

忘了要说啥,并非记性差

美国弗吉尼亚大学的心理学家招募了718名年龄在18—99岁之间的参与者,先测试他们识别名人照片的能力,来验证“忘记要说啥”的频次;然后测试回忆生活特定事件或情景的能力,也就是检测记忆力。结果发现,20多岁的参与者只出现2—3次“忘记要说啥”现象,80多岁的参与者则出现8—9次;但不同年龄人群的情景记忆能力差不多,说明“忘记要说啥”与记忆力丧失毫无联系,与认知障碍症更是没有关系,因此不必过分担忧。

慢性鼻炎是否手术要谨慎

防过度治疗,有时“多看病、少治病”很必要

(上接B01版)

“过度”治疗之祸

山东省千佛山医院耳鼻喉科主任医师王启荣介绍,空鼻症实际可分为两种,一种是萎缩性鼻炎,属于原发性,主要表现为鼻腔黏膜萎缩,失去了原有的作用,发病原因目前尚不明确,可能包括营养不良、细菌感染等;另一种是鼻甲切除过度,属于医源性损伤,原因包括创伤、手术等。二者相较,后者更为多见。

根据专家的介绍,我们的鼻腔有三大功能,即对吸入的空气进行加湿、加温和过滤。从结构上讲,鼻腔内有三层鼻

甲,分为上鼻甲、中鼻甲和下鼻甲,主要是对呼吸时鼻腔内的气流进行分流引导。“通畅鼻腔的手术一般切除的是下鼻甲。”济南市中心医院耳鼻喉科副主任医师李峰说。

“如果切除过度,会对鼻腔的加湿、加温、过滤和分流空气的功能产生一定的影响,患者可能感觉鼻腔过度通畅,产生空鼻症。”综合专家的阐述,空鼻症的临床症状主要表现为四个方面:过度通气,鼻腔有干燥感,不时流血;头痛,原因在于鼻甲不能有效分流空气,呼吸时空气直接刺激颚

底,产生头痛的症状;鼻塞,因为鼻腔内可能会结痂;嗅觉减退。

那么,鼻甲为何会被切割过度造成空鼻症呢?对此,李峰解释道:“很多人鼻息肉特别严重,不得不进行手术来切除息肉,由于息肉长在上鼻甲上,这时为了防止息肉不断复发,就要切除一部分鼻甲,但是具体需要切除多少鼻甲、切除哪一部分,没有现成的标准,需要根据医生自身的经验来判断。”显然,问题的核心症结,就在于“医生自我判断的准确与否”。



生命观

齐鲁晚报

B02

2013年11月12日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫熙阳 组版:韩舟

育儿心得

妈妈不该做的事

□陆敏

妈妈们都想做一个称职的好妈妈,可要做一个好妈妈真不是一件简单的事,且光“第一任老师”榜样力量言传身教作用的压力,就让妈妈很累。妈妈多少年形成的习惯要在各种教育理论的指导下慢慢改变,否则生活中一些习以为常的自认为是对孩子好的举动会无意中对孩子的成长造成不良影响。这几天我就非常懊悔,因为我作为妈妈,做了几件自认为是对孩子好的事,但却无意当中打击了孩子的积极性,对孩子的发展造成了不良影响。

第一件事,是孩子学完了第二册音乐教材,要排练班级音乐会。因为平时大家都是上课才聚在一起,没多少时间玩,而这天是排练,老师又很忙,孩子和同学在一起玩的时间多。孩子们都很兴奋,这里看看,那里瞅瞅,好奇得很。有一间教室,里面被隔成三个小空间,其中一个 是玻璃相隔,一看就能看清楚。另一个有一扇门,关着。虽然玻璃小间里什么都没有,但是孩子们还是很热烈地讨论着原来是放什么的、干什么用的等等。这时,我家孩子棋棋走向那扇门,伸手要打开,就在这时,我说了一句不该说的话:“棋棋,你干吗?说不定老师在上课呢!”孩子已经握着门把的手放了下来。大家继续讨论玻璃小间。过了一会儿,一个孩子家长去听了听,又敲了敲,然后打开了那扇门。里面没人,只有两排双排键。孩子们又开始研究讨论双排键,兴奋得很。看到这种情形,我真的很后悔。妈妈真的不应该在孩子充满好奇地去探究的时候阻止孩子,打击孩子的好奇心。

第二件事,发生在开班级音乐会的时候。棋棋的节目表演完以后找妈妈,当时我坐在后排,棋棋的同学坐在前排。棋棋站在那里看了看我,又看了看同学,然后选择了去找同学,和同学玩得很好。台上一个游戏做完了,又要开始新游戏,老师和小演员都在排凳子做准备。这时,我看到棋棋上台了,很急的样子,我以为他有什么事情,我也着急了。我匆匆往前赶了几步,问:“棋棋,你干什么?”棋棋听到我喊,看了看我就下来了,下来之后跟我说:“我想帮老师排凳子。”我原以为他是要从台上出去,他说了后我才明白他是想帮老师忙。事后,我很后悔。孩子有乐于助人勇于表现的想法和做法,都被我这个多事的妈妈压制下去了。不能做一个事事都由着孩子的妈妈,但一个“多事的妈妈”也不可取。

第三件事,发生在家练琴的时候。因为感冒耽误了一次课,还没来得及补救就去上了新课。回来在家练琴的时候,练的是新学的内容,练了一会儿后,棋棋说:“妈妈,我从头开始练吧。”因为下次上课老师只检查新学的内容,所以耽误的那次一是没补课,二是不检查。为了让孩子在检查时能有好的表现,急功近利的我又说了一句不该说的话:“不行,那些等补课以后再练。”于是孩子就放弃了对前面内容的自我学习。我想,真的不应该打击孩子这种乐于自我学习的热情。

每个妈妈都爱自己的孩子,为了“爱”他可能会婆婆妈妈很多事。每个妈妈都希望自己的孩子有好的表现,为了这个可能会急功近利。如果妈妈老是用自己的观点规范孩子的行为就不应该了,所以妈妈也需要不断校正自己的行为,以便于孩子更好地发展。

难以修复的伤害

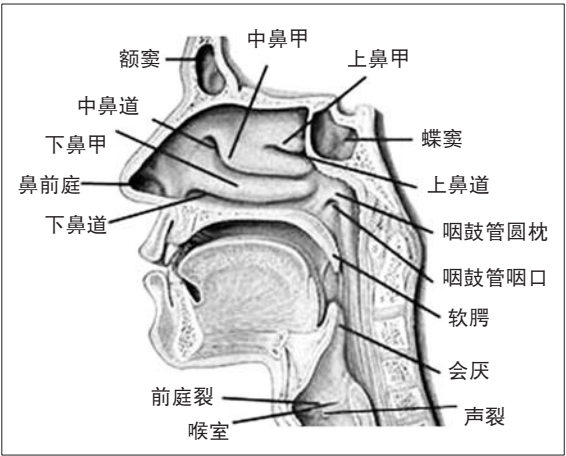
在空鼻症发生之后,目前在临床上有什么补救措施呢?作为省内知名耳鼻喉专家,王启荣介绍,对空鼻症的手术治疗一般分为两种:前鼻孔缩窄术和下鼻甲黏膜下填充术,但他坦言,“对空鼻症进行手术治疗的话,效果并不理想。”

李峰也说道:“比如做前鼻孔缩窄,主要是缩窄鼻孔,来减轻呼吸时气流的强度,从而减轻对鼻腔的刺激。这就跟当时切除鼻甲一个道理,还是需要医生自己把握缩窄的程度,缩窄过度导致呼吸不通畅,缩窄不到位又

没有效果,很难控制。”

对于下鼻甲黏膜下填充术,是指用自身软骨或者筋膜进行填充,一方面对于身体其他部位有一定的伤害,同时也很难保证填充组织的存活,“作用如何仍要打很大的问号”。

“最重要的是定期对鼻腔用淡盐水进行冲洗,不仅可以保持鼻腔的卫生,还可以刺激鼻腔黏膜逐渐恢复功能。”王启荣表示,只要患者的鼻甲没有完全切除,且患者自身健康状况很好的话,空鼻症是可以逐渐恢复的。



不容漠视的心理之变

“因为鼻子问题,我常常感到头昏,思维不清晰,晚上也常常睡不好觉。”前文提到的安徽的小王告诉记者,受此困扰,原本在通讯公司上班的自己,不得不辞掉了这份不错的工作。因为,这种高科技的工作需要更多的脑力付出,而他根本不能保持全神贯注。尽管之后的每次CT检查都显示其鼻腔健康状况毫无异常,但他的痛苦始终存在。

其实,像王先生这样的

空鼻症患者远非少数,他们更多地活跃在网络论坛、贴吧、QQ群等网络空间里,彼此诉说着各自的痛苦和治疗经历,分享彼此的心路历程。

记者在QQ群中观察他们聊天时就注意到,他们中的一些人选择积极面对病变,希望能够通过日常锻炼和良好的生活习惯改善症状。但更多的人认为自己是“临床医疗的试验品和牺牲品”,乃至是“被现代医疗界遗忘的角落”。部分习惯用

“生不如死”来形容现有生活的一部分患者,甚至不讳言曾经多次产生报复医生的心理,而这样做的理由,只是希望以此换取关注。

接受本报记者采访的专家也承认,对于空鼻症患者,不应该单纯地告诉他们鼻子没病,而应正视空鼻症的存在,并对患者加强心理疏导,逐渐减轻或消除患者的心理压力。因为,在目前已有的部分案例分析中,有一点已经被证实,那就是相当一部分

空鼻症患者都会油然而生一种强烈的不适感,时日稍长,这种不适感便演化为一种负面情绪。

更重要的则是要尽可能避免空鼻症情况的发生。前述专家说,比如鼻炎等慢性病症,哪些需要手术、哪些不需要手术,一定要到正规医院咨询专业医生,慎选进行医疗决策,以免不必要的伤害闯入现实。很多时候,“多看病、少治病”或有必要。

病榻札记

有时,疾病也是一种馈赠

王敏英

儿子3岁那年,正值好年华的我身体却亮起了红灯,胸闷、气短的症状一天比一天重,去检查,医生说是间质性肺炎,给开了针让打,两周过去病情却不见减轻。

托了熟人领着又去看,呼吸科的主任看了胸片,面色凝重,没说是什么病,却建议去省里检查。老公一听,二话没说,请了假,抱上儿子陪我去省城。正是大热天,医院太大,检查的项目多,3岁的儿子在这样的环境中很不适应。第二天,老公和我商量,说一两天也出不了检查

结果,孩子跟着大受罪,不如先把他送回老家让父母带着。看着脸蛋热得红红的儿子,想着吉凶未卜的检查结果,我心里说不出的难过。第二天,老公抱儿子去坐车,我也跟着来到车站。儿子的小脸有些茫然,怯怯地把头靠在老公胸前,不和我说再见,只是在老公抱他上车时扭头看着我。想到此一别,不知前方等待我们的是什么,那一瞬,我的泪水止不住地往下落。

几天后,检查结果出来,却仍是诊断不明,身上带的钱也花完了,只好先回去再说。其后的日子,就这样断断续续地看看治治,病情时轻

时重,我的心理也变得时阴时晴,不到30岁的我,第一次意识到人生的沉重。我想到了父母,想到了老公,更多想到的还是儿子,想起那次回老家接儿子时他脸上汹涌的泪水,想到一家三口牵手散步时儿子快活的表情,如果我真有什么不测,3岁的儿子将会面临怎样的人生?想得多了,不由暗自饮泣。这样的状况持续了很长时间,直到有一天,儿子搂着我的脖子对我说:“妈妈,等我长大挣多多的钱,给你看病。”听了这话,我的泪当时就下来了,儿子的懂事让我既感动又心疼,之后的日子我慢慢想通:生活中遇到不好的

事情时,你悲伤也好、哭泣也罢,对改变现状都没有用。未知的东西太多,太不可把握,能把握的是把每一天过好,不让家人为自己担心,让儿子有一个无忧的童年,让他多些烂漫的笑容和天真的笑声,这才是我该做的事情。

自此,我家的生活又充满了笑声,笑声里我的病情一天天减轻,回望走过的心路历程,我很感谢这场疾病,它让我在大好的年华就想到审视生命和人生,也理解了接受和担当,面对问题和困难,不畏惧,不悲观,快乐过好每一天,是这场疾病给我的最好馈赠。