

熬夜易怒伤肝，护肝怎么做？

【医学指导：南方医科大学中西医结合医院肝病科兼肝胆肿瘤内科主任 郑大勇 通讯员吴佳仪】

3月18日是“全国爱肝日”，今年的主题是“爱肝护肝，珍惜生命”。据世界卫生组织发布的《2017年全球肝炎报告》，全球约有3.5亿人乙肝病毒感染者，7100万人感染丙肝病毒。我国是肝炎“大国”，感染乙肝人口约达1亿，同时，丙肝感染者也明显呈上升趋势，数量已达4000万。南方医科大学中西医结合医院肝病科主任郑大勇教授表示，肝脏的健康与日常生活息息相关，爱肝护肝应从了解、预防开始。



肝是一种相对隐匿的疾病，肝脏的耐受性较强，多数患者发病初期几乎没有症状，偶有乏力、食欲不振的患者，往往也不会引起足够重视，除非出现黄疸等明显症状，生活受到影响时才会就医，而此时病情可能已经比较严重。肝炎临床症状隐匿外，还与民众对肝病知识不了解，经常不经意间伤肝有关。此外，许多患者对肝炎存在误解，不少人未能坚持接受正规、系统的治疗，结果造成严重后果。

你要注意了！熬夜易怒伤肝最严重

目前，全球约80%的肝癌是由乙型肝炎导致的，若不加以适当治疗和监测，每个4个慢性乙型肝炎患者中就有1人死于肝癌或肝病。而面对如此可怕的数据，仍有九成人存在侥幸心理。调查发现，伤肝行为最常见的有：常常熬夜、经常发怒、过度劳累或经常熬夜是第二大行为。

首先，现代社会竞争压力大、工作紧张，人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁，这些负面情绪会伤肝，导致肝功能失调。中医认为，抑郁的人常肝气郁结，易怒者则会肝气横逆，肝阳上亢，这两类不良情绪都会伤肝。国外研究发现，易怒的人患肝病的可能性比一般人高8倍。

其次，晚上11点以后是肝脏排毒、自我

修复的关键时期，过度熬夜会让肝脏疲惫不堪，平时过度劳累会降低免疫力，两者相加对肝脏的损害很大。乙肝病毒侵入人体后，不会直接引起肝细胞损害，只是在肝细胞内吸收营养，同时复制、繁殖，复制病毒的“零部件”，如表面抗原等释放在肝细胞膜上，会引起免疫反应，造成肝细胞损伤、坏死。

最后，饮食不节制和过度饮酒对肝脏的损害很大。人体90%以上的解毒工作都靠肝脏负责，长期过量饮酒会让肝脏不堪重负，久而久之形成酒精肝，甚至演变成酒精性肝炎、肝硬化等。研究表明，35%的肝硬化死亡患者和25%的肝癌患者，均与大量饮酒有关。暴饮暴食以及摄入过多高脂肪、高热量食物，过多的脂肪导致肝细胞代谢负荷加重，进而造成肝细胞损伤导致脂肪性肝炎。

怎么办？甲乙丙丁不是“群众演员”

电影中默默无闻的群众演员有类似“跑龙套”、“路人甲”等形象称呼，然而现实中甲乙丙丁戊也是“群众演员”吗？不！它们是“沉默杀手”！病毒性肝炎主要分为5种，其中4种相对常见，预防各有侧重。

1. 甲型肝炎。主要经粪—口途径传播，比如进食受病毒污染而未煮熟的贝壳类食物。建议注意饮食卫生，避免饮用来源不明的水，不进食未彻底煮熟的食物，特别是贝类海产品。

2. 乙型肝炎。通过血液、母婴和性接触三种途径传播。新生儿接种乙肝疫苗是预防乙肝的关键。这一举措让我乙肝新发病例大大下降。另外要避免不必要的注射、输血。乙肝病毒携带者要定期复查乙肝病毒标志物及肝功能，必要时可用药物增强机体抵抗力与肝脏免疫力，忌盲目用药；在专科医生指导下用药，进行抗乙肝病毒治疗。

3. 丙型肝炎。如今，丙肝越来越被大家重视，其传播途径和危害均与乙肝类似。文身、使用公共剃须刀均是高危行为。建议大家不要共用剃须刀及牙刷等，理发、穿刺和文身等用具应严格消毒。阳性孕妇应避免羊膜腔穿刺，尽量缩短分娩时间，保证胎盘的完整性，减少新生儿暴露于母血的機會。

4. 戊型肝炎。预防措施与甲肝相同，如保护水源，加强食品卫生，改善卫生设施等。

名医指点，爱肝护肝四步走

生活需要爱心，也需要爱肝！爱肝护肝应从日常生活做起，注意以下几点：

1. 定期常规体检。尤其要检查肝脏的专科筛查预防，可以尽快发现问题。40岁以上的男性、曾感染病毒

性肝炎者、长期服药、有肝癌家族史的人，一定要每年至少1次肝脏专科体检。千万不要表现出黄疸、肝腹水、消化道出血等症状再检查，那时病情就已经很严重了。此外，病毒性肝炎患者应每3个月进行一次肝功能检查，脂肪肝患者应每6个月做一次影像学检查(如B超、CT)；3-6个月做一次病毒定量检查，监测疾病发展情况，防止肝炎在不知不觉中发展为肝硬化，甚至肝癌。

2. 保证充足的睡眠，不要熬夜。成年人正常睡眠时间应为6-8个小时，静卧可增加肝脏40%的血流量，使肝脏得到更多血液、氧气、营养的供给，有利于肝细胞的修复和再生。

3. 少吃高油、高糖食物，控制脂肪及酒精摄入，最好戒烟。肝炎患者要保持摄入一定量的蛋白质、豆类、鱼肉等都是不错的选择，但急性发作期，不宜过多摄入蛋白质，以免加重肝脏负担。维生素有助增强肝脏修复、解毒的能力，绿色蔬菜、水果、谷物、豆类、猪肉、鱼、乳制品等都可选择，其中含有人体必需的钙、磷、钾、锌等矿物质。

让自己处于心平气和、乐观开朗的状态，好情绪能使气机调和、血液循环改善，加快肝脏的新陈代谢。

食用不当 春笋变“春损”

【医学指导：广州市第一人民医院南沙医院中医科 唐梁 副主任中医师 通讯员 黄月星】

笋，是竹子初从土里长出的嫩芽，其生机勃勃，常言道：雨后春笋。它十分符合中医养生中提倡的“春生”的意义。笋以脆嫩甘鲜、爽口清甜、味道鲜美、食而不腻的特点，被大美食家苏东坡称道：“无竹令人俗，无笋使人瘦。若要不俗也不瘦，无笋使人瘦。然而笋虽甘美，而滑利大肠，不仅益于肺，俗谓之刮肠，吃不得法春笋就会变成“春损”。



食用注意：

1. 春笋食用不宜过量。在食用笋时，应将它烧熟煮透，或用开水烫5-10分钟，然后再配其它食物炒食。这样因高温分解其大部分草酸，又减少其涩感，使味道更鲜美。古人认为加生姜、麻油可减少其滑利大肠之弊。

2. 笋中所含的草酸很容易和钙结合成草酸钙，患有泌尿道结石的人不宜多吃。因笋中含有的草酸会影响人体对钙和锌的吸收和利用，所以生长期的大量食用及骨质疏松者应忌食不宜多吃。

3. 笋性味甘寒，含较多的粗纤维，脾胃虚弱、消化道溃疡、肝硬化、食管静脉曲张、慢性肠炎等患者，忌食寒性、难消化之物，所以不宜吃笋，以免加重病情。

4. 笋系大寒之品，大病初愈、妇女经期后，有过敏性哮喘的人，不宜吃笋。此外，笋还能助发病毒，发湿毒，故凡湿疹、疱疹患者，也应忌吃笋。

春笋的推荐菜品

鸡味春笋条 雪里红炒笋片

【材料】春笋 500克，鸡汤1碗，干辣椒2克，麻油25克，料酒1勺，生姜、白醋、盐少许。

【做法】将笋剥去笋壳，洗净，切条，入开水焯5分钟，以去笋涩味；捞出沥干，过凉水，与鸡汤、麻油、生姜一起下锅用大火烧开；倒1勺料酒，加入酱油调成汁，再开火炒2分钟；加盐及白醋调味，再开火炒2分钟，即可出锅。

【材料】雪里红(腌制) 250克，鲜笋 250切片，干辣椒(切小块)12个，食用油、白糖适量。

【做法】将腌制好的雪里红提前半小时浸泡在清水里，之后捞出洗净，挤出水。笋片用水煮开5分钟捞出沥干。炒锅烧热，加入食用油七成热，放入笋片翻炒，再放干辣椒、雪里红和适量白糖。盖上锅盖，焖至雪里红变软即可。

益气补虚 膏育俞

【广东省中医院针灸科 谢煜 主治医师】

一年之计在于春，新的一年，我们会有各式各样的大计划、大目标。要实现它们，我们必须有健康的体魄。新年伊始，就让膏育俞为您的健康护航吧！

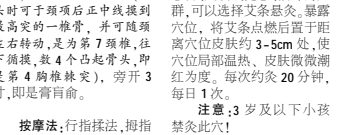
心处于膈肌之上，主神明，为君主之官，而心下为胃，膈上为胃，故有胃气如城堡守护心之意义，其重要。

膏育俞，为足太阳膀胱经穴，具有益气补虚之功。《左传·成公十年》讲述秦国医缓为晋景公诊病：“(疾病)在胃之上，膈之下，攻之不可，攻之不及，药不至，不可为也。”可见，膏育为人体抵御疾病重要的堡垒。膏育俞为膏育中气之连于背部地方，刺激该穴能助气长元气，提高人体的抗病能力。

取穴法：正坐位，双手互抱肘于胸前，使肩胛骨分开，于第4胸椎棘突下(低头时，可于颈部正中线上找到最高突的一椎骨，并可随颈左右转动，是为第7颈椎，往下摸椎，数4个凸起骨突，即是第4胸椎穴)，旁开3寸，即是膏育俞。

艾灸法：对于经常容易感冒、久咳不愈、怕冷的人，可选择艾条悬灸。暴露穴位，将艾条点燃置于距穴内皮肤约3-5cm处，使穴内局部温热，皮肤微潮，约20分钟，每次灸2-3次，每日可行多次。

按摩法：行指揉法，拇指



什么是阴道镜检查？让你别怕怕

【广州市红十字会医院妇产科 郑敬斌 主任医师 通讯员：胡颖仪】



本文插图中心，“TCT检查”是宫颈筛查的一种，“高度鳞状上皮内病变”是一种异常的细胞，很可能是宫颈癌前病变。在临床上，经常会体检筛查建议患者及早做阴道镜检查的确诊。患上感觉可怕的，阴道镜检查是怎么一回事呢？

阴道镜检查，是指通过放大镜对女性生殖道(外阴、阴道和宫颈)进行观察，了解是否存在病变以及病变的部位、范围和性质，必要时可以在阴道镜的辅助下采集样本做进一步的化验。简而言之，阴道镜就是一种放大镜，与老年人看报纸的时候手拿的放大镜是一个意思。当然，两者的复杂性是不一样的。阴道镜的结构比普通的放大镜要复杂得多，能够帮助医生及时发现肉眼所不能观察到的细微病灶，从而做出疾病的早期诊断。在检查的时候，阴道镜是放置在身体20厘米外的地方，通过发送光线进行观察，仪器是不需要进入女性体内的，这一点与大众所熟知的胃镜、肠镜有所不同。因此，阴道镜检查属于无创性和非侵入性的检查，对女性的身体不会造成不良的影响。

阴道镜检查会痛吗？

一般是不会的。阴道镜检查与普通妇科检查的感觉相似，检查过程中会使用一些药水，有些人可能会稍稍有一点辣辣的感觉，但是很快会缓解。检查后不影响日常的工作，不需要特别的休息。

什么人需要做阴道镜？

1. 宫颈筛查异常结果。

2. 有可疑的病史，如同房后阴道出血、绝经后阴道出血、不规则的阴道出血、阴道异常的分泌物。

3. 既往有外阴、阴道及宫颈疾病病史，治疗后定期复查。

4. 医生在做妇科检查时发现异常情况，需要进一步明确诊断。

5. 在一些发达国家，阴道镜检查有时候会作为一项常规的检查项目与妇科检查同时进行，可以提高妇科检查的准确性。在我国，有条件者也可以参考这种办法。

检查前需要注意什么呢？

1. 检查前3天内不能阴道冲洗、阴道用药、性生活、妇科检查及宫颈刮片检查等。

2. 月经期不宜检查，月经干净后的时间都可以做检查，但最佳的时间是在月经前的前半段(也就是月经干净后到排卵前)。

3. 不规则阴道出血或者绝经后出血者，如果出血不多，随时可以检查；如果出血多，

规范治疗肺结核，科学防护保健康

【广东省疾病预防控制中心 谢煜 副主任医师】

中国是一个结核病大国，坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。大众和结核病患者首先要掌握了肺结核的科学防治知识，不必恐慌。

一、结核病是什么？

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的常见的慢性传染病，除了头发和指甲外，身体任何其他部位，如肺脏、肾脏、淋巴结、骨髓、关节、皮肤等都可以被结核分枝杆菌侵犯，但最常侵犯的部位是肺脏，称为肺结核。

二、结核病怎么治？

1. 治疗地点。肺结核患者要在所在地结核病定点医院或结核病防治所接受规范治疗和随访。有咯血的肺结核可疑患者，还可以免费获得痰涂片及痰培养检查。另外，已经确诊的肺结核患者在治疗期间可免费获得X线胸片、痰涂片、痰培养和肝功能检查，并免费获得标准方案中的抗结核药物。

2. 治疗周期。初治肺结核规范治疗时间一般为6个月，复治肺结核一般为8个月。只要按医生的要求服药，坚持治疗至少6-8个月，大部分患者可以治愈。

三、治疗肺结核的注意事项

1. 治疗原则。结核病的治疗必须遵循“早期、规律、全程、联合、适量”十字原则。

2. 早期。就是早诊断、早治疗，早期治疗有利于疾病的恢复，更有助于减少排菌患者对周围人的传染风险。

3. 规律。指的是要在结核病专科医生指导下用药治疗，只有规律用药才能有效杀灭结核菌；如果治疗不规律，间断用药，容易造成耐药，治愈率将大幅度降低。在服用抗结核药物2-3周后，临床症状缓解或消失，但是仍然有部分结核菌存活，这个时候千万不能自作主张停药，只有坚持用药治疗满疗程才有可能完全杀灭体内的结核菌，取得治疗的成功，减少复发的风险。

4. 联合。由于结核病是一种很容易产生耐药性的细菌，所以抗结核治疗需要多种药物联合使用，既能增强疗效，缩短治疗时间，又可避免耐药产生。同时为防止产生严重不良反应，影响疗效，必须遵循医嘱服药，那是医生根据患者的年龄、体重来计算的，自己不能擅自增加或减少药量。

5. 私自停药/间断服药后果很严重

目前我国结核病实施直接面视下的短程督导化疗，也就是由医生或家人看着病人服药，确保不漏服药，不间断服药。如果患者不听大夫的话，私自停药或间断服药会导致治疗失败，疾病复发，甚至可能产生耐药。一旦成为耐药肺结核，治疗时间需要18-24个月，甚至更长时间，治疗费用比一般肺结核高十倍以上，而且治愈率较低，甚至可导致死亡。如果传染给其他人，被感染者一旦发病，也是耐药肺结核！所以，一定要遵从医嘱，不能根据症状的有无来决定用药与停药。

6. 出现不良反应怎么办

在治疗期间，可能会出现恶心、呕吐、食欲下降、皮肤瘙痒等情况。一旦出现上述症状，需立即到院就医治疗。在结核病专科医院医生指导下调整治疗方案。

三、如何预防感染肺结核？

1. 如何防止传染给其他人。肺结核病人咳嗽、打喷嚏、吐痰、大声说话的时候，会把带有结核菌的“飞沫”播散到空气中，这些“飞沫”被周围的人吸入后会造成感染。传染期的肺结核患者应该将工作、休息、隔离治疗，居室一室一室，尽量避免去公共场所，尤其是密闭场所。传染期的患者去公共场所时应主动佩戴口罩，不随地吐痰，用纸巾将痰包起来进行焚烧。病人咳嗽、打喷嚏时要用手帕或纸巾捂住口鼻，避免直接面对他人，减少传播结核菌。

2. 如何避免被传染

如果我们身边有肺结核患者，应该如何避免被传染呢？

第一，接种疫苗。我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗，这可以有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免感染。

规范治疗肺结核，科学防护保健康

【广东省疾病预防控制中心 谢煜 副主任医师】

第二，房间要经常开窗通风，尤其是人员密集的公共场所，比如教室、集体宿舍等。

第三，当进入人员较高危场所时，比如医院、学校等场所，建议佩戴医用防护口罩。

第四，肺结核病是一种传染病，很多人都会感染结核菌，但被感染者一生发生肺结核的几率为10%。痰菌量与机体的免疫力密切相关，所以，要养成良好的生活作息习惯，做到饮食均衡，劳逸结合，保证能够睡眠，保持愉快心情，增强自身免疫力。一旦患有影响免疫力的疾病，一定要定期筛查结核病。

3. 家庭预防

如果家庭中有传染肺结核患者，需采取适当的消毒、隔离措施。病人最好单独一室，患者的餐具经常用开水消毒，衣服、被褥可在太阳下暴晒。使用70%的酒精、0.5%的“84”消毒液擦拭物品也可以杀灭结核菌。可购置紫外线灯，用于室内物品的消毒。房间要经常开窗通风。密切接触者如果出现咳嗽、咳痰超过2周，或痰中带血，必须立即去结核病门诊就诊。

综上所述，首先，坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，而私自停药或间断用药，可导致耐药，造成很大危害。知晓科学防护，可以远离结核病危害。希望大家大众要多主动了解结核病相关知识，不要惧怕肺结核病，更不要歧视肺结核病人，养成良好的生活习惯，让我们远离结核病危害。

资料来源自中国疾病预防控制中心结核病防治临床中心



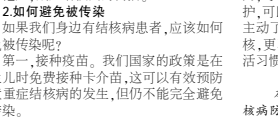
心处于膈肌之上，主神明，为君主之官，而心下为胃，膈上为胃，故有胃气如城堡守护心之意义，其重要。

膏育俞，为足太阳膀胱经穴，具有益气补虚之功。《左传·成公十年》讲述秦国医缓为晋景公诊病：“(疾病)在胃之上，膈之下，攻之不可，攻之不及，药不至，不可为也。”可见，膏育为人体抵御疾病重要的堡垒。膏育俞为膏育中气之连于背部地方，刺激该穴能助气长元气，提高人体的抗病能力。

取穴法：正坐位，双手互抱肘于胸前，使肩胛骨分开，于第4胸椎棘突下(低头时，可于颈部正中线上找到最高突的一椎骨，并可随颈左右转动，是为第7颈椎，往下摸椎，数4个凸起骨突，即是第4胸椎穴)，旁开3寸，即是膏育俞。

艾灸法：对于经常容易感冒、久咳不愈、怕冷的人，可选择艾条悬灸。暴露穴位，将艾条点燃置于距穴内皮肤约3-5cm处，使穴内局部温热，皮肤微潮，约20分钟，每次灸2-3次，每日可行多次。

按摩法：行指揉法，拇指



伤宝宝耳朵的举动,你做了几个?

在育儿过程中,难免有一些家长由于方式不当,不知不觉中伤到宝宝的耳朵造成了伤害,甚至影响了他日后的听力。

在此,为各位爸爸妈妈盘点一下对宝宝的几个伤耳举动,看你中了几个?



通讯员 林惠芳 医学指导/广东省妇幼保健院耳鼻喉科 凌飞 主任医师

用力擤鼻

当感冒、或鼻炎、鼻窦炎的时候,鼻腔内会有很多分泌物,家长们便会拿纸巾帮孩子擤鼻涕。但在擤鼻涕时,他们常常捏住宝宝的两只鼻子,然后让孩子用力点去擤。其实这样做是不好的。因为连通的耳、鼻、咽、喉各器官之间的管道——咽鼓管,它一个很重要的功能就是引导鼻咽部气体进入鼓室。咽鼓管在平时是闭合的,只有在吞咽或者打哈欠时,它才会张开,以维持鼓膜两侧压力的平衡,从而保证鼓膜的正常振动。当过份用力并且捏紧双侧鼻孔擤鼻涕时,空气可通过咽鼓管流向中耳腔,从而出现了耳闷、耳鸣,严重的话,脓性鼻涕还可通过咽鼓管流向中耳腔而引起中耳炎。

喂奶姿势不当

喂奶时,如果为了图方便,把宝宝平放着喂,或喂奶的时候喂得过多、过急,小宝宝来不及吞咽而呛咳,也容易使得奶水从咽部流入中耳而导致急性中耳炎的发生。

强行灌药

喂药的时候,看到孩子不肯喝,有些家长便捏着孩子的鼻子强灌下去,或者是看到孩子哭闹很厉害时也依旧强行灌药,其实这些做法也是不安全的。孩子在哭闹的时候强行给他灌药,这样不仅容易使药物误吸入气管而造成宝宝呛咳,甚至窒息等,而且还易使咽部的液体通过咽鼓管流向中耳腔,从而引起中耳炎。

捂住嘴强忍着打喷嚏

有些家长觉得打喷嚏是个不雅的行为,于是教育孩子打喷嚏时一定要捂着嘴,以便使喷嚏的声音可以减小一些。其实这也是不好的,打喷嚏本来是鼻子对外界刺激所作的一种本能的反射,如果强行捂住,容易使打喷嚏时咽部增高的压力无处释放,这股压力可冲击咽鼓管,甚至伤及到鼓膜,导致鼓膜穿孔。如果是上呼吸道感染时捂着打喷嚏,还可让病菌顺着压力差从咽部通过咽鼓管进入到中耳鼓室,引起急性中耳炎甚至鼓膜穿孔。

掏耳朵

有些家长喜欢给宝宝掏耳朵,他们担心不给宝宝掏干净耳屎的话,就会堵塞耳道而影响宝宝的听力。其实,耳屎积累到一定程度,它自然就会随着咀嚼等颌关节的运动而脱落排出来,无需特别去掏。相反,如果经常掏耳朵,反而像将耳朵的外部防线给拆除,打开大门,任由细菌侵入耳道和鼓膜,从而可引起耳朵发炎,而且在掏的过程中,如果用太大力,还可损伤耳道,甚至伤及鼓膜。

滥用药物

有些家长看到孩子生病后,喜欢凭经验自己给孩子买药吃。这种做法其实是不安全的。小儿由于这种发育不全,滥用药物,特别是是一些抗生素,容易在体内蓄积而引发毒性反应,导致药物中毒性耳聋。药物中毒性耳聋被破坏的是感知声音最重要又最脆弱的部位耳蜗毛细胞,从而让人感受不到外界的声音。患者在应用耳毒性药物后,可出现耳鸣,听力下降,眩晕等症,且听力下降是对称性的,有些药物在停用后可阻止耳聋继续发展,甚至慢慢恢复听力,但也有一些药物少量用药即可导致不可逆的中毒性耳聋。所以,爸爸妈妈千万不要自己擅自给孩子用药,当孩子生病需要用药时,最好在医生的指导下用药,真的因病需要,要用到耳毒性抗生素治疗时,也需定期复查听力,一旦病情许可,应立即停药。

听见未来,少去高噪声场所

通讯员 吴佳仪 南方医科大学中西医结合医院

“我也没什么呀,怎么就感觉一边耳朵听不清楚呢?”。大年初八,28岁的小黄一脸苦恼找到医生。经诊断,为噪声性耳聋。南方医科大学中西医结合医院耳鼻喉科雷雷博士提醒:拒绝噪声污染,是保护听力的有效措施,应从小做起。

据雷雷博士介绍,小黄跟大部分年轻人一样喜好音乐,近半年经常每天戴耳机听音乐超过4个小时,而且音量较大,甚至戴着耳机听音乐睡觉。春节期间返乡欢聚,放鞭炮、KTV高歌等时期紧凑,期间出现耳鸣,离开嘈杂场所后有所缓解,所以没在意。节后回广州连续看了3场电影后,左耳听力再次下降。雷雷博士解释,噪声性耳聋是由于听觉长期遭受噪声影响而发生缓慢的进行的感受性耳聋。早期表现为听觉疲劳,离开嘈杂环境后可以逐渐恢复,久而久之则难以恢复,严重时可能导致不可逆的神经损伤,或终身失聪。

雷雷博士建议,保护听力可以从控制噪声来源,减少噪声接触时间,做好降噪防护等方面做起:

- 1.少去嘈杂场所。尽量少去夜总会、迪厅、酒吧、体育赛场、多功能电影院和其他噪音巨大的场所,尤其是听觉系统尚在发育阶段的小孩,无法避免,应适时候找个安静的区域回避,让耳朵休息一下。

2.正确使用耳机。在噪音较大的场所,正确地使用耳机,并不会带来益处,反而能将噪音接触降低5-45分贝,对保护听力有帮助。

3.合理使用音频设备。佩戴耳机最好是降噪耳机,音量不宜过高,超过一臂距离无法听清或理解他人说话,说明设备播放声音太大了。降低音量,每天听音频设备的时间不宜过长,建议不超过半小时。

4.多样饮食,相互监督。父母应从自身做起,在保护听力方面成为子女学习的榜样,提醒小孩保护听力的重要性。

雷雷博士强调,青少年已成为噪声性耳聋高风险人群,应定期检查听力,如日常出现耳鸣、耳闷、耳痛、耳内蝉鸣等高频音时有困难,或听不清别人讲话(特别是讲电话)等情况,应当考虑听力受损,请尽快寻求专科医生的帮助。

通讯员 朱素颖

诺如病毒感染高发季,儿科专家来支招

受访专家:中山大学孙逸仙纪念医院儿科 欧阳颖 副主任医师

诺如病毒感染性腹泻冬春高发,高风险季节为11月至次年3月。处于诺如高发季,听听中山大学孙逸仙纪念医院儿科欧阳颖副主任医师怎么说。

诺如病毒介绍,诺如病毒是一种分布广泛的肠道传染病。它不仅可引起成人、儿童胃肠炎及散发病例,还常在医院、养老院、学校、托幼机构等场所引起暴发。通常在寒冷季节高发,流行期主要在每年的12月至次年的3月。诺如病毒感染的患者,隐性感染者及病毒携带者均可成为传染源。诺如病毒传染性强,以空气-途径传播为主,也可通过接触或气溶胶传播。

欧阳颖特别提醒说,很多吃货都有吃生蚝的习惯,但是由于诺如病毒非常容易污染水源和食物,因此,在这高发的季节,最好不要吃。此外,在诺如高发期,尽量不要吃生蚝。

症状表现:儿童普遍呕吐,成人多半腹泻

诺如病毒多侵袭成年人和较大年龄段儿童,而且它容易变异,并非二次感染后,以后就不再发作。诺如病毒是一种发作较快的病毒,感染的潜伏期多在24-48小时,最短为12小时,最长可达72小时。患者发病突然,主要表现为发热、恶心、呕吐,水样腹泻,腹部绞痛和不适。儿童普遍呕吐,成人则多半腹泻,可以在24小时内摄入1-10次,粪便为稀便或水样便,无黏液、脓血、腥臭。

首先,感染的患者呕吐症状明显强于续发感染者;此外,患者也会出现乏力、头痛、寒颤和肌肉痛、腹痛、

预防预防:勤洗手才是王道

欧阳颖提醒,要想预防诺如病毒,首先要注重手部卫生。饭前饭后严格洗手,接触病人后也要洗手。采用肥皂和流动水至少洗20秒,还要注意不要徒手直接接触即食食品。不要吃生鱼片及贝壳类生食,蔬菜水果要彻底清洗干净,不吃过期及不洁食物及路边小摊食物。如果家里有病人,那么家里的环境需要消毒和隔离,特别是呕吐物和排泄物。护理人员时要注意戴口罩和手套。

《健康心态 幸福生活》

以积极的心态看待大千世界,芸芸众生,那些微小但确实令我们感到幸福的事物无处不在,只是他们隐匿了身形,躲藏在生活的一点一滴之中。

为人生划线

广东药科大学 郭宇华教授主编

【心灵感言】微小的变化容易被忽视,但那些微小的量变积累,能成就巨大的质变。

【案例回放】一个小伙子初到工厂做普工,师傅要求他每天“吃三万个柳钉”。一个星期后,他疲惫不堪地找到师傅说:“不干了,想回家。”师傅问他:“一秒钟钉完一个可以吗?”小伙子点了点头,这不难做到的。

师傅给他一块表,说:“那好,从现在开始,你就一分钟一个,别的都不用管,看你能拿多少吧。”小伙子照师傅说的慢慢干了起来,一天下来,他不仅圆满完成了好任务,而且居然没有累着。

师傅笑着对他说:“知道为什么吗?那因为你一开始就给自己心里装上

会、迪厅、酒吧、体育赛场、多功能电影院和其他噪音巨大的场所,尤其是听觉系统尚在发育阶段的小孩,无法避免,应适时候找个安静的区域回避,让耳朵休息一下。

2.正确使用耳机。在噪音较大的场所,正确地使用耳机,并不会带来益处,反而能将噪音接触降低5-45分贝,对保护听力有帮助。

3.合理使用音频设备。佩戴耳机最好是降噪耳机,音量不宜过高,超过一臂距离无法听清或理解他人说话,说明设备播放声音太大了。降低音量,每天听音频设备的时间不宜过长,建议不超过半小时。

4.多样饮食,相互监督。父母应从自身做起,在保护听力方面成为子女学习的榜样,提醒小孩保护听力的重要性。

雷雷博士强调,青少年已成为噪声性耳聋高风险人群,应定期检查听力,如日常出现耳鸣、耳闷、耳痛、耳内蝉鸣等高频音时有困难,或听不清别人讲话(特别是讲电话)等情况,应当考虑听力受损,请尽快寻求专科医生的帮助。

诺如病毒感染性腹泻冬春高发,高风险季节为11月至次年3月。处于诺如高发季,听听中山大学孙逸仙纪念医院儿科欧阳颖副主任医师怎么说。

诺如病毒介绍,诺如病毒是一种分布广泛的肠道传染病。它不仅可引起成人、儿童胃肠炎及散发病例,还常在医院、养老院、学校、托幼机构等场所引起暴发。通常在寒冷季节高发,流行期主要在每年的12月至次年的3月。诺如病毒感染的患者,隐性感染者及病毒携带者均可成为传染源。诺如病毒传染性强,以空气-途径传播为主,也可通过接触或气溶胶传播。

欧阳颖特别提醒说,很多吃货都有吃生蚝的习惯,但是由于诺如病毒非常容易污染水源和食物,因此,在这高发的季节,最好不要吃。此外,在诺如高发期,尽量不要吃生蚝。

症状表现:儿童普遍呕吐,成人多半腹泻

诺如病毒多侵袭成年人和较大年龄段儿童,而且它容易变异,并非二次感染后,以后就不再发作。诺如病毒是一种发作较快的病毒,感染的潜伏期多在24-48小时,最短为12小时,最长可达72小时。患者发病突然,主要表现为发热、恶心、呕吐,水样腹泻,腹部绞痛和不适。儿童普遍呕吐,成人则多半腹泻,可以在24小时内摄入1-10次,粪便为稀便或水样便,无黏液、脓血、腥臭。

首先,感染的患者呕吐症状明显强于续发感染者;此外,患者也会出现乏力、头痛、寒颤和肌肉痛、腹痛、

预防预防:勤洗手才是王道

欧阳颖提醒,要想预防诺如病毒,首先要注重手部卫生。饭前饭后严格洗手,接触病人后也要洗手。采用肥皂和流动水至少洗20秒,还要注意不要徒手直接接触即食食品。不要吃生鱼片及贝壳类生食,蔬菜水果要彻底清洗干净,不吃过期及不洁食物及路边小摊食物。如果家里有病人,那么家里的环境需要消毒和隔离,特别是呕吐物和排泄物。护理人员时要注意戴口罩和手套。

专 科

“笑尿了”,中老年女性的难言之隐

广州医科大学附属第五医院泌尿科 李天 副主任医师

最近,林阿姨发现自己开开怀大笑时,会出现“笑尿了”,这可让林阿姨脸上布满了乌云。怀着忐忑不安的心情,林阿姨来到广医五院泌尿外科咨询了李天副主任医师后才知,原来这属于压力性尿失禁。可是林阿姨还在嘀咕,都是大人了,怎么还有这毛病?

何为压力性尿失禁?

据李主任介绍,压力性尿失禁也叫张力性尿失禁,是指打喷嚏、咳嗽、大笑、起床或提取重物等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道外口渗漏,是中老年女性最常见的尿失禁类型。尤其是生过孩子的妇女中有过难产史或患有子宫脱垂、膀胱和尿道膨出者。妇女年老绝经后,雌激素水平降低等因素会影响尿道黏膜发育,导致其封能力下降,尿失禁更加多见。

根据调查显示,北京、上海、广州、武汉等城市中老年女性尿失禁的发生率大约为50%。其中,有的人是在咳嗽、大笑或提重物时发生尿失禁,也有的是在跑厕所的路上裤子就尿湿了……

压力性尿失禁的程度判断?

压力性尿失禁是女性羞于启齿的一种常见病,其程度分为轻、中、重度。轻度为一般活动及夜间无尿失禁,仅发生在咳嗽和打喷嚏时,不需要带尿垫;中度为腹压增加及起立活动时,有频繁的尿失禁,需要携带尿垫;重度为起立活动或体位变化时即发生尿失禁,严重影响病人的生活及社交活动。

压力性尿失禁该如何治疗?

李主任提醒,如果病人尿失禁症状较轻时,如轻、中度的患者,可通过非手术治疗的方式进行。例如,可做膀胱训练、膀胱训练、药物治疗等。膀胱训练:就是规律地往上述收肛门,然后放松,一提一松就是提肛运动。具体方法是每次收缩时间不少于5秒,连续做15-30分钟,每日3次。该方法6周为一个疗程,40%的患者会有不同程度的改善。膀胱训练:指导患者记录每天的饮水和排尿情况,填写膀胱功能训练表,有意识地延长排尿间隔,最后达到每2.5-3h排尿1次,使患者学会通过抑制尿急而延迟排尿。

药物治疗:

药物治疗:作用主要是增加尿道阻力及增加尿道黏膜表面张力,以达到增强控尿能力的目的。但对于重度的压力性尿失禁患者,只有通过手术治疗才能解决。目前来说,该疾病手术的方式比较多,但普遍偏向于使用尿道中段吊带术。该术式具有损伤小、疗效好等优点,能很好地解决尿失禁的痛苦。

压力性尿失禁该如何预防?

压力性尿失禁虽然不会威胁到女性的生命,但有时会带来的一些尴尬,甚至造成了心理负担,影响了生活。怎样可以预防压力性尿失禁呢?李主任建议,女性要避免较重的体力劳动,特别是增加腹压的劳动如长期站立和下蹲,尤其是下蹲到底的伤害很大。在过去不少妇女习惯于蹲着洗衣服,这是不好的习惯。另外,保持大便通畅也是非常重要的,大便秘结用力猛,或者大便秘结看报纸杂志导致大便时间过长,这些不良的大便习惯都会影响盆底健康。肥胖的女性要注意减肥,产后女性要积极进行盆底康复治疗。

压缩性骨折?骨质疏松老人尤需警惕!

通讯员 许仲新、白洁 医学指导:广州医科大学附属第三医院骨科 张平 主任医师

七旬老人莫名其妙腰疼痛

李婆婆最近几天突然感觉腰部疼痛,即使睡觉也痛,心想这几天也没有摔倒撞到啊,估计是爬山走多了点。李婆婆于是选择在休息,可好几天过去,症状也不见好转,反而腰疼越来越痛了。在家人的坚持要求下,来到广医三院骨科就诊。经过仔细的检查,医生发现李婆婆是压缩性骨折,如果不及时治疗,可能会造成更严重的后果。幸运的是,经过经皮穿刺椎体注射性椎体骨水泥固定后,腰疼骨痛立即缓解了,过了几天在家人的陪同下出院了。

不过,让李婆婆和家人奇怪的是,没有摔倒撞到腰,怎么就骨折了呢?

压缩性骨折是什么

骨质疏松的老人容易出现压缩性骨折。压缩性骨折说形象些,指的是骨被压缩了形成的骨折,主要表现在脊柱,日常生活中讲的压缩性骨折其实是指脊柱压缩性骨折。它指以椎体纵向高度被“压缩”为主要表现的一种脊柱骨折,也是脊柱骨折中最常见的一类。

临床上,像李婆婆这样的例子在生活中并不少见。压缩性骨折在老年人中是一个高发的常见病,尤其是骨质疏松的老人,常常会因一些不起眼的诱因,例如下楼梯、弯腰、下床等一些轻微的动作而导致脊柱的压缩性骨折,引起腰部的剧烈疼痛。这时候如果没有引起重视,及时到医院就医,症状往往会加重。

析因:压缩性骨折成因分为外伤性和病理性的两类

前者是指椎体本身没有问题,因为遭受纵向冲击力,比如坠落或重物砸伤,或脊柱极度屈、伸等暴力作用所致的压缩性骨折。

后者是指因患者本身存在一定的病理基础,比如骨质疏松、长期激素和免疫抑制剂等药物、肿瘤转移等原因,在轻微的暴力,比如咳嗽、提重物、弯腰等动作下引起椎体压缩性骨折。

最常见的原因是骨质疏松引起的压缩性骨折。确切的说法是,骨质疏松性椎体压缩性骨折。

如何治疗骨质疏松性压缩性骨折

由于老年人椎体压缩性骨折均有明显的骨质疏松,骨矿含量的下降,椎体受到轻外力作用即可发生骨折。伤后容易发生脊柱不稳定,从而出现腰疼背痛,严重者出现神经压迫症状。同时,老年患者常伴有各种内科疾病,无论采取何种治疗方式,对老年患者都有风险。保守治疗不能早期下床活动,而长期卧床极易发生坠积性肺炎、压疮、泌尿系感染、深静脉血栓等严重并发症。

因此,采用经皮穿刺椎体成型术是骨质疏松性压缩性骨折的一种积极有效,最直接的治疗手段,能提供椎体稳定性,达到早期下地活动。一般情况下,患者术后即可下地,避免了长期卧床,降低因长期卧床导致并发症的发生率。经皮穿刺椎体成型术创伤小,见效快,备受骨科医生和患者的欢迎。

远离压缩性骨折,预防骨质疏松是关键

在老年压缩性骨折患者中,绝大部分都患有骨质疏松。骨质疏松是一种很常见的疾病,它是一种表现为单位体积内骨量减少,而容易导致骨折的一种全身性疾病。中老年人特别是女性,因为激素水平降低,骨代谢失衡,更加容易患骨质疏松。如果能提早预防骨质疏松症,也能大大降低中老年人脊柱压缩性骨折的发生。对于中老年人,日常生活中可以多晒太阳、规律运动、合理饮食、戒烟限酒、防跌倒、定期做骨密度检测等预防。若是突然出现的腰疼骨痛,即使没有明显原因,也千万不要忽视。若是脊柱的骨折,要及时诊断治疗。

知识链接:

老年后积极改善饮食和生活方式,坚持钙和维生素D的补充可预防或减轻骨质疏松。均衡饮食:增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料可增加骨质疏松的发病风险。适量运动:人体的骨组织是一种有生命的组织。人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织,使骨骼更强壮。运动还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。这样骨质疏松就不容易发生。

增加日照照射:中国人饮食中所含维生素D非常有限,大量的维生素D3依赖皮肤接受阳光紫外线的照射后合成。经常接受阳光照射对维生素D3的合成及钙质吸收起到非常关键的作用。正常人平均每天至少20分钟日照。防晒霜:遮阳伞也会使骨量随日照量增加。平时户外活动时,出门又必须涂防晒霜,而且防晒霜或者用遮阳伞,会影响体内维生素D的合成。(摘自《防治骨质疏松知识要点》)

