

电子产品不离手 6岁女童患上颈椎病

医生:生活习惯要良好,及时就医很重要

本报讯(记者 陆海银 实习记者 何彦谊 张琳 王蕾)近日,津城市民李女士很是忧心,她6岁的女儿小婷(化名)反复头晕恶心,而且严重时影响到正常走路,但小婷的各项化验检查结果却是正常。无奈之下,李女士带着女儿到区中心医院就诊。最终被诊断为“颈椎病”,而“元凶”就是从小不离手的手机、平板电脑。

李女士讲到近一个月来,小婷经常

感觉头晕、恶心欲吐,而且反反复复发作。1周前,小婷头晕得更加厉害,甚至已经不能正常走路,在亲友的建议下,李女士和家人抱着孩子紧急赶到区中心医院就诊。

医生接诊了小婷,详细询问了她的病史,并给她进行了仔细的体格检查,诊断是颈椎病导致的头晕恶心,并立即进行治疗。

看着孩子病情好转,小婷的家人十

分感激,但也非常不解:“孩子才6岁,怎么患上了颈椎病,这不是成年人才有的病吗?”据医生介绍,小婷的病情和平时生活习惯密切相关。据了解,小婷从两岁起,手机、平板电脑就不离手,疫情期间更是频繁上网课,这样长期低头,造成颈部生理曲度反张进而影响了椎动脉,造成了椎间孔挤压神经和血管,从而产生头晕、头疼、恶心等反应。加之近日天气炎热,吹空调时间过

长导致孩子颈部受寒,使颈部气滞血阻,经脉不利,形成颈椎病。

“家长要帮助孩子建立良好的生活作息习惯,一旦发现孩子有颈椎病的症状后,要及时寻找专科医生诊断治疗。”区中心医院医生表示,儿童颈椎处于生长发育阶段,颈椎病是颈部肌肉的痉挛疲劳以及长期不良习惯累积所致。家长要积极地帮助孩子纠正不良的生活习惯,如发现症状须尽早到医院治疗,尽快改善病情。

夏天季节性过敏怎么办?

本报讯(记者 徐莹 实习记者 袁湘)说起过敏,人们大多认为春秋两季才是过敏高发期,其实夏季也会发生季节性过敏,同样需要预防。

近日,家住支坪的张女士出现了鼻塞、流涕、咳嗽等现象,她即刻前往区中心医院就诊。经医生检查为季节性过敏。

夏天为什么多发季节性过敏呢?医生介绍,夏季温热潮湿,由于温度升高,气候转换、温差悬殊大,许多人皮肤受到刺激,分泌较多皮脂,常会发生皮肤过敏的现象。同时,受环境因素影响,空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质会大量释放出几乎遍布人体所有组织的化合物组织

胺,引起鼻塞、打喷嚏、流涕、喉咙发痒、眼皮肿胀等现象,从而致使人们出现全身皮肤奇痒、起疹块和鳞屑、脱皮、面部红白不一、斑驳陆离等过敏症状。

那么,当患者发现自己发生季节性过敏后,应该注意什么?医生提醒,季节性过敏者应注意做到以下几点:一是去医院查确切的过敏原,记录自己开始过敏的时间。二是在过敏季节到来之前,注意锻炼身体,提高身体的抵抗力。三是平时一定要注意脸部的清洁,外出时做好防晒工作,避免暴晒。四是一定要保证充足的睡眠,帮助皮肤正常代谢。五是必要时及时就医,咨询医生并科学用药。



图片来源于网络

新婚男女可免费享受婚前医学检查

(记者 施婉莹 通讯员 邓小敏)出生缺陷在我国的发生率一直相对较高,国家免费婚前医学检查(以下简称婚检)是降低出生缺陷、提高人口素质的一项重要举措。昨日,记者从区妇幼保健院获悉,符合条件的新婚男女,皆可到区妇幼保健院健康管理中心进行免费婚检。

据悉,婚检不同于一般性的体检,是以检查影响婚育疾病为主的医学检查,尤其是隐性传染病、遗传疾病等,包括婚前卫生咨询、指导、体格检查等。经过婚检,可以全面了解自身及对方的健康状况,因此,婚检是保障后代健康的第一关,是出生缺陷综合防治的一级预防。

在区内登记结婚的男女双方,结婚登记日前、后六个月内均可参加婚检。检查时间为周一至周五(上午8:00-12:00,下午2:30-5:30),咨询电话:023-47212063。

长达40天的三伏,这些事情得注意

“小暑不算热,大暑三伏天”这是最常听到的谚语之一,意思是说小暑的时候天气不是特别炎热,还能够接受,到了三伏天,才真正到了天气炎热的时候。今年的三伏也已开启,长达40天,将持续到8月24日。

三伏天有五怕

1、关节最怕吹

天气炎热自然很多家庭都长时间开着空调,脊柱、关节对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成脊柱、关节持续痉挛、酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于26℃,肩背部、大关节不要直接对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

2、喝水最怕冷

冷饮不但消不了暑气,反而会伤了脾胃,好比“扬汤止沸”。要知道茶是解暑的最佳饮品,一杯热茶喝下去虽会出一些汗,但随之而来的是一阵阵的清涼,这才是“釜底抽薪”。

3、头面最怕晒

在烈日下,头面部眼睛、皮肤是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易“上火”,并引发各类眼疾。烈日之下外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;流水洗脸,可减少眼睛疾病。

4、家里最怕灰

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附着在物品表面,成为空气中尘蜡及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。

5、肠胃最怕凉

夏天冰淇淋、冷饮、冰冻水果,吃

起来那叫个爽!但夏季也是肠道疾病的高发期,这个季节少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。

三伏天养身攻略

1. 饮食调理

多喝粥。三伏天饮食一般以温为宜,早、晚餐喝点粥是大有好处的。很多粥都属凉血清暑之物,食后既能生津止渴、清热祛暑、凉血,又能补养身体。

不宜过于荤腥。对于一般的人来说,三分荤七分素比较合理。用香菇、生姜、笋片和小母鸡一起蒸汤,在夏日里能补脾益气,养颜轻身;枸杞竹笋炒瘦肉,能起到滋补肝肾、通利二便的作用;用红枣党参炖鱼,能够气血双补,对于气血两虚而致心律不齐者有一定的辅助治疗作用。常出现胃胀、食欲不振的问题,可以用猪脾与姜丝爆炒后隔水蒸熟来吃,有开脾胃健胃的功效;草果去心去皮,切细,与羊肉、生姜、料酒炖熟佐餐,能温中燥湿,开郁消食。胃虚寒者,可用花椒、胡椒炖鸡肾,能温中止痛助消化。

2、热水泡脚祛湿邪

很多人在进入伏天后,会感到四肢乏力、全身发困、浑身酸困、出汗过多,有时候吃东西也感觉没有胃口,吃下去难以消化,整天肚子胀胀的。造成这一切的根本原因就是湿邪,而对付湿邪的一个很好的办法就是用艾叶、老姜、花椒热水泡脚。伏天阳气最盛,热水泡脚可以通过刺激足阳明胃经、足太阳膀胱经等足部的六条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。

3、伏天开空调悠着来

夏天患呼吸系统疾病的人越来越多,这与人们长时间待空调房内有关。鼻塞、流涕、头痛、失眠、内分泌失调等都是所谓的空调病的典型症状。建议,室内外温差不应太大,一般在8℃至10℃左右。夏天虽然可能出现38℃以

上的高温天气,但是一天中大多数时间的温度都在35℃以下,所以26℃左右的室内温度是比较合适的。而且一般开空调两三个小时后就应打开窗户透透气,大约半小时左右。

4、夏练三伏要谨慎

“冬练三九,夏练三伏”,人体本身有着适应不同环境生存的能力,在大寒大暑中锻炼身体,可提高身体适应不同环境的能力。

然而,夏天本来体温就高,再加上户外锻炼增加皮肤热量,使人体脱水速度加快,特别是心血管运氧能力下降,容易出现神经系统紊乱。像高血压、心脏病等心脑血管疾病的人不适合“夏练三伏”。但这并不是说,三伏天就要完全避开暑气,一点运动都不做,适当运动量有助于调节湿热,加快新陈代谢。做些慢运动、有氧运动,在温度不是特别高时,到户外散步、打太极拳或游泳,一来不会中暑,二来提高身体素质和免疫力。

冬病夏治三伏贴

“冬病”指某些好发于冬季,或在

冬季加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘,风湿与类风湿关节炎等属于中医脾胃虚、寒类疾病。

“夏治”指夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解季节,辨证施治,适当地内附和外用一些方药,以预防冬季旧病复发、或减轻其症状。

“冬病夏治”是流传千年的中医自然疗法,利用夏季气温高,机体阳气较为充沛的有机时机,调整人体阴阳平衡,使一些宿疾得到恢复。

现代研究证明药物敷贴穴位能刺激人体位于胸段的交感神经节,降低迷走神经的紧张度,兴奋交感神经,使气管黏膜的血管收缩,炎症渗出物减少,解除支气管的痉挛状态,使人体各脏器的功能恢复平衡,增强机体免疫力,从而达到治病、防病的目的。

经过长期的临床实践,冬病夏治三伏贴主要适合于中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主者,在秋、冬季节容易反复发作或加重的慢性、顽固性肺系(呼吸系统)疾病为主。

(作者系区中医院脑卒中康复科主任 任何伟)



图为市民到区中医院贴“三伏贴” 记者 苏展 摄