

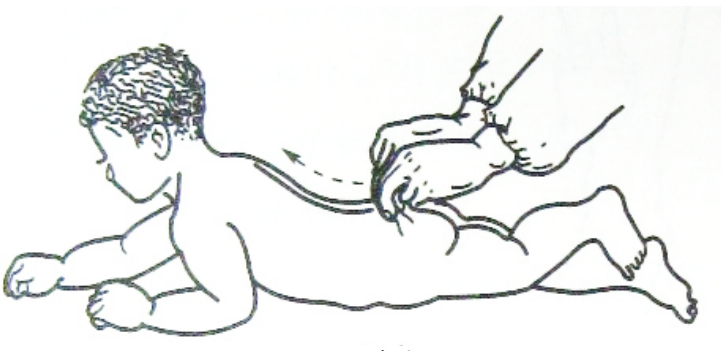
■ 悟道中医

■ 妇幼保健

小儿疳证脾胃差 捏脊疗法促消化

核心阅读

不少家长会向医生抱怨自己的孩子总挑食，喜食肥甘厚赋物，久而导致出现消化不良等症状,而且个子与同龄人相比,形体矮小瘦弱。市中医院专家介绍,大多数孩子多少会挑食,长期发展下去,容易导致出现疳证,一旦出现,则可尝试捏脊疗法来促进消化。



捏脊疗法

什么是疳证

专家强调,“疳”的含义有二:一曰“疳者甘也”,指小儿喜食肥甘厚赋,损伤脾胃,形成疳证;一曰“疳者干也”,是指气液干涸,形体羸瘦。前者言其病因,后者述其病机及主症。

疳证是由于喂养不当或受多种疾病影响,导致脾胃受损、气液耗伤而形成的一种影响儿童正常生长发育的慢性疾病。临床以形体消瘦、面色无华、毛发干枯、精神萎靡或烦躁、饮食异常、大便不调为特征。该病无明显季节性,各年龄段均可发病,多见于5岁以下的小儿。经恰当治疗,绝大多数患儿可治愈,仅少数重症或有严重并发症者,预后较差。

病因病理

饮食不节、喂养不当、疾病影响以及先天禀赋不足,导致脾胃失健,生化之源,气血不足,津液亏耗,肌肤、筋骨、经脉、脏腑失于濡养,日久则形成疳证。

诊断要点

有喂养不当或病后饮食失调及长期消瘦史。

形体消瘦,体重比正常同年龄儿童平均值低15%以上,面色无华,毛发稀疏枯黄;严重者干枯羸瘦,体重可比正常平均值低40%以上。

饮食异常,大便秘结不调,或有脘腹膨胀等明显脾胃功能失调症状。兼有精神不振,或好发脾气,烦躁易怒,或喜揉眉眼,或吮指磨牙等症。

捏脊疗法

专家解释,捏脊疗法是连续捏拿脊柱部肌肤,以防治疾病的一种治疗方法,是儿科常用的一种推拿方法。此法通过对督脉和膀胱经的按摩,调和阴阳,疏通经络,行气活血,恢复脏腑功能以防治疾病。捏脊疗法临床常用于治疗小儿疳积、消化不良、厌食、腹泻、呕吐、便秘、咳嗽、夜啼等症。此外,也可作为保健按摩的方法使用。

操作方法

用双手拇指和食指、中指相对,做捏物状手指沿脊柱两侧,由下而上连续地捏提肌肤,边捏边向前推进,自尾骶部开始,一直捏到颈部为止(一般捏到大椎穴,也可延至风府穴)。每捏3下,需用力提1下。重复3~5遍后,再按揉肾俞穴2~3次。一般每天或隔天捏脊1次,6次为1个疗程。

捏脊的具体操作方式有2种,一种是用拇指指腹与食指、中指指腹对合,挟持肌肤,拇指在后,食指、中指在前。然后食指、中指向后捻动,拇指向前推动,边捏边向项枕部推移。另一种是手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合,挟持肌肤,拇指在前、食指在后。然后拇指向后捻动,食指向前推动,边捏边向项枕部推移。上述2种方法可根据术者的习惯和使用方便而选用。

注意事项

1.此疗法一般在空腹时进行,饭后不宜立即捏拿,需休息2小时后再进行。

2.捏脊时室内温度要适中,手法宜轻柔。

3.体质较差的小儿每日次数不宜过多,每次时间也不宜太长,以3~5分钟为宜。

4.在应用此法时,可配合刺四缝、开四关、药物、针刺、敷脐等疗法(该操作需要专业医师进行),以提高疗效。

5.如孩子仍有不适,请立即前往医院诊治。

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

改善乳糖不耐受 从少量喝牛奶开始

关于哪些人适宜喝牛奶,网络上一直众说纷纭,同时,也对许多人的观念产生了一定的影响。比如大量从“半路”开始喝牛奶的人,更多的是一种尝新,因此,他们会额外关注喝牛奶时的感受,这种感受不仅包括口感,还包括喝完之后身体的感受,同时他们也愿意去关注喝牛奶的各种问题。

在这个过程当中,会出现两种现象:一种叫生物接纳性,另一种叫乳糖不耐受。生物接纳性是一种生物尤其是哺乳动物都有的一种生理倾向,就是当我们对一种味道熟悉时,愿意并且非常自然地接受由这种食材制成的食物。

但如果我们从小有接触过某种食材,或在日常饮食中少见这种食材,那么,当我们开始接触它时会产生本能的生理抵抗,这种抵抗就是生物接纳性差,就像很多小孩子小时候因为家长不吃香菜或不吃姜,长大之后,这些孩子有很大概率不吃香菜或姜。当然,这种接纳性是可改变的,可以随着食物中那些食材的不断出现而逐渐被接受。

另外一种叫乳糖不耐受。乳糖不耐受是因为人体肠道中缺乏一种分解乳糖的酶,我们称之为乳糖酶。对于从小喝牛奶的孩子来说,乳糖酶缺乏的概率很低;而对于从“半路”开始喝牛奶的人来说,乳糖酶缺乏的概率就很高。

因此,很多从“半路”开始喝牛奶的人发现自己喝完奶之后有不舒服的现象,于是,开始找各种理由,说喝牛奶不好,有的人说牛奶性寒,有的人说牛奶不适合中国人,有的人说牛奶有毒等,这都是对健康知识了解太少的原因。对于很多乳糖不耐受的人来说,只要坚持摄入奶制品,哪怕刚开始量很小,乳糖不耐受的现象也会得到改善,仅有少部分的人确实无法改变。

喝牛奶可以给我们提供丰富的蛋白质和钙质,豆浆虽然也含有蛋白质和钙质,但含量很低,营养密度低,无法满足人体的需求。

尤其是中国人的饮食对钙的摄入量缺乏严重,所以喝牛奶对我们来说是非常好的选择。

于 良

是预防艾滋病最有效手段！



艾滋病疫苗投入研发、暴露前阻断药物开展试点……在艾滋病防治领域的前沿进展让人不禁想问：艾滋病能否被有效预防和治愈？专家表示，目前来看，拒绝危险性行为，做好自身防护是最有效手段。

新华社发

■ 美年大健康

美年大健康为积极响应集团号召,承载着“守护每个中国人的生命质量”的使命,从社会各行各业的角度出发,持续发挥自身的资源优势,践行企业社会责任,特推出2020年迎新“福卡”,原价1645元,现499元。

注:美年大健康为保障服务质量,不预约不体检,敬请谅解!



联系电话:15639315868 网址:www.pymndjk.com

地址:濮阳市濮上路94号美年大健康(迎宾馆北200米路西)

■ 妇幼保健

“唐氏儿”的秘密

市妇幼保健院 王丽娟

随着宣教的普及,现在大多数群众对于“唐氏儿”不再陌生,也会通过媒体了解到这一特殊群体的生活状态,但是大多数人对于唐氏综合征的认识还很浅显,大多数人认为自己家族中没有这样的先例就不会有生育唐氏儿的风险。其实唐氏综合征是一种偶发性疾病,它与人种、生活水准等没有直接关系,所以每一个怀孕的妇女都有可能生出唐氏儿。由于唐氏患儿具有严重的智力障碍,生活不能自理,并伴有复杂的心血管疾病,需要家人的长期照顾,会给家庭及社会造成极大的精神及经济负担。20世纪初,原国家卫计委引进唐氏筛查技术,全面开展适宜孕龄妇女进行该项筛查。通过检查将其中患这一疾病可能性较大的高危人群筛选出来,以进行其后的诊断性检查。需要明确的一点是,筛查的目的不是诊断,而是筛选出患病可能性较大的人。

唐氏筛查的最佳时间

34岁以下的年轻孕妇都应该该行唐筛检查,检查可以在妊娠15~21周内进行,最好是在16~18周之间检查。而已经超过34岁的高龄孕妇、家族中有唐氏综合征患者、已经生过唐氏患儿的女性,已经属于高危的人,所以就不需要再进行唐氏筛查检查,而应该直接做羊膜穿刺检查或绒毛检查。

生唐氏儿的概率会随着孕龄的递增而升高,但从目前的统计结果来看,唐氏患儿的母亲出现了低龄化的趋势。所以要提醒广大的

女性朋友,不要因为不是高龄孕妇,就降低了对唐氏综合征的防范意识,凡是生育都有患病风险。唐筛筛查是针对唐氏综合征的筛查,唐氏综合征又称21三体综合征,是一种染色体病,唐氏儿有“特殊容貌”及“智能障碍”。中国25岁孕妇生下唐氏患儿的概率为1/1300;到了34岁,其概率就高达1/365(已接近国内大多数医院的唐氏筛查高危风险值),而如果孕妇年龄为45岁,其概率则更高达1/30。即使在美国,唐氏患儿的出生率为1/691,目前全美约有40万唐氏综合征患者。

目前进行的针对唐氏综合征,18三体综合征以及先天性神经管畸形的筛查和诊断是通过孕妇的年龄、体重、血清学检测,结合孕妇其他的一些情况(如是否吸烟或酗酒等),计算出胎儿分别患有哪种先天性疾病的风险值,依据风险值的高低得到一个高危、低危及临界风险的结果。

如结果为高危,准妈妈也不必惊慌,因为还要通过脐血或羊水穿刺或无创DNA检查等方式,进行胎儿染色体核型分析检查才能确定是否真正存在缺陷。但并不是所有的异常胎儿都可以有阳性结果。产前筛查的假阳性率较高,就是唐氏综合征筛查高风险的孕妇里只有1%到4%的孕妇真正怀有唐氏综合征的患儿,因此不必过分紧张,最后需要进行产前诊断得到胎儿染色体结果才能确诊。

市妇幼保健院供稿

■ 濮阳眼科

近视不戴眼镜 度数就不会增加吗？



很多家长都是因为怕给孩子戴上眼镜后度数会增长而不给孩子戴镜,那么不戴眼镜度数就不会增长了?

很多家长带孩子到医院检查后诊断为真性近视,因度数不高就没有给孩子配眼镜,等半年后复查时度数发展了一百度左右。“一百度左右”是戴镜者至少一年以上近视才会发展的度数,而不戴眼镜只经过半年的时间,也就是说因不戴眼镜近视发展的度数,是戴镜发展速度的2倍之多。

为什么孩子近视了不戴镜会发展得更快呢?原因在于,近视导致孩子的裸眼视力明显下降,看远处模糊,为了看远处更清楚就代偿性地皱眉头或眯眼睛,久而久之度数便会更快地发展。所以在孩子出现“皱眉头”或“眯眼睛”时,眼睛就已经在发出需要给孩子戴镜的信号了。

现在很多眼科专家都认为,孩子之所以会后来会形成高度近视,是由于家长没有按照科学合理的方法正确积极地应对孩子近视,而是按照自己的“想当然”或者别人的“道听途说”来应对。在选择给孩子是否戴镜时,家长们要听取视光医师的意见,该配镜时就要积极佩戴眼镜治疗。

专家介绍

王华德,市眼科医院(市第二人民医院)眼科副主任医师,眼视光学中心副主任。曾到温州医科大学附属眼视光医院、天津市眼科医院和河南省立眼科医院进修学习,近年来一直致力于角膜塑形镜的专业发展;承担市级科研项目一项,发表学术论文六篇,其中两篇为中华医学会系列核心期刊。临床擅长:近视防控、角膜塑形镜及RGP的验配、视功能异常的诊断与治疗、弱视诊断及治疗、疑难屈光问题的处理、渐变多焦点眼镜的验配等。

濮阳市眼科医院(市二院)

预约咨询电话:0393-8222199

24小时值班电话:8222167



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000

■■■

■■■

■■■