

濮阳中医

女人一生要调三种热

女性由于生理特点,在产后、更年期、老年时期等三个阶段,会出现一种生理性的发热。这种发热虽不是疾病,却会让人感到不适,给生活带来影响。那么,女性不同时期的发热该如何调理,这里给大家一些建议和方法。

产后发热

产后发热的特点是高热寒战,或发热恶寒,或身有微热,或乍寒乍热。造成这一现象的原因多是产后感染邪毒,肌体正邪交锋导致。中医调理多以清热解毒、养血祛风、散寒解表、养血益气为原则。产后女性可在医生指导下服用解毒活血汤、荆防四物汤、八珍汤和血府逐瘀汤等

更年期发热

女性更年期时,常会感到阵阵烘热,如潮水般涌来。这种热感不

分昼夜,不分环境温度、季节,安静或活动均可出现,并多与紧张、焦虑情绪变化密切相关,还常伴有汗出。轻者一日潮热数次,汗出较少或汗欲出即止;重者潮热无数,大汗淋漓不断。这是由于绝经前后肾阴素虚、精亏血少所致,调治应补益肝肾、滋阴潜阳。建议更年期女性可用黄芪、浮小麦、麦冬、黄精、覆盆子、山药、莲子等药食同源之品进行食疗、代茶饮或做成膏方。如果症状严重,可在医生指导下,服用百灵育阴汤、左归丸和滋水清肝饮调理。

老年体虚发热

过了更年期,很多女性身体机能大不如从前,其实这是气血不足的外在表现。气血虚,伤及阳气,脾肾阳气亏虚,虚阳外浮,导致阳虚发热。针对这种情况,要温补阳气、引火归原。常用方剂有金匱肾气丸、右归饮、理中汤、大补元煎、六味回阳饮等,平日调养可用山萸肉、熟地黄、山药、茯苓和太子参煲汤服用。

马毅

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszzy.com

打乒乓球改善帕金森

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,严重影响老年患者的生活和自理能力。近期,日本科学家的一项新研究发现,帮助帕金森病患者实施乒乓球训练计划,可使他们的症状明显改善。

日本福冈大学神经内科的研究团队以12名平均年龄73岁、被诊断为轻度至中度帕金森病至少7年的患者为对象进行试验。研究人员邀请福冈大学体育科学系的乒乓球教练有针对性地制订出训练计划,对参试者进行每周1次、每场5小时、为期6个月的训练。在训练3个月 after 和结束时,研究人员分别对患者自理能力和健康状况进行了评价,结果显示,他们在穿衣、起床、行走、表情、体态、语言甚至写字方面的能力都得到提高,肌肉僵直、动作缓慢、震颤等症状出现明显改善。例如,参试者起床下地的失败次数从平均2次减少到1次,颈部僵直的评分从开始时“中度僵直(3分)”缓解到“轻度僵直(2分)”。

研究人员表示,乒乓球作为一种有氧运动,能有效刺激大脑活动,提高眼和手的协调性和反应能力,而且简单易行,对帕金森病患者是一种有益的治疗选择。乒乓球训练法有望成为该病的有效物理疗法之一。

王爱琴



近期,多地眼科门诊中小学生就诊人数明显增加,其中不少孩子视力下降甚至出现近视症状,导致家长焦虑。有商家借机推出各类视力矫正产品,宣称能提高视力、摘掉“小眼镜”。记者调查发现,其中部分产品效果不实、资质不明、价格过高,还有些存在损伤孩子视力健康风险。

新华社发

人体并非百分百的对称,左右眼的大小、左右眉毛的高低、左右脸型等,都会有轻微不同。东南大学附属中大医院口腔科副主任医师李斌表示,左右脸型的差异和不少人

有单侧咀嚼这个习惯有关。

常用一边嚼 伤牙伤关节

换牙龅齿都是诱因 青少年要及时纠正

单侧咀嚼,又被称为“偏侧咀嚼”,其主要成因可能有以下个方面。1.换牙期一侧乳牙脱落,被迫使用对侧牙齿进食。2.早年时龅齿,因重视不够,出现牙痛、牙龈肿痛、下颌疼痛甚至单侧关节弹响等,就换用较舒适的一侧。3.偏侧咀嚼倾向性,与惯用手类似,在咀嚼时有自己偏好使用的一侧。4.多项研究发现,偏侧咀嚼可能会让大脑更亢奋。因此,有些患者会由于神经肌肉活动异常或学业、生活压力等原因,习惯用某一侧咀嚼来舒缓情绪。

除了影响颜值外,偏侧咀嚼还可能影响牙齿、颞下颌关节的健康。但由于这种影响往往需要日积月累才能形成,因此临床一般接诊到的相关案

例多是在青少年时期发生,而到20岁左右才来就诊的患者,这就意味着患者此时牙齿、面部已受到严重影响。临床上,将经常咀嚼一侧称为“健用侧”,不常用的一侧称为“废用侧”,偏侧咀嚼对这两侧都有损伤。1.健用侧牙齿的牙釉质会在长期磨损后逐渐被破坏,甚至被磨穿。这就导致牙本质小管暴露,致使牙齿产生强烈酸痛感,即牙齿过敏。而废用侧由于没有食物的挤压、冲刷,往往缺乏自洁作用,就容易形成牙结石,长期发展下去,便会诱发龅齿、牙龈萎缩和牙周病,造成牙齿松动脱落。另外,为了更好地咀嚼食物,健用侧的咀嚼压力较大,会导致该侧牙周膜结构致密、宽度增加,质地也就较为坚

硬。与之相比,废用侧较为松软,进一步加剧了废用侧牙周炎。2.由于咬合力不同,健用侧的肌肉收缩力强于废用侧,所以两者咀嚼肌强度、关节韧带松紧度均不一致,颌肌肉和关节的平衡受到破坏,进而造成下巴、咬合偏斜。一般来说,健用侧咀嚼肌纤维密度较强,看起来较为饱满,对侧则易出现肌肉萎缩。3.偏侧咀嚼时,废用侧颞下颌关节承受的压力大于咀嚼侧,两侧颞下颌关节负荷不对称,就会导致两侧关节盘形态不一致,进而演变成病理性改变,如颞下颌关节紊乱。偏侧咀嚼往往分为初期(1~2个月)、中期(3~6个月)和后期(1年以上)三个阶段。初期咀嚼记忆尚未

形成,调整起来最方便,若患者该阶段有龅齿等口腔问题,可通过积极治疗来解决诱因,有相当一部分患者在解除诱因后可自然恢复双侧咀嚼。中期时,咀嚼记忆已经基本改变,治疗上除积极解决诱因外,还需要患者有意识地用双侧交替咀嚼来代替偏侧咀嚼,每日三餐后,需要有意地用废用侧嚼口香糖,进行锻炼。后期时,咀嚼记忆完全形成,肌肉、骨骼已发育完全。若损伤严重,患者的牙齿需要正畸治疗,颌骨需要做正颌手术,肌肉也可能需要通过切除或肉毒素注射等方式治疗。专家表示,偏侧咀嚼主要是由于换牙、口腔疾病所导致的,因此每年定期看牙医、加强口腔卫生保健很关键。 宋刚

濮阳眼科

为什么睫毛会扎眼睛

睫毛有避让、遮挡灰尘、防止外界异物进入眼睛的作用,通常来说,我们的睫毛都是向前或向上生长的。但是偶尔有几根眼睫毛长着想就倒向了眼球,这是怎么回事呢?

什么是睑内翻、倒睫与乱睫

睑内翻是指眼睑向眼球方向卷曲的位置异常,倒睫是指睫毛向后生长,乱睫是睫毛不规则生长,三者都可以导致睫毛触及眼球,损伤角膜。

哪些人容易发生睑内翻、倒睫与乱睫

睑内翻、倒睫的原因有很多,儿童、青年都有可能发生,先天发育异常、眼睑炎症、疤痕、眼球萎缩或者老年人眼睑肌肉无力等原因都可以导致睑内翻、倒睫。

睑内翻、倒睫与乱睫有什么危害

倒着生长的睫毛像毛刷一样不停地摩擦眼睛会导致角膜损伤,部分人感到不适用手揉眼又会加重角膜的损伤,可引起角膜溃疡、角膜新生血管,对视力造成严重损伤。

妇幼保健

从小培养孩子“气质”

这里说的小孩子“气质”是心理学上的概念,指人对体内、外刺激以情绪反应为基础的行为方式,表现人典型的、稳定的心理特征,主要受遗传因素影响,不易随环境改变。它主要表现为心理活动强度、速度、稳定性、灵活性与指向性。每个人性格形成容易受气质的影响。

孩子的气质一般分为容易型、困难型、启动缓慢型。气质没有好坏之分,每种气质均有积极和消极两方面的特点,掌握这些特点,在教孩子过程中,家长可以根据孩子的气质特点因人而异,采取不同的方式,顺应教育,培养孩子良好的个性。

容易型:表现为对新的事物和人易于接受,适应快,灵活性高,情绪平和,反应积极、正面,遇到刺激时易于安抚。但其兴趣易于变化,不喜欢一成不变的生活。这类孩子应多肯定其情绪平稳的优点,多鼓

睑内翻、倒睫与乱睫该怎么治疗

一般来说,如果只有一两根倒睫,可用睫毛镊定期拔除,也可用电解或手术的方法破坏长出倒睫的毛囊进行治疗。睑内翻通常需要通过手术来矫正,儿童睑内翻如果角膜没有造成损伤,可以严密观察,部分儿童随着年龄的增长可能自行消失,若持续不愈,则需手术治疗。

专家介绍

王丽丽,市眼科医院(市第二人民医院)眼科副主任医师,毕业于齐齐哈尔医学院,曾在北京同仁医院进修学习,从事眼科临床工作20余年,临床经验丰富,现从事小儿眼病及眼整形专业。在省级以上专业杂志发表眼科专业论文10篇。

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



励其探索事物,积极进取。

困难型:表现为适应环境能力弱,对新的事物和人往往采取回避态度,不愿探索新的事物,情绪负面、消极,且反应强烈、难于安抚。遇到困难时优柔寡断。家长应耐心地教导,多鼓励、多安慰,少责备、惩罚。平时应多带孩子接触新事物,新环境,消除恐惧心理。

启动缓慢型:表现为对新的事物最初反应消极,适应慢,活动水平低,情绪波动少。动作缓慢而沉着,不易流露感情,严格遵守既定的工作制度和生活秩序,灵活性不足。对这类孩子家长应有足够的耐心,多创造机会给孩子适应新事物,多表扬其做事稳当、条理性强的优点,帮助其树立信心。

了解孩子的气质类型,因材施教,使各种气质类型的孩子都能扬长避短,融洽家庭气氛、亲子关系,促进孩子身心健康成长。 刘小瑜

病媒生物预防控制考核评估办法

我市提出以“三保三创”为载体,开展城市综合提质三年行动,是市委、市政府立足现实,谋划长远,高站位作出的一项重大决策和促进。

“三保三创”其中之一就是保“国家卫生城市”这项荣誉。明年我市要迎接新一轮国家卫生城市复审,而病媒生物防控工作又是国家卫生城市复审的门票工程,今年省爱卫办将组织专家对我市的病媒生物防控工作进行全面考核验收。

三、命名与监督管理

1.命名。对通过鼠、蚊、蝇、蟑螂某项病媒生物预防控制考核评估的市、县,由省爱卫会认定被考核市(县)病媒生物预防控制水平达到A级(B级,C级)。凡因防制过程不规范、药械管理不到位,而发生重大人畜中毒事故或病媒生物性疾病暴发流行的,一律不予认定。

2.巩固提高。已认定的市、县(市)应认真做好巩固提高工作,进一步加强宣传,加大投入,清理滋生地,完善防制设施,建立健全长效管理机制,定期自查自评,确保病媒生物密度控制在国家标准水平之内。

3.监督管理。新申报和届满的国家卫生城市,及新申报国家卫生县城、省级卫生城市(县城),需根据季节特点,提前申报,进行病媒生物预防控制水平考核评估。届满的国家卫生县城和省级卫生城市(县城),在卫生城市(县城)技术评估时,一并进行病媒生物预防控制水平考核评估。

省爱卫办将不定期对各市、县(市)病媒生物预防控制工作进行抽查,并列入年度爱国卫生工作考核内容。

本记

病媒防控 我们在行动

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

