

法国一项最新研究显示,任何年龄段的女性坚持每天快走一小时能使患乳癌的风险降低12%。研究人员对1987年~2013年间发表的37项研究进行了分析,这些研究涉及超过400万女性,最终得出上述结论。而且无论年龄、体重、地域差别,坚持运动都会取得明显的防癌功效。根据美国一项指导原则,每周要保持150分钟的适度到大强度的运动量,不仅有助预防乳腺癌,还能使身体保持健康舒适。

我来帮您问

打球扭伤,手腕长出疙瘩

1、孩子口臭,像臭豆腐味,不影响进食,一直没找到病根。

山东大学第二医院小儿内科主任医师王培荣:许多人注意口腔卫生,容易导致口腔异味,建议先带孩子到口腔科检查,排除牙周炎、牙龈炎等口腔问题。此外,孩子往往胃火旺盛,消化功能欠佳,当消化不良时也容易导致口腔异味。

2、小孩早产1个月,当时很健康,未进行任何治疗。不过到两岁时,才会说一些成人无法理解的混沌语言。现在3岁了,只说一些简单的词,尚不能说简短语句,能跟随乐曲哼唱儿歌,行走正常,性格活泼,请问是不是大脑发育迟缓?有没有什么补救措施?

山东大学齐鲁儿童医院儿童保健所主任赵冬梅:一般来说,孩子到2岁半,一般都能说3—5个字的句子,能表达自己的意愿,如果到了3岁只会说1—2个字的词或语言特别少,应该说不正常的,属于语言发育迟缓,需要检查清楚是什么原因造成的。

赵冬梅说,造成孩子语言发育迟缓的主要原因有:儿童智力发育落后,同时还表现为运动等其他方面发育落后;儿童孤独症,除语言发育迟缓或运用方面问题外,主要表现为交往能力障碍,不与小朋友玩,特殊怪异的行为等;另外还有儿童听力问题、单纯性语言发

育迟缓等,不同的情况需不同的训练方式。特别是孤独症儿童,需要尽早进行专门的训练,所以建议这位家长带孩子到医院进一步检查,明确原因,进行相应的矫治训练。

3、我今年29岁了,职业是音乐教师。13岁时,手腕打球扭伤,腕部长出了疙瘩,医生说是腱鞘囊肿、发炎,现在弹琴时不是太灵巧,能治好吗?

济南市中心医院骨科及运动损伤科主治医师丁远景:腱鞘炎、腱鞘囊肿是各个关节周围的肌腱的慢性劳损,好发于长期、快速、用力使用手指和手腕的家庭妇女、轻工业个人及音乐演奏家等。对于腱鞘炎急性发作,需要制动,可戴护腕护肘保护,应用封闭治疗。腱鞘囊肿可以挤压破裂使其消失,也可在囊内注入药物加压包扎。但以上2种方法容易复发,手术切除囊肿,复发率较小。

4、我膝盖有点麻,感觉是有一天被风吹着了,现在已5天了,为什么会这样呢?

济南市中心医院骨科及运动损伤科主治医师丁远景:膝盖有点麻的时间还不长,建议先减少活动,尤其是过度蹲起活动;可戴护膝保护一下,也起到保暖的作用。如果时间很长还不好,就要找个专业医生查查体,诊断明确。

5、因为牙疼去医院,做了拍片检查,请问拍片的目的是什么?

济南市中心医院口腔科副主任医师王明国:牙疼的原因有很多,最常见的是牙周病、牙髓出现问题等,也就是老百姓常说的“牙根病”、“牙疼病”等。

如果牙疼非常严重,应及时到医院进行检查,以确诊病因,以此来决定治疗方案。如果牙齿出现问题,检查时拍片是非常必要的。

检查时如果只用我们肉眼对牙齿进行观察,很多病症都无法看得特别清楚,尤其是在有龋齿等情况下,更加难以辨别具体状况;同时,牙根内部如果有炎症,也必须通过拍片才能看清状况;最后,拍片可以为医生提供牙齿内

部或骨头内部的具体影像,帮助医生做出正确诊断。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

(李钢 陈晓丽 徐洁)



病榻札记

放风筝赶走“久坐病”

裴庆美

一直以来,我坚持业余写作。因为久坐的缘故,各种不适轮番上身。

先是眼睛,在电脑屏幕光线长期辐射下,畏光、流泪,继而视力下降;再就是颈椎,因为一直保持一个姿势,颈椎开始发生变形,造成五、六节椎管狭窄,而因为颈椎变形压迫血管神经,又导致双臂经常发麻,双手不能正常工作。

更严重的是,由于双臂一直处于前伸状态,肩周炎也不请自来,现在右胳膊举到水平就不能再举了,提重

物就更不行了。还是因为久坐,我的腰肌劳损十分严重,有时想站起来都很困难,得扶着东西慢慢才能将身体站直。

一个四十多岁的人,正值壮年,一谈起我这些状况,老父亲就不由得摇头叹息。父亲今年74岁,身体一直很健康,这得益于他养成的良好习惯——从来没有停止过对养身保健知识的更新学习,从来没有因为寒冬酷暑停下锻炼的脚步。

父亲对我说:“春天来了,正是放风筝的好时候,只要你坚持放风筝,保你这些毛病通通消失。”听罢父亲的话,第二

天我就买了风筝回来。

从此,每天下班后到天黑前的一个小时,我就拿着风筝到小区的广场上放。周末的时候,就携家带口到郊外去放。

放风筝的时候,我先用手托着跑一段,不知何时胳膊竟能慢慢地举过头顶了。看着鲜艳的风筝悠悠飞上蓝天,眼睛竟然也能跟着看到好远好远……蓝蓝的天,白白的云,让人心情愉悦到极致。

让我没想到的是,顽固的颈椎病也在一次次仰望风筝的过程中慢慢好了。我把这一方法推荐给与我有一样困扰的朋友,试过,他们都

大叹效果极好。

询问医生后我得知,放风筝时,前倾后仰,时而奔跑,时而住脚,缓急张弛相间,可疏通经络、调和气血,还对神经抑郁、失眠健忘、肌肉疲劳等有治疗作用。再者,放风筝时,双眼凝视蓝天、远望风筝的飞行运动,可以调节视力,消除眼肌疲劳,从而达到防治近视眼、保护视力的目的。

风筝能使人回归自然,沐浴春风阳光,舒展筋骨,尽情呼吸新鲜空气,吐故纳新,活动全身筋骨,达到强身健体作用。

一起去放风筝吧!

预约与诊疗时间 误差不多于20分钟

本报济南4月7日讯(记者 李钢)“您已成功预约山东大学附属生殖医院初诊,请于2014年4月9日9时到我院门诊一楼A107房间候诊。我院地址:山东省济南市经六纬五路157号。”7日,来自东营的李先生接到了山东大学附属生殖医院(简称山大生殖)的预约短信,免去了以前排队数小时的麻烦。

今年3月底,山大生殖独具特色的预约服务平台正式启动,确保预约时间与就诊时间误差不超过20分钟。

7日,来自聊城的患者孙女士夫妇将马上在山大生殖进行胚胎移植,与之前挂号后长时间的等待相比,近几次,他们亲身体会到了预约挂号的便利。

据介绍,山大生殖研发了独具特色的预约服务平台,陆续实现了诊间、自助、电话、网络等多种途径的预约服务。除了可预约专家外,其预约范畴还扩大为各类B超检查、抽血检验、注射治疗等几乎全部就诊环节。

为方便上网不方便的患者预约,该院还设立4台自助预约挂号终端,配备导医答疑。“患者刷就诊卡即可看到清晰的操作指南。”该院门诊部护士长韩雪表示。

据了解,目前,院外患者预约有登录官网、拨打电话两种方式。两种方式的流程同样简单方便,电话预约中,有服务人员耐心引导。预约成功后,患者会立刻收到短信提醒,来院时间、接诊专家、诊疗项目一目了然。

记者了解到,该院每位医生每天约开放50个预约号源,以1小时为一个预约时段。具体预约时间点按顺序即时自动生成,平均每个时段保证十余名患者预约。在统一的预约平台上,各预约方式的名额是共享的,机会均等、服务公平。

“我们统计过,在门诊吞吐量范围内,患者预约时间与就诊时间误差不会超过20分钟。”该院负责人介绍。

医界健闻

“花粉症”不治 能成哮喘

前不久,患者丽丽来到我的诊室,她是一名演员。春天一到,丽丽就不敢在户外演出了,常常在舞台上感到鼻内一阵奇痒,无法自控的喷嚏一个接着一个,表演没法进行,尴尬无比。

我检查后发现,丽丽的鼻黏膜有严重充血、水肿症状,她也反映,经常会鼻塞、流清水涕、鼻痒,喉咙也不舒服,有时候会咳嗽。这些都是过敏性鼻炎的症状,患者感觉天天在“感冒”,我们通常称之为“花粉症”。

有些人以为过敏性鼻炎不过是流鼻涕、打喷嚏的小病,这种想法是错误的。一些患者自行买感冒药吃了,似乎短期内能见效,但是,这样的治疗维持不了多长时间,长此以往还会产生耐药性。

过敏性鼻炎是空气中异性蛋白刺激鼻黏膜导致的,严重的过敏性鼻炎可引起多种并发症,如喉咙干燥、疼痛,合并鼻息肉,甚至引发过敏性哮喘。所以,如果出现流鼻涕、打喷嚏超过一周的情况,最好去医院耳鼻喉科检查一下。

除了积极的治疗外,过敏性鼻炎患者日常保健很重要,平时须尽量避开过敏原。

(耳鼻喉医生 王虎)

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿