

儿时玩乐器老来听力好

与那些未上过音乐课的同龄人相比,55岁至76岁的曾在年轻时学过音乐四到十四年的人群,有着更加精确的“神经定时”能力,即使他们已经近40年来未练习过乐器。11月5日发表在《神经科学期刊》上的研究发现,参与者曾经在弹奏乐器上花费的时间越长,他们大脑的反应越灵敏。尽管之前的研究已经表明弹奏音乐可以改善听力功能,研究人员称,这是首次发现音乐有如此长期的益处。

生长痛愈后不影响生长发育

引起儿童身体疼痛原因多,不能简单认定为生长痛

(上接B01版)

生长痛源于骨骼神经生长不协调

“孩子前段时间一直说腿疼,没怎么在意,这几天晚上睡觉的时候又开始疼了,是生长痛吗?”日常坐诊期间,医生们经常会面对家长们的焦急询问。接受记者采访的几位专家说,其实,生长痛还挺多见的,尤其是学龄前和学龄期儿童。

生长痛主要表现为膝盖周围以及小腿前侧疼痛,“多发生于晚上临睡前,孩子可能会说自己腿疼,而白天比较少见”,彭慧说道,“还有一些孩子在剧烈运动过后也可能出现”。同时,彭慧认为,“3岁以下的孩子其实也可能会有生长

痛,不过由于孩子太小还不会清楚表达,一般发现不了”。而正处于青春发育期的青少年由于身体发育速度加快,也会出现生长痛的情况。

据介绍,生长痛主要是由于身体发育速度加快,尤其是腿骨生长较快,而周围的神经和血管发育却相对缓慢,容易出现生长不协调,从而产生牵拉作用,就会表现为腿部疼痛。此外,崔文成表示,“生长痛是一种生理性的疼痛,如果骨骼的发育速度超过骨膜的发育速度,腿部会有发胀或发紧的感觉,孩子可能就会感觉到腿疼。”

“生长痛主要是肌肉的疼痛,而不是骨骼或者关节的疼痛,腿部也不会有发热或者红肿的现象,因此,往往没有很明确的疼痛点”,彭慧表示,“一些家长带孩子来医院,具体问孩子腿哪里疼,他们也说不上来。如果用手轻按腿部,问孩子,常常是好像哪里都疼又哪里都没那么疼。”

“不是所有的儿童都会经历生长痛,这与每个人对疼痛的敏感程度、身体发育速度等有很大的关系”,张莉说道,“如果孩子有生长痛的情况,家长不必太过担心,愈后不会影响身体发育”。

断定生长痛先要排除其他病

“生长痛是一种排除性的诊断,如果孩子腿疼,家长带来看医生的话,首先需要排除其他几个病因,例如骨骼、血液、外伤等方面的病症,还要检查疼痛部位有没有红肿等。”张莉表示,如果这些病因都被排除的话,应该就属于生长痛了。生长痛与其他几种容易导致腿疼的疾病区分如下:

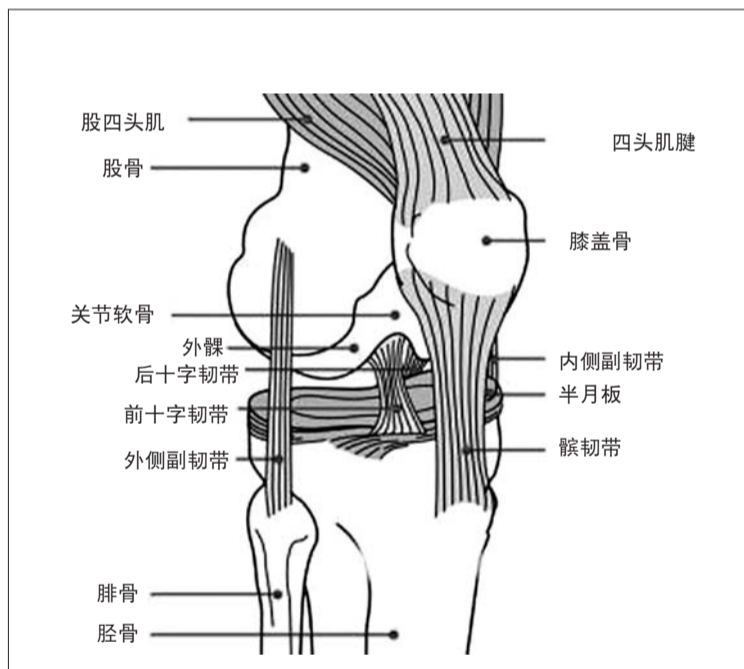
专家介绍,生长痛多是间断性疼痛,并不是持续性的,多发于夜间和剧烈运动后。局部并无红肿症状,没有明确的疼痛部位,也不会有全身的病症表现,一般不影响身体活动能力。

“能够引起肢体疼痛的原因有很多,最常见的就是肌腱扭伤。”彭慧说,肌腱扭伤的主要表现为,扭伤前有剧烈运动史,疼痛集中在某一点,痛感比较明显,并且会一直持续多天。刚扭伤时疼痛最严重,后来则会逐渐减轻,严重时会影响肢体活动能力。

另外,关节炎也会引发疼痛的感觉,其中主要是风湿性关节炎和类风湿性关节炎。“其实关节炎在儿童和青少年中并不多见。”张莉表示,儿童中相对多见的是类风湿性关节炎。类风湿性关节炎属于持续性疼痛,白天夜间都比较明显。关节处会有红肿热痛的表现,同时,不仅是膝关节,全身其他各关节处都会有疼痛等不适症状。

在导致儿童疼痛的病症中,骨肉瘤属于较为严重的病症,骨肉瘤早期的痛感并不明显,局部会有红肿现象。病情严重时夜间疼痛最为厉害,“有些人甚至能在睡梦中被疼醒”。病史比较长,需要通过拍X片诊断。

同时,多位专家均提醒家长,如果孩子一直说自己腿疼,家长一定不要大意,更不能随便自己下结论,应及时带孩子到医院检查,让专业医生来判断疼痛的原因,以避免由于家长自行诊断带来的误诊,耽误其他病症的治疗。



各种疾病所引发疼痛的区别

疾病	特征
生长痛	肌肉痛,疼痛断断续续
青少年关节炎	关节红肿,游走性关节炎(疼痛位置变化)
骨痛	疼痛持续时间长,疼痛强度大
扭伤/骨折	被压有疼痛,骨折部位有红肿
儿童白血病	高烧、贫血、脸色苍白、骨和关节疼痛

以上几种疾病比较容易被误认为“生长痛”,医生提醒,年幼的孩子通常不能准确说出自己的症状,只会喊痛,如果孩子的腿长时间疼痛,一定要抓紧就医

服务小提醒

痛与不痛,与身高无关

许多家长一看到“生长”就联系到补钙。“生长痛”与身高有关系吗?关系到孩子身高的大事,父母特别关心。采访中,专家就接诊中的一些常见疑问进行了解答。

问:没生长痛的孩子长不高吗?

答:生长痛是种自然的生长现象,因为孩子骨骼生长迅速,而其周围的神经、肌腱、肌肉的生长相对慢一些,因而会产生牵拉疼痛。这跟长多高没有太大关系。有些没有过生长痛的人同样长得很高,同样,有生长痛的人,不一定

就长得矮。

问:孩子出现生长痛是不是缺钙?

答:儿童在生长时期很可能缺钙,你可以给孩子适当补钙。但就生长痛来说,补钙与生长痛无关,钙充足的孩子也可能出现生长痛,补钙对生长痛的缓解也没多大帮助。

问:生长痛可以吃止痛片缓解疼痛吗?

答:生长痛是正常现象,实际不需要

采取措施。你也可以给孩子吃点维生素B1和维生素B6,能起到营养神经,缓解神经牵拉疼痛的作用,但作用不大。给孩子吃止痛片就没必要了,是药三分毒,药不要随便乱用,况且,这种疼痛远没到需要吃药的地步。

问:当孩子有生长痛时,是不是要多休息?

答:不需要限制孩子的活动,但如果疼痛比较厉害时,应该注意让他多休息,放松肌肉,不要进行剧烈活动。

药物不良反应成 第五大死亡原因

见习记者 陈晓丽

17日到18日,中医学学术流变和跨文化传播论坛在山东中医药大学长清校区举行。中国科学院院士陈凯先对当代中医药的地位和发展趋势进行了介绍,并提出当代医学领域面临的三大挑战,其中,非传染性慢性疾病成为当代医学新挑战。

据介绍,医学过去面临的第一大挑战是烈性传染病,烈性传染病曾是人类健康的最大威胁。后来,由于抗生素的发现和和使用,人类在战胜传染病方面取得了很大的成果,例如天花、鼠疫和白喉等,“至少延长了人类寿命十年”。而现代医学面临的挑战不再是烈性传染病,而是非传染性慢性疾病,如心脑血管疾病、肿瘤、代谢障碍性疾病等。

同时,个性化治疗是当代医学面临的突出性问题,亟需向中医吸取个性化治疗的启示和经验。即使是全球销售排行榜排名前30位的“重磅炸弹”级药物通常有效性也不过40%-60%。目前,绝大多数药物约1/3的使用者不能取得满意的疗效,约1/6的使用者会发生不同程度的不良反应,总的有效率只有50%。药物不良反应已经成为人类第五大死亡原因。

为应对这些挑战,医学领域的根本性变革将来源于两个方面。第一方面是以征服非传染性慢性病为目标的第二次卫生革命受阻,启发了人们对现代医学模式的反思。通过一项对死亡率居前10位的疾病的致病因素调查显示,人们的生活方式和行为发挥了主导作用,占到发病原因的60%,环境因素次之,占17%。因此,对慢性疾病的有效控制,应该是通过生理、心理、社会和环境四者相结合的医学新模式。

第二个方面是医疗费用恶性膨胀引发的全球医疗危机,迫使人们开始对医学的目的和核心价值进行深刻的反思。以美国为例,目前医疗费用约占GDP的17%,如果这一趋势不加以干预,到2028年美国医保体系将无钱可用。要解决这场全球性的医疗危机,医学发展的战略应从“以治愈疾病为目的的高技术追求”,转向“预防疾病和损伤,维持和促进健康”。“错误的医学目的,必然导致医学知识和技能误用。考虑到医疗服务可以获得巨大利润时,尤其如此。”只有以预防疾病、促进健康为目的,才能是供得起、可持续的医学。

针对现代医学发展面临的巨大挑战,西方医学界显示出对传统中医学理论的空前热情。而在这次卫生革命中,西方医学的进展并不理想,不像人们所希望的如同应对传染病一样迅速有效,很快可以取得重大突破。因此,对于当代面临的健康问题,现代医学的思路必须有所调整,必须有系统性的思考和改变。在这样的情况下,中医整体的、多层次的作用和调节就显示出重要的价值和意义。因此,中西医应共同应对当代面临的全球健康挑战。