

呵护人体五官夏季生活指导

盛夏来临,人们的许多生活行为要因时而易,从而更好地维护健康。为此,复旦大学附属眼耳鼻喉科医院的临床专家针对眼耳鼻喉各学科特点为读者带来夏季生活指导,也为五官科医院 60 周年院庆奉上一瓣心香。

“红眼病”,医学名称为“急性结膜炎”,是一种常见的急性传染性眼疾。根据致病原因不同可分为细菌性结膜炎和病毒性结膜炎。细菌感染或病毒感染所致的急性结膜炎的临床症状相似,但流程序度和危害性以病毒性结膜炎为重。

急性结膜炎全年均可发生,以春末夏初最常见。该疾病传染性强、流行速度快,主要通过接触传染,如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、门把、游泳池水、公用的玩具等,甚至电脑键盘、遥控器、电话机、

“红眼病”会重复感染

枕头等都有可能成为传播媒介。因此,该病常在幼儿园、学校、医院、工厂广泛传播,造成暴发流行。传染期的患者应注意隔离。此外,由于本病治愈后免疫力低,因此可重复感染(如再接触病人可再次感染)。

急性结膜炎一般不影响视力,如果大量粘液脓性分泌物粘附在角膜表面时,可有暂时性视物模糊或虹视(眼前有彩虹样光圈),一旦将

分泌物擦去,视物即可清晰。如果出现角膜病变时,畏光、流泪、疼痛程度往往加重,并伴有一定程度的视力下降。少数患者可同时有上呼吸道感染或其他全身症状。

疾病初期时可使用冷敷或血管收缩剂,有助于消肿褪红,缓解症状。在炎症没有得到控制时,忌用激素类药物。避免光和热的刺激,也不要勉强看书或看电视,出门时可戴



太阳镜,避免阳光、风、尘等刺激。应开放患眼,不能遮盖患眼,因为遮盖患眼后,眼部分泌物不能排出,增加了眼局部的温度和湿度,利于细菌或病毒繁殖,加重病情。乐琦骅

过敏性鼻炎用药“内外兼修”



过敏性鼻炎是由于某些个体基因中存在的某些缺陷,受到后天环境等刺激所产生的,譬如接触到以前不曾碰到的过敏原后发病。随着感染性疾病的控制和社会工业化程

度的提高,过敏性鼻炎的发病率明显增多。

吸入性过敏原是引起过敏性鼻炎和过敏性哮喘的主要原因,如螨虫、花粉、动物皮毛、霉菌、蟑螂、油烟、化学气味、各种香料等。其中最重要最常见的过敏原是尘螨。

过敏性鼻炎的治疗原则是避免与过敏原接触、药物治疗、脱敏治疗。其中,以药物治疗为首选,可以有效控制及缓解鼻塞、鼻痒、喷嚏、流涕等症状。

从眼下的梅雨期来看,避免接触过敏原的措施主要有:加强室内通风,经常清洁家具、电器表面的灰尘;床垫、窗帘、沙发套、枕头、被褥及地毯等都是尘螨生长的地方,可定期在热水中清洗;家中避免养宠物,另外,减少室内植物的生长,这也是防止霉菌繁殖的有效手段。

在药物治疗方面,第二代抗组胺药和鼻用糖皮质激素是目前治疗过敏性鼻炎的主要药物。如果在医生的指导下用药,一般不会有严重的药物不良反应,特别是鼻用糖皮质激素,不必有过多的担忧,但应避免长期使用鼻用血管收缩剂。

还有一种脱敏疗法,其选用标准化的特异性变应原疫苗作为脱敏剂,通过反复皮下注射或舌下含服,提高患者对致敏变应原的耐受能力,达到再次暴露于致敏变应原后不再发病或虽发病症状却明显减轻的目的。

必须强调的是,过敏性鼻炎是一种可控制的常见病,到目前为止国内外均没有根治的办法。郭丽敏



耳机与用耳卫生

上世纪 20 年代科学家发明了耳机,而今,随着产品质量的不断改进和更新换代,日常生活中处处可见耳机的身影。但是,如果耳机使用不当,耳机带来的就不仅仅是方便和享受了,轻微的可能只是耳朵有点疼痛不适,严重的则可能导致噪声性耳聋。

当人们接触的声音达到 85 分贝以上,对听力造成损害的风险就很大了。我们熟悉的噪声如马桶冲水声是 75-85 分贝,婴儿的哭闹声是 110 分贝。许多人并不感觉到明显的听力损害,这是由于听力损伤的过程是无痛性、进行性和慢性的,往往数年之后才发现听力减退了。

研究发现,如果每天生活在高于 70 分贝的环境中,就会有听力损伤的风险。听力损害比较早期的症状有耳内的轰鸣声、虫子的叫声、嗡嗡声等各种耳鸣声音的出现;在嘈杂的环境下难以

和别人交谈比如在自助餐厅中;安静环境下听不清别人的小声讲话声,这时候你最好去医院咨询医生,必要时做听力学检查。

怎样把造成听力损害的危险因素降低至最小限度? 这里有几则有关减轻立体声音响噪声导致听力损伤的建议可供读者参考。首先尽可能减少暴露在过分吵闹环境下的时间;使你的汽车或家庭音响的音量处于安全又可享受水平;如果非得暴露在危险的噪声环境中,请借助一些保护装置如耳塞、耳罩等;控制高强度的音乐欣赏时间也不失为一个有效方法;再有就是减轻环境噪声,比如市面上出售的各种主动降噪耳机,尤其有利于在嘈杂的环境中使用,适用于飞机、地铁或者火车。另外,新近出现的入耳式耳机也不错,由于放置在外耳道中,耳塞头又可以保证很好的密闭性,所以可以隔离部分噪声,患有各种外耳道炎或化脓性中耳炎时就不太适宜了。总之,无论哪一种耳机,关键还是自己把握音量、控制欣赏时间。

也许,在不远的将来,科学家会研制成功一种含有抗氧化剂成分的药丸,在准备暴露在高分贝环境之前吃一片,可能有助于预防听力下降呢。陈兵

影响智商 发育迟缓 危害心理

尿床、多动会毁了孩子一生

不少家长认为,孩子尿床和多动不是病,长大了就会好。然而,世界卫生组织调查发现,尿床对儿童的智商、发育、心理等方面存在严重危害,30%的尿床儿童长大后还会成为尿失禁患者!同时,国际医学界指出,大多数多动症儿童症状会持续到成年,其犯罪、吸毒风险是正常人的 5—10 倍!因此,千万别把尿床和多动不当病,否则会毁了孩子的一生!

尿床的六大危害

一般情况下,孩子在 3-4 岁开始控制排尿,如果 5-6 岁以后还经常尿床,医学上就称为“遗尿症”。

尿床会给孩子的身心健康带来六大危害。首先,尿床孩子智商低。世界卫生组织调查发现,尿床儿童智商比普通儿童智商低 17%—23%。第二,尿床影响孩子生长发育。调查证实尿床孩子比健康孩子身高平均低 2-5cm。男孩容易出现隐睾、小阴茎问题,女孩则易出现小卵巢、小子宫问题。第三,尿床孩子免疫力低,特别易患呼吸道和泌尿系统疾病。第四,尿床孩子脏腑功能虚弱。长期尿床易致尿路感染,当累及肾脏时会有肾功能衰竭的可能。第五,尿床孩子伴有不同程度的心理障碍。因尿床的痛苦及父母的责备或世俗的偏见导致羞愧自卑、内向孤僻、胆小恐惧、焦虑多疑,有的男孩甚至会有暴力倾向。第六,尿床孩子成年后问题多。不孕不育的风险明显增加,社交能力差,甚至产生自闭倾向和严重的心理障碍,有的会发生精神抑郁症。

别把多动误认为“顽皮”

很多家长都把孩子的多动症误以为是“顽皮”,因而延误治疗。其实,多动症具备明显的特征,只要家长留心观察就能及早发现。

多动症又称注意缺陷多动障碍。患多动症的孩子大脑中枢中的抑制系统往往存在缺陷,导致注意力不集中,易受外界干扰。情绪不稳定,易怒、易兴奋,常因不能满足其要求而大哭大闹,甚至在冲动时打闹不休。学习内容不能全面掌握,缺少自信,成绩不佳。体征上则可有轻度协调运动障碍,或动作笨拙,不能像同龄儿童那样做精细动作。由于患有多动症的孩子自控能力低、好冲动,因此如不及时治疗很容易导致青少年犯罪。有调查显示,在违法犯罪的青少年中,75.53%曾在儿童时期患有多动症!

高度重视早防早治

其实,多动症通过治疗可改善或逐渐消除,尿床更是可防可治,关键是家长一定要重视!一旦发现孩子有尿床或多动症状,应立即前往正规医院寻求专业医师的帮助。大量临床实践证实,对于儿童尿床,采用药物及生活管理、膀胱功能训练、唤醒治疗、行为治疗的综合治疗方式,完全可以治愈。而对于多动症,则可根据孩子不同体质、心理特征,针对性选择调治方案,促进神经元和神经胶质细胞的再生,修复有缺陷的神经组织,配合行为治疗,完全可以改善和治愈。文/瞿谱新

认知双胎与多胎从孕育开始

能自然怀孕的夫妻切莫滥用“多仔丸”和生殖技术

随着试管婴儿等辅助生殖技术的提高和成熟以及高龄产妇的增加,双胞胎和多胞胎发生率逐年上升。然而,多胎妊娠家庭对多胎妊娠的风险知之甚少,还有许多能够自然受孕的夫妇也希望通过服用所谓多仔丸或辅助生殖技术谋求“好事成双”,就连网络搜索“生双胞胎的秘诀”的相关结果也有约 25 万条。



为了提升公众对多胎妊娠与养育风险的认知,首届中国多胎认知周日日前在沪启动,主题为“认知多胎,从孕育开始”。与此同时,我国首部胎儿医学临床规范指南将进入讨论制定环节。中华医学会围产医学分会主任委员、上海市第一妇婴保健院院长段涛教授透露,上海市第一妇婴保健院正在筹建对多胎孕、养、育的一整套科学体系;同时,还将牵头建立包括社会公众教育、医疗协作网络及社会支持体系在内的全面社会支持系统,全方位帮助更多的多胎家庭。

段涛教授介绍,目前欧美国家已经从围产医学阶段进入胎儿医学时代,产科也逐渐演变为三个亚专科:普通产科关注的是正常妊娠的监护与分娩的安全,这基本上是以前产科的内容;母体医学关注的是妊娠合并症与并发症;胎儿医学关注的是胎儿相关疾病。

所谓胎儿医学,是指诊断和治疗影响胎儿生长发育的疾病。这个概念在我国还很前卫。给腹中的宝宝隔着肚皮看病,其难度可想而知。

胎儿医学关注的是所有可能影响胎儿的疾病,以及对这些疾病的诊断与治疗。除了染色体异常与结构缺陷以外,双胎与多胎,特别是复杂性双胎是胎儿医学关注的重点。上海市第一妇婴保健院胎儿医学组主任孙路明副教授指出,多胎妊娠流产,早产,出生缺陷的发生率远高于单胎妊娠,合并有较高的围产儿发病率和死亡率。其中双胎输血综合征是单绒毛膜性双胎的一种严重并发症,占单绒毛膜性双胎的 15%。围产儿死亡率极高,如未经治疗,死亡率可达 90%以上。目前,采用胎儿镜下胎盘交通血管激光凝固术开展治疗已成为首选方法,最佳的治疗孕周为 16-26 周,可使其中至少一个胎儿存活率达到 70%-80%。其他并发症还有选择性胎儿生长受限、无心胎儿等。

针对这些胎儿医学的疑难险症,一妇婴的胎儿医学组俨然成为孕妇和胎儿的“救命稻草”。孙路明副教授介绍,一妇婴胎儿医学组将整合原有的产前筛查和诊断体系,对双胎与多胎妊娠的可能并发症进行尽可能早的风险评估,提前到孕 11 周至 14 周。另外,还将加强与新生儿科、儿保科及康复科的合作,给予双胎与多胎家庭的孩子更便利及符合他们特点的养育方案。柏豫 本版图片 IC

上海港华医院

沪医广[2012]第 05-07-C165 号有效期:自 2012 年 5 月 7 日至 2013 年 5 月 6 日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-32262688