

□ 健康热线

孩子颈部歪斜疼痛 别误当落枕治疗

专家:儿童极少出现落枕

什么是生长痛?孩子睡觉落枕了,可以按摩推拿吗?12月21日,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省儿童医院骨科副主任医师金斌与读者交流。

□王筠 江薇薇 记者 马冰璐 文/图

可将上肢简单固定后 到医院就诊复位

读者:为什么很多小朋友胳膊一牵拉后就哭闹、不能活动?

金斌:这是由于患儿前臂被牵拉后出现了桡骨小头半脱位,也称为牵拉肘。由于5周岁以下患儿桡骨小头未发育完全,前臂被牵拉时使桡骨小头向远方移位,放松牵引后,环状韧带卡压在桡骨和肱骨小头之间形成半脱位。5岁之后,随着桡骨小头发育长大,环状韧带加强,可防治桡骨头移位和半脱位。发生牵拉肘后家长不要过于紧张,可用纱巾或布条将上肢简单固定后到医院就诊复位。

生长痛发病原因不明

读者:什么是生长痛?

金斌:生长痛发病原因不明,可能是活动量较大,长骨生长较快而与肌肉软组织发育不协调导致。主要表现为儿童生长期间歇发作、可自行缓解的下肢疼痛。多见于3~12岁儿童。主要表现为夜间下肢肌肉酸痛,无固定疼痛点。无发热肿胀及外伤史。轻度的疼痛可以家长抚慰按摩治疗为主,重度可到医院,经医生排除其他诊断后可以服用止痛药。

关节滑膜炎的病因不明

读者:孩子早晨起床后,突然走路跛了,这是怎么回事?

金斌:这很可能是下肢关节一过性滑膜炎。关节滑膜炎的病因不明,但主要与活动量过大、上呼吸道感染、轻微外伤如摔跤等有关。主要表现为下肢跛行、关节疼痛活动受限,严重者表现为关节屈曲不能伸直等。但患儿多无发热、局部肿胀压痛等。轻微滑膜炎患儿多无需服药打针等特殊治疗,只需休



金斌,副主任医师,从医近20年,对儿童创伤、先天性畸形的诊治有丰富的经验。

息下肢免负重一周后多数能够自愈。严重者需住院行下肢体牵引治疗。

儿童极少出现落枕

读者:孩子睡觉落枕了,可以按摩推拿吗?

金斌:儿童极少出现落枕,孩子起床后或突然出现颈部歪斜疼痛不能活动,多为环枢椎亚脱位。由于儿童的肌肉力量薄弱、韧带较松弛,当有上呼吸道感染、外伤等诱发因素时易出现第1、2颈椎失去正常的对合关系而发病。主要症状为颈部疼痛旋转屈伸活动受限。很多家长误认为是睡觉落枕导致,自行给予按摩推拿治疗。这是非常严重而错误的做法。由于第1、2颈椎前方对应的是延髓等生命中枢,错位严重可导致后者受压,出现四肢瘫痪甚至心跳呼吸骤停而死亡。正确的做法是及时到医院就诊,经过专业医生拍片诊断后给予颈部固定,甚至需要住院牵引等治疗。长期半脱位者难以通过保守治疗纠正颈部偏斜,多需要手术治疗。

□ 下周预告

糖尿病患者一日三餐该怎么吃?自从得了糖尿病,就再也没能吃过饱饭,怎么才能不饥肠辘辘呢?下周五(12月28日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽医科大学第一附属医院内分泌科护士长郑红英与读者交流。

郑红英,副主任护师,擅长临床护理、护理管理、糖尿病教育与管理。

□王异 记者 马冰璐

□ 一周病情

40岁以上人群发病率明显增高 莫忽视大肠息肉

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 最近,因患有大肠息肉前往医院就诊的患者明显增多。对此,合肥市一院消化内科主任医师彭琼提醒,常规体检中的肛门指检是发现直肠病变的有效方法,不要因为害羞、紧张等主观情绪轻易拒绝。

据了解,大肠息肉是指大肠黏膜表面的隆起性病变,大肠息肉大多数位于结肠或直肠,患病人群中男性多于女性,发病率随年龄增长而增加,40岁以上人群发病率明显增高。

由于很少引起症状,大肠息肉往往不易被发现,多数是在体检或其他疾病检查时才被发现。90%以上的大肠癌是一步步从大肠息肉转变过来的,小息肉→大息肉→重度不典型增生→原位癌→浸润性癌,这个恶变的过程一般需要5至10年,个体差异不同进展速度存在差异。

早期发现大肠癌的主要方法包括大便隐血试验、直肠指检、肠镜检查等。彭琼提醒,常规体检中的肛门指检是发现直肠病变的有效方法,不要因为害羞、紧张等主观情绪轻易拒绝。

□ 食药安全在身边

问:饮用菊花茶有哪些禁忌?

答:我们经常会看到许多人喝菊花茶,因此在喝菊花茶方面的一些注意事项应引起我们的重视。

一、引起严重过敏性结膜炎

滥用菊花茶会引起严重过敏性结膜炎,特别是曾经有过枯草热性过敏性结膜炎病史的人需要特别注意这一反应。

二、加重咽喉炎

体质偏虚寒者,如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶,会加重咽喉炎症状。因此用菊花茶来治疗咽喉炎也是有选择的,不能随大流,否则会适得其反。因为诱发咽喉炎的因素很多,包括细菌、病毒感染、生活不规律、身心压力过大、抽烟喝酒和缺少锻炼等,所以不能盲目地用喝菊花茶方式来消炎去火。

三、脾胃虚寒尽量少喝

菊花含有多种营养物质,具有抗菌、抗病毒、解热、抗衰老等作用。但是用菊花泡茶,不宜长期连续饮用,一般3~5天即可。脾胃虚寒的人最好少喝,如果一味地喝菊花茶,反而会导致身体更加不适。 □石跃新 记者 王伟伟

养生生活

老教师的养生秘诀充满正能量

星报讯(记者 祁琳) 亳州老人刘斌,出生于1937年,曾经的职业是一名教师,在教学事业上获得很多成就,退休后依旧热心公益,是一个充满正能量的老人。

刘老身体很棒,坚持锻炼,性格和善,广交朋友,他热爱旅游。他的健康秘诀是“心宽”“心理平衡”“知报恩、不计怨”。生活上吃五谷杂粮,每天晚上9点前睡觉,早晨5

点起床,数十年规律不变。有规律的生活、良好的心态、广泛的爱好兴趣,所以精气神不衰。

老有所乐、老有所为是刘老老年生活的真实写照,刘老与邻居相处,友善尊敬,从未与任何人发生过争执。邻居有事,相互依托,尽心尽责。曾被当地妇联评为“五好家庭”。

健康提醒

油性头发最好每天洗一次头

星报讯(记者 马冰璐) 想要头发不油不干,柔顺又能随风飘逸,保持适当的洗发频率是最基础的,不同的发质决定了不同的频率。安医大一附院皮肤科主任医师王培光表示,干性或中性发质建议两天洗一次头发,“油性头发最好每天洗一次。”

干性或中性发质建议两天洗一次头

发,选择保湿型的洗发护发产品,配合正确的洗发方式,不仅不会损伤头发还能提供有效的滋润度,起到保护的作用。

王培光提醒,油性发质的话,如果头发油腻的速度比较快,分泌的油脂会让头发感觉厚重并且贴在头皮上,显得毫无活力,那就最好每天洗一次,这样才能保护头发的清洁和基本的健康。

□ 寻医问诊

读者:人们常说,要定期进行口腔检查,那么应该多长时间为口腔做一次“体检”呢?

安医大一附院口腔科主任医师韩晓兰:一般来说,儿童老人每半年进行一次检查,成人每年进行一次,准备怀孕的妇女应先检查后受孕。 □记者 马冰璐