

儿童易患分泌型中耳炎 大多与发育未成熟有关

「糖友」护肾三大锦囊

2型糖尿病患者(也称“糖友”)如何保护肾脏,颇为棘手。为了兼顾降糖护肾,患者要把握三个“锦囊”,糖尿病肾病可防可治不可怕。

第一,多关注自己的肾脏健康 按照要求及时、规范地做肾脏方面的检查,以期早发现、早治疗糖尿病肾病。对于有糖尿病肾病家族史、血糖控制不佳、伴有糖尿病视网膜病变或高血压的患者,定期开展肾脏方面的检查尤为重要。在诸多的肾脏检查中,最基本也是最简便的就是尿常规,它不仅能反映是否有蛋白尿,还可提供尿中细胞、尿糖等方面的信息,这对于了解糖友是否有糖尿病肾病及是否存在非糖尿病肾病的肾脏疾病是非常有用的。糖尿病患者初诊时就应该检查尿常规,若正常以后每年检查一次,如果不正常按照医嘱定期复查。遗憾的是,有些人患有糖尿病多年,却从来没有查过尿常规,直到出现浮肿等症状时才来检查,贻误了最佳诊治时机,是非常可惜的。当然,尿常规检查也有一定的局限性,对于蛋白尿很轻微的患者可能检查不出来,即出现所谓“假阴性”的结果。有一种叫“尿白蛋白排泄率”的检查可以很好地弥补尿常规的这一局限性,对于检出早期的糖尿病肾病非常有帮助,被很多专家视为早期糖尿病肾病的“标志物”。该检查既不太贵,也不复杂,还没有任何痛苦,是糖友非常好的选择。当然,血肌酐、尿素氮等检查也很有价值,可根据不同情况予以选择。

第二,控制好血糖 糖尿病肾病属于糖尿病微血管并发症,与高血糖密切相关,血糖的良好控制可有效减少糖尿病肾病的发病风险。依照中华医学会糖尿病学分会制订的《中国2型糖尿病防治指南(2013年版)》,糖尿病患者空腹血糖需控制到4.4-7.0毫摩尔/升,餐后血糖不超过10.0毫摩尔/升,糖化血红蛋白不超过7%。不同患者的控制目标不完全一样:年轻、糖尿病病程比较短、低血糖风险比较小、身体素质比较好的人可以控制得更严格一些;反过来,年长、病程比较长、低血糖风险比较大、身体状况比较差的人适度放宽血糖控制目标。

第三,饮食起居综合管理 血糖不是影响糖尿病肾病的唯一因素,血压、血脂等也与糖尿病肾病有关,糖友在关注血糖的同时也不能忽视这些方面。此外,饮食控制也是非常重要的。一旦发现有糖尿病肾病,即使是早期,也应采取糖尿病肾病饮食。特别强调要控制膳食蛋白,总的原则是“质高量低”。也就是说,进食的蛋白质的量不能多(0.6-0.8克/公斤体重/日),品质要高,即选用高生物效价的优质蛋白质如奶制品、鸡蛋等。如果伴有高胆固醇血症,吃蛋类时最好去除蛋黄,以免增加胆固醇的摄入。有不少已有肾损害的糖友还在服用进口的“蛋白粉”,这些“蛋白粉”往往用大豆蛋白加工而成,对有肾损害的糖友恐怕弊大于利。糖尿病肾病往往合并有高血压,这些糖友一定要控制食盐和“隐形盐”的用量,吃东西不能太咸。

苏青(上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科主任、教授)

安全用耳 远离伤害

保护耳朵免受不必要的伤害,其中相当一部分是可以我们通过我们自己的努力来做到的。以下几个方面可多加注意:

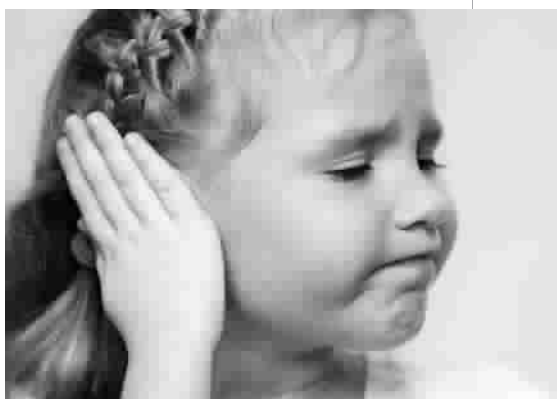
1. 改掉挖耳朵的坏习惯,尤其是使用锐器挖耳。因为经常挖耳会破坏外耳道表面由耵聍腺分泌的保护油脂,从而增加外耳道感染的风险,严重者会引起中耳炎,影响听力。
2. 如果发生急性上呼吸道感染,也就是我们常说的“感冒”,应积极治疗,不要认为这是小病,“扛一扛”就过去了。殊不知,约有15%-25%的“感冒”患者会继续发中耳炎,从而影响听力。
3. 尽可能不要在公共场合经常使用耳机。因为在公共场合本身存在本底噪音(也称背景噪声),如果在此情况下使用耳机,就不可避免地将音量调大,过高的分贝值频繁作用于内耳听觉细胞,久而久之,就会引起噪音性耳聋。
4. 尽可能不要频繁出入高噪音娱乐性场所。众所周知,这些场所内的分贝值往往高得惊人,差不多都在100分贝以上,难得去一次,出来时可能感觉耳朵都不是自己的了。经常去,后果可想而知。
5. 如果发生耳闷、耳鸣或听力下降超过24小时没有缓解,应尽快就医,因为有可能罹患突发性耳聋。此病一经确诊应马上治疗,错过最佳治疗时机将抱憾终身。

吴继昌(上海交通大学医学院附属瑞金医院耳鼻喉科) 图 TP

家长应关注儿童的日常行为,争取早发现、早诊断、早治疗。首先要注意到儿童出现听话迟钝或注意力不集中的现象。较大的儿童会告诉家长,耳内闷胀感或堵塞感、听力减退,耳内有响声等。多发生于感冒后,或不知不觉中发生。其次,要积极配合医生进行听力检查,声导抗测试是最常进行的基本听力学诊断测试,也是判断疾病恢复程度的重要参考依据。极少数情况下,可能需要作诊断性鼓膜穿刺术确诊。

一旦确诊分泌性中耳炎,常用的治疗方法包括以下几个方面:

首先是保守治疗:发病3个月内的需要密切观察。建议2-4周随诊一次,酌情对症处理。其间需要合理使用抗生素治疗。对于合并鼻炎、鼻窦炎的患儿,可使用滴鼻



剂,使鼻腔通畅,利用咽鼓管的功能恢复。

对患有打呼噜、睡眠憋气的儿童,则应积极考虑腺样体和扁桃体的手术问题。

保守治疗3个月无好转,多需要采用鼓膜切开置管术。鼻咽阻塞或慢性腺样体炎时行腺样体切除术。

极少数鼓膜置管脱出或取管后复发,可以再次手术。再次置管时,一并行腺样体切除术(腭裂或黏膜下腭裂除外)。

最后尤其要叮嘱家长注意的是:一要规范用药,二要注意减少或避免感冒发生,三要定期复诊,四要注意治疗期间避免乘坐飞机。张天宇(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科教授)

发病缘于儿童特殊的生理特点

儿童分泌性中耳炎有很多不同的名字,以中耳内积液及听力下降为主要特征的中耳非化脓性炎症性疾病。中耳积液可为浆液性漏出液或渗出液,亦可为粘液。临床医生可能称之为渗出性中耳炎、卡他性中耳炎、浆液性中耳炎、浆液粘液性中耳炎、非化脓性中耳炎等,对病人而言,其实都差不多,现在多统称为分泌性中耳炎,简单的理解就是由于中耳内含气的空间被炎症时产生的液体占据,此时就会影响听力了。

目前医学研究虽然没有彻底查明儿童易患该病的病因,但发现主要与咽鼓管(鼻子和耳朵之间的换气通道)功能障碍、感染和免疫反应等三大因素密切相关。其中,咽鼓管功能不良是为主要原因。在儿童中腺样体肥大是引起咽鼓管阻塞或咽鼓管功能不良的最常见原因。咽鼓管是连接中耳腔和鼻咽部的一个肌性管道,调节中耳气压,与外界大气压基本保持平衡。咽鼓管功能不良时,外界空气不能进入中耳,中耳内气体被粘膜逐渐吸收,腔内形成负压,致使中耳粘膜肿胀,毛细血管通透性增加,鼓室内出现漏出液。

此外,本病常继发于急性上呼吸道感染,极可能是中耳的一种轻型的或低毒性的细菌感染。最后,由于中耳为一独立的免疫防御系统,在儿童期尚未发育成熟,这也是儿童易患本病的重要原因之一。

有些可自愈但也不能忽视治疗

由于婴幼儿及儿童生长发育的特点,分泌性中耳炎的发生及转归不同于成人,有其独特的特征和临床特点。在儿童的生长发育过程中,听力对儿童认知能力和智力的综合发育具有重要的作用,早期诊断和合理治疗显得十分必要和迫切。超过2月没有治愈或自愈,就可以称为慢性中耳炎了,多因为急性期未得到及时与恰当的治疗,或反复发作、迁延而致。

针灸抗击膝骨关节炎

血养筋,故肝之合筋也。肾主储藏精气,骨髓生于精气,故肾之合骨也。诸筋者,皆属于节,筋能约束骨节。膝关节中的筋骨有赖于肝肾中气血的滋养,肝肾足,则髓盛骨强筋健;肝肾亏,则髓虚骨弱筋萎。同时骨痹又与肢体经络、经络、气血联系紧密,凡是能引起筋骨脉络不通,使气血痹阻不通的因素,皆可引起膝骨关节炎的发生。

祖国医学对膝骨关节炎的治疗,多采用

针灸、推拿、中药熏洗等方法,均有确切的临床疗效。而在众多物理疗法中,针灸作为中医药治疗传统优势手段,可以被视为更有效的治疗方法之一。针灸治疗主要针对膝骨关节炎严重影响患者生活质量的两大主症“疼痛”和“膝关节功能障碍”,通过穴位选取,针灸手法结合电针、拔罐疗法等,达到疏通经络、散寒除湿的目的。寇轶群(主任医师) 刚嘉鸿(上海交通大学附属第六人民医院针推伤科)

青春痘内调不到位 反复发很难好

◆ 余兰

青春痘发在脸上但类型多样,有大有小,有些埋在皮肤底下,有些突出在表面,有些还伴有脓性异物、溃烂、化脓等。对他们的生理心理带来极大的伤害。所以家长和本人想尽了办法擦各种各样的祛痘产品,吃了很多没有对准的中药。结果痘痘没有好,反而留下严重的后遗症、凹洞、痘疤、痤疮、激素性皮炎等。因为皮肤是没有吸收和代谢功能的,只有排泄功能,所以外擦硬压是没有用的。如果脸上发多少压下去多少,它就存在皮肤底下多少,一旦不擦不压,它就全部发出来。这样反反复复就会留下凹洞。所以一定要内调,且要调到位。目

的是不要让新的痘痘发出来。内部如果不断往外发,涂再多的东西也没有用。有些人也在吃中药但是不对路子,会比原来更厉害,久久不会好。没有很好的策略及因人而异的内调,即浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专业从事祛痘事业。在20多年的祛痘中,把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚,看透内部问题到底出在哪里,进行调理。才能把多年的痘痕和痘印完美去除。

新民健康祛痘热线:021-61220588
工作时间:每周二、三、六、日,上午9时至下午4时

灵芝孢子粉好不好 要看破壁率高不高

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质孢壁,非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子才易于人体吸收。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢? 有一个很简单的方法。只要用400倍以

上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检测观测服务!

咨询热线:021-34010789/64311772
地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)
网址:http://www.zhongke.sh.cn/