

以判断是否斜视了,但这样是不科学的。有些情况很容易“误导”家长:如果孩子斜视不明显,肉眼观察很可能忽略;孩子实际上没有斜视,可由于种种原因,看上去好像有。因此,是否斜视需要科学诊断。

下面是一个在家里也可以简单自测的方法,对孩子是否斜视进行初步筛选。

家长和孩子面对面,在 35cm 左右的距离,手持手电筒水平照

在孩子两眼正中央的鼻梁处,让孩子盯着手电筒看。这时,手电筒在孩子的两只眼睛上各自出现一个反光点。

看反光点是否在两只黑眼珠的正当中。如果在正当中,那孩子的眼睛就没有斜视;如果有任何一个反光点是在黑眼珠内侧、外侧或者偏上下(总之没有在正当中),那就要小心了,孩子可能存在斜视。一旦测出异常,家长就要

带孩子到医院做详细检查,以免情况恶化。

如果有下面这些症状,要及时就医:看东西时总是闭上一只眼睛;歪头或转头看东西;孩子说看东西有重影;在孩子精神不集中或疲劳时,有一只眼的眼位向外偏斜;两只眼睛位置看上去不对称或眼睛运动看上去不协调;孩子走路经常摔跟头,打球时总是接不到,上台阶总是迈不准步等。



手术前



手术后

教您一招

俗话说“秋天到,鼻炎闹”。天气越来越冷,小刘的鼻炎又犯了,不仅鼻塞、鼻痒,而且还不停地流清鼻涕、打喷嚏。尽管试了很多治疗方法,可是作用都不明显,这让他很烦恼。

中医认为,鼻炎发作主要有两个原因,第一是因为风寒之邪侵袭鼻窍所致,第二与五脏功能失调有关。秋天气候干燥,鼻腔很容易受到外来刺激物的影响,所以,秋冬季是鼻炎患者比较难挨的一段日子。

很多人觉得控制鼻炎发作是一件特别困难的事情,其实也许是他们没有找到正确的护理方法。位于鼻翼两侧的迎香穴具有通利鼻窍、疏风解表、祛风通络、理气止痛的作用,经常用食指指腹按揉此穴可以促进鼻子周围的血液循环,防止外邪入侵人体,以改善鼻炎的症状。按揉时把握好力度,每次两分钟即可。搓鼻翼可以改善鼻黏膜的血液循环,有助于缓解鼻塞、打喷嚏等症状,没有鼻炎的人,经常搓鼻翼可以预防感冒。

生理盐水能有效清理鼻腔内的病菌、过敏原、分泌物等不干净的东西,继而改善鼻炎症状,所以建议鼻炎患者用温水加生理盐水的方法洗鼻,但不宜过于频繁,以免刺激鼻黏膜,造成鼻出血、鼻腔刺痛、耳朵疼痛等问题。一般每天早晚各一次,每次洗1-2分钟即可。洗鼻时,患者可以利用洗鼻器将生理盐水从一侧鼻腔灌入,流经鼻前庭、鼻道、鼻咽部等部位,最后从另一侧鼻腔流出。需要注意的是,鼻腔本身有自洁能力,没有鼻炎的人无需洗鼻,以防产生依赖性,降低自洁能力。

《黄帝内经》记载道:“肺开窍于鼻”“肺气通于鼻,肺和则鼻能知香臭矣”,意思是鼻是气体出入的通道,与肺直接相连,鼻的通气 and 嗅觉必须依赖肺气。调理还应宣肺散寒,在医生的指导下,可以适当服用白芷、川芎等中药。

鼻炎患者应少吃或不吃芥末、辣椒、韭菜、油炸类等辛辣刺激的食物,并且戒烟酒,对海鲜或其他食物过敏的人,也要避免摄入这些食物,患有过敏性鼻炎的人不要接触及喂养宠物,远离花粉等过敏原。

慢跑、快走等运动能增加肺活量,建议鼻炎患者每天保证30分钟左右的运动,以便调理肺活量,改善鼻炎症状。

由于鼻炎和感冒的症状相似,有的人会把鼻炎当成感冒来护理和治疗,若分不清还是前往医院就诊最好。

缓解鼻炎要得法

◎钱琦

养生堂

远在一千多年前的我国古医书上就提到“精神内守,病安从来”。这句至理名言道出了养生之本,揭开了长寿奥秘。现代生理学已证实,神经系统的高级中枢大脑在导致肌体过早老化方面起着特殊的作用。为了证实神经系统对长寿的特殊作用,科学家用狗作试验,他们长期给狗施加了沉重的精神负担,结果引起狗的神经系统的高度紧张,从而引起大脑皮层的过度疲劳,结果狗迅速衰老;与此同时,把另一批狗放在正常的条件下作对照,结果这批狗活的时间比前者长近一倍。祖国医学所说的“七情致病”,其中就提到“恐”。

苏联著名神经生理学家巴甫洛夫曾经说过:“愉快可以使你对生命的每一跳动,对于生活的每一印象易于感受,不管躯体和精神上的愉快都是如此,可以使身体发展,身体强健。”并指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。”苏联医学博士别伊林调查了大宗长寿老人,并作了民意测验:“您是否认为自己是个乐观者和富有的人生乐趣的人?”结果96%的老人回答是肯定的。相反,一切影响长寿的因素中,不好的情绪和恶劣的心境最能使人短命。英国医生调查了250多个癌症病人,发现有156人在发病前精神上有过恶性刺激,从而提示压抑与癌症发病有关。有趣的是,俄国外科专家皮罗戈夫发现,失败者的伤口比胜利者的要愈合得慢。

研究表明,受到压力的神经系统(指长期的精神压力),改变了心脏、呼吸器官和其他一些至关重要的功能,同时也改变了机体保护功能的生理过程和肌体同外界保持平衡的生理过程。例如,长期处于紧张、焦虑、恐惧、忧愁不良情绪下,会使大脑皮层过度兴奋,因过度疲劳久之则转为超限性抑制,即会引起皮层下中枢机能紊乱和植物神经紊乱,可导致胃肠神经官能症、心血管神经官能症、胃和十二指肠溃疡、高血压、甲状腺机能亢进等病症。

伴随着老年人的忧郁、自卑、孤独、恐惧等不良情绪,它们正是促使老人早古的恶魔。

◎王富蓉

脑康则体健

养生之道



板栗

这3类人吃板栗对身体有好处

◎卜庆萍 文/供图

板栗含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素,以及磷、钾等多种营养成分。以下3类人群,适当吃些板栗对身体有益:

经常“烂嘴角”的人

板栗含有很多对口腔黏膜有好处的维生素,比如维生素B2。维生素B2又名核黄素,如果体内缺乏,口腔、皮肤、生殖等系统会发生炎症反应。

比如说老百姓常说的“烂嘴角”,与感染有关,也与缺乏维生素B2有关。而严重缺乏维生素B2还可能引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光等症状。

100克鲜板栗含0.17克维生素B2,是同等重量面条的3倍,米饭的5倍,土豆的4倍。所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的朋友,常吃点栗子对身体有好处。

免疫力低的人

数据显示,每100克熟板栗中维生素C含量是36毫克(淀粉对维生素C有保护作用,不同品种数据也有不同),不仅高于一般的坚果、粮食,甚至比很多蔬菜水果都要高。维生素C堪称免疫的“防御大臣”,如果长期缺乏会造成免疫系统功能降低。此外,缺乏维生素C,还容易出现牙龈出血、皮下淤斑、口腔溃疡、伤口难愈

合等情况。

血压高的人

熟栗子仁的钾含量非常高,达468毫克/100克,比一般的粮食、薯类都要高。大家熟知的香蕉富含钾,其含量也不过是256毫克/100克。

钾在体内的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢以及维持神经肌肉的正常功能。当体内缺钾时,会造成全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花等不适,而补充充足的钾对于预防中风,协助肌肉正常收缩和辅助降低血压都有帮助。

需要注意的是,肾功能异常的人群,以及正在服用一些可能影响钾离子排出药物的患者,饮食一定要遵医嘱,以免出现高钾血症,严重可危及生命。

板栗在吃法上,最常见的是糖炒栗子,味道软糯香甜。不过,对于糖炒栗子,一定不要吃多,一次可以吃三四个,一天最多不要超过10个。老人、小孩等消化功能弱的人群,更要注意不宜多吃。除了糖炒栗子,蒸、炖、煮的方法更值得提倡,例如蒸栗子、板栗炖鸡、栗子炖排骨。栗子能够延缓肉类里脂肪的吸收,又能和肉类互补,给身体补充蛋白质,既能当菜吃又能当饭吃,一举两得,味道也十分好。

女性腹胀扰 及时就医查病因

◎董芳

在大多数人的印象当中,肚子胀是消化不良的问题,万万想不到会与妇科有关系。恰恰是这种想法,让很多女性丧失了早期发现妇科常见恶性肿瘤——卵巢癌的机会。女性出现了腹胀、腹痛、胃口变差等症状,大部分的人都会第一时间选择去看消化科。但是,如果治疗了一段时间,一般以半个月至一个月为期限,腹胀腹痛仍然没有好转,或者好转一下子,又再次出现症状的。那么,就要警惕是否需要进行妇科方面检查了。也许,身体已经发出了卵巢癌的警告信号了。

卵巢恶性肿瘤是指发生于女性卵巢组织的病变,包含了上皮癌、恶性生殖细胞肿瘤、性索间质肿瘤等等。卵巢恶性肿瘤在我国的发病率居妇科恶性肿瘤第三位,死亡率却居首位。据统计,在我国卵巢癌每年新发病人数为19.2万,但死亡人数却高达近12.5万;在美国每年发病人数为2.2万,死亡1.6万。其主要原因在约70%的卵巢恶性肿瘤患者就诊时已经发展到了3-4期了(分为4个期,4期为最晚期),增加了治疗难度,预后很差,5年生存率仅为30%。

卵巢癌可发生于任何年龄段,卵巢上皮癌最常见于50-70岁的女性,而生殖细胞肿瘤常见于20岁以下的女性。卵巢癌的发病原因尚不十分清楚。中医认为,卵巢恶性肿瘤的发生是由于七情内伤等致脏腑气血功能失调,又感受邪毒,致湿热瘀毒积聚于卵巢所致。流行病学研究显示,不育、少育或者初产年龄较大(大于35岁)是本病发病的高危因素。相反,怀孕或初产年轻、使用口服避孕药和母乳喂养,可使发病危险下降30%-60%。

卵巢位于盆腔深处,发病隐匿,早期症状不明显。临床以下腹不适腹痛、腹部肿块、不规则阴道出血为主要症状,晚期常有胸腹水和脏器转移症状。随着肿块的增大或出现腹水时,以上症状更加明显,并可伴消瘦、低热乏力等症状。当出现典型的症状,如腹胀、腹痛、胃口不佳,腹部明显胀大、腹部包块、消瘦明显时,很多已经是晚期了,治疗的难度也大大增大。

卵巢恶性肿瘤早期以手术治疗为主,晚期患者多需要辅以放射治疗、化学治疗、中医药等治疗手段联合治疗,中西医结合,标本兼治,才能取得很好的效果,否则转移后再治疗就比较晚了。

卵巢癌的高危因素包括:有卵巢癌或者乳腺癌家族史、年龄、未生育、高脂肪饮食、长期服用促排卵药物治疗等,月经初潮前和绝经后女性,有卵巢性肿物,应考虑为肿瘤;月经不规律者,要时刻警惕是否存在卵巢的病变;育龄期女性有附件囊性肿块者,也要警惕;有妇科疾病的女性,在治疗妇科疾病的时候,也要警惕是否存在卵巢的病变。

至于卵巢疾病的普查方法其实很简单,包括妇科检查、超声检查、血清CA125测定等,对于难以确诊或已有明确病变的,可进一步行CT、MR、PET/CT、病理活检等检查。

因此,育龄期的女性朋友应关注自身健康,每年定期进行一次身体检查;有卵巢癌高危因素的人,应半年进行一次妇科检查及B超检查,以便排除可能存在的病变。若有问题者,早日治疗,效果比较理想。

预防肚子胀气可从以下几方面入手:

少吃高纤维食物:如土豆、面食、豆类以及卷心菜、花菜、洋葱等,都易在肠胃部制造气体,最后导致腹胀。不要吃不易消化的食物。炒豆、硬煎饼等硬性食物不容易消化,在肠胃里滞留的时间也较长,可能产生较多气体引发腹胀。

慢速度咀嚼:如果你是那种塞满一口三明治就匆匆出门的人,最好改变一下饮食习惯。造成胀气的另外一个因素就是,身体不能分泌胃酸或消化酶,在吃每顿饭时,前三口东西最好咀嚼25下。

喝水:水对身体很重要,它能保持机体有效地工作,然而喝太多水会降低消化液的作用。吃饭时喝一点点水有助于消化,但是喝太多水会稀释这些消化液,抑制最佳消化能力,所以,吃饭时,慢慢地喝上一小杯水对消化有所帮助。另外,如果你有气胀问题,最好不要喝汽水。

适当锻炼身体:每天坚持1小时左右的适量运动,不仅有助于克服不良情绪,还可帮助消化系统维持正常功能。

克服不良情绪:焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱,或刺激胃部制造过多胃酸,其结果是胃气增多,腹胀加剧。

慢性支气管炎粥疗方

◎郭旭光 文/图



枸杞百合粥

慢性支气管炎以咳嗽、咳痰或伴有气喘为主要临床症状,属中医“咳嗽”“痰饮”“喘证”等疾病范畴。中医认为它的发生和发展与肺、脾、肾三脏功能的失调和衰退有着极其密切的关系。患者除了对症选用药物治疗和坚持锻炼身体外,还可选用粥疗方来缓解症状。这里介绍几款,供参考使用。

枸杞百合粥:枸杞子15克,百合30克,大红枣10枚,粳米100克。枸杞子、百合水煎去渣取汁,加入大枣、粳米煮粥,加入适量红糖食用。具有清热去火、清肝明目之功效,适用于慢性支气管炎烦躁易怒、眼睛干涩者。

山萸肉粥:山药30克,山萸肉15克,粳米100克。山药、山萸肉煎取浓汁,与粳米同煮粥,每日早晚各1次。具有补肾益精之功效,适用于肾虚型慢性支气管炎患者。

猪肺粥:猪肺500克,粳米50克,小米50克,薏苡仁50克。猪肺洗净切片,加水适量煮至七成熟,加入薏苡仁同煮20分钟,后加入粳米煮20分钟,最后加入小米,煮至小米熟,加少许盐调食。具有补肺化痰、清热利湿之功效,适用于慢性支气管炎肺脾两虚者。

百合核桃杏仁粥:百合50克,核桃仁15克,杏仁10克,粳米100克。共煮为粥,每日早晚各1次。具有养阴润肺、补肾壮腰、纳气定喘之功效,适用于老年慢性支气管炎肺肾两虚者。

黄芪党参粥:黄芪30克,党参15克,粳米100克。黄芪、党参洗净,水煎去渣取汁,加入粳米同煮成粥,加白糖适量食用。具有补益脾肺之功效,适用于慢性支气管炎气血虚弱者。

川贝沙参粥:川贝母10克(研末),南沙参15克,粳米100克。南沙

参、粳米同煮,煮至七分熟时加入川贝粉,煮熟即可,每日1次。具有清热润肺、止咳化痰之功效,适用于慢性支气管炎阴虚肺热者。

萝卜杏仁粥:白萝卜500克,杏仁9克,粳米50克,薏苡仁50克。白萝卜切丁,杏仁去皮、尖,粳米、薏苡仁洗净。上四味加水适量同煮成粥,

每日1次。具有清热生津、润肺止咳、解毒清火之功效,适用于慢性支气管炎肺虚体弱者。

罗汉鸡肉粥:罗汉果1个,鸡肉50克,粳米50克。罗汉果切片,鸡肉切丁,粳米洗净。三者同煮成粥,加入少许盐、麻油调味,每日1次。具有润肺止咳、消炎清热之功效,适用于慢性支气管炎咳嗽气急、痰黄黏稠者。

莱菔子粥:莱菔子末10克,粳米100克,加水适量同煮粥,早晚温热食之,连食3日。具有行气消食、化痰平喘之功效,适用于慢性支气管炎伴有食欲欠佳者。

苏子陈皮粥:蜜炙紫苏子20克,陈皮10克,大枣5枚,粳米50克,加水同煮成粥,加红糖适量食用,每日1次,可长期食用。具有理气化痰、止咳定喘之功效,适用于慢性支气管炎咳嗽较多者。

人参杏仁粥:人参15克,杏仁15克,大枣10枚,粳米100克。人参、杏仁、大枣水煎去渣取汁,加粳米同煮成粥,每日1次。具有补益肺气,化痰止咳之功效,适用于慢性支气管炎咳嗽清稀伴有气喘者。

百合麦冬粥:百合15克,麦冬9克,山药30克,粳米50克。百合、麦冬水煎去渣取汁,加入山药、粳米同煮成粥,加白糖或红糖适量食用,每日1次。具有润肺止咳、健脾滋阴之功效,适用于慢性支气管炎稳定期调理。