

孕妇口腔卫生会影响胎儿健康

美国一个研究小组说,孕妇胎盘并不像人们此前认为的那样是一个无菌环境,而是生存着一个小型但多元的微生物群落,可直接影响胎儿健康,甚至可能与胎儿是否早产有关。休斯敦贝勒医学院副教授谢蒂·奥高及同事报告说,孕妇胎盘中的微生物可能来自口腔,说明孕妇口腔健康对胎儿健康至关重要。此外,早产胎儿与足月产胎儿的胎盘微生物群落组成存在明显不同,说明胎盘微生物群落与早产之间可能存在关联。

夏季减脂小运动(二)



①



②



③



④

动作/山东大学 李卫
图/金红 文/徐洁

坐着办公、坐着吃饭、坐着看电视、坐着……当腰腹的“游泳圈”越来越突出,它摧毁的不仅仅是我们的自信、美丽,还包括健康。不少读者认为,腰部脂肪尤其难

对付。山东大学体育教师李卫介绍了两个腰腹小运动,场地要求简单,地板上、床上均可以完成。快行动起来,与“游泳圈”说拜拜吧。

1~2减腹运动

准备动作为,身体仰卧,屈双腿,手臂放于身体两侧,上身平躺。做动作时,腹部发

力,肩部离开地面,拉起后,双臂能够到膝盖即可,在这点上坚持1~2秒。这一动作12个为一组,一次做4~5组。动作期间,确保背部不离开地面。

3~4仰卧举腿

准备动作为,手臂在头上侧抓住床头,避免身体跟

着移动。做动作时,肘部撑地,腹部发力,直腿抬起,抬到与上体呈90°角,双腿在空中交叉。10次左右为一组,建议每次做3组。做这一动作时注意,腿伸直不要弯曲,每做完一次交叉动作后,腿部不要落地,保持控制力。

6-14岁青少年可免费筛查视力

专家:近视超过100度就应戴眼镜

6月6日是第18个全国爱眼日,今年爱眼日的主题是“关注青少年眼睛健康”。为此,历下区人民医院自6月6日至7月6日将开展为期一个月的“青少年眼病防治月活动”。专家提醒,保护视力应从儿童时期就养成健康的用眼习惯。

本报见习记者 陈晓丽

调查显示,超八成高中生近视

“2013年我们医院一项调查结果显示,济南市青少年近视眼发生率呈不断上升趋势,而且越来越趋向于向低龄化发展,例如6岁左右的儿童视力不良率可达到35%,其中女生的视力不良发生率要更高一些。”济南市历下区人民医院儿科主任张爱萍介绍说。

据张爱萍介绍,在初中

生中,男生和女生近视眼发生率分别为75%和80%,其中,重度视力低下(视力在4.5及以下)的学生比例高达40%,中度视力低下(视力在4.6~4.8之间)的学生比例为30%。

同时,张爱萍表示,近视眼发生率每年都在以较快的速度升高,男生近视眼发生率每年增长5%~8%左右,而女生

近视眼发生率则以10%的速度增加。到高中阶段,近视眼发生率可达到85%。

除了近视,弱视、色弱、色盲等问题也在影响青少年的眼睛健康。“其中,弱视的发病率约在3%左右,色弱的比例也比较高。”历下区人民医院协和眼科中心主任郭建莲表示,“色觉的基因在X性染色体上,女的携带,男的发

病,因此,色弱的都是男生。”

郭建莲表示,现在青少年近视眼发生率之所以如此高,与他们户外活动太少有着密切的关系。“一方面,电子产品很普及,孩子从两三岁就开始玩手机、平板电脑、看电视,用眼过度;另一方面,父母一般工作比较忙,很难陪孩子出去玩,孩子绝大多数时间都是呆在家里。”

弱视在6岁以前治疗效果好

“在真正近视前半年到一年甚至更长时间内,孩子的调节能力已经出现异常。不过这时视力并没有明显下降,这些问题必须通过专业的眼部检查才能发现。如果这时能够及时检查,发现问题并及时开始治疗,可有效防治或延缓近视的发生。”郭建莲表示。

对于孩子的弱视问题,不少家长都认为没必要治

疗,或者治疗也没有效果。张爱萍解释:“弱视不是不能治疗,而是必须在正确的时间治疗。孩子在6岁以前如果坚持规范治疗,是可以治愈的。但是超过6岁,治疗效果就不是很理想了,而且治疗需要更长的时间,12岁以后则很难再有治疗效果。”

郭建莲表示,弱视也分为不同的类型,包括斜视性弱视、屈光不正性弱视、形觉

剥夺性弱视等。“不同的弱视治疗方法也不相同,如果孩子有弱视问题,建议家长尽早带孩子到规范的医疗机构的眼科检查治疗。”

“尽管有些孩子已经近视了,但很多家长都不愿为孩子戴眼镜,觉得孩子年龄太小,可以等几年再戴眼镜。这种想法是错误的,只要孩子近视度数超过100度就应该戴合适的眼镜。近视后不

戴眼镜,更容易出现用眼过度的情况,会进一步加重近视程度。”郭建莲说。

同时,郭建莲提醒,在日常生活中,家长应该注意帮助孩子养成健康的用眼习惯。在饮食上应注意饮食均衡,保证身体摄入充足的营养;减少近距离用眼,尽量少用电子产品;多带孩子参加户外活动;定期带孩子进行视力检查,发现异常及时就医。

持准考证可免费进行术前检查

为更好地保护青少年视力健康,及早发现问题,历下区人民医院将在6月6日至7月6日期间开展“青少年眼病防治月”活动。在活动期间,

凡计划在该院进行准分子激光手术的高考学子持2014年夏季高考准考证可至该院免费进行价值500元的准分子激光术前检查。本月17日,北

京协和医院眼科教授、主任医师、医学博士、眼科学博士后、博士生导师李莹将亲临该院操刀准分子激光手术。同时,年龄在6-14岁期

间的青少年也可到该院协和眼科中心报名进行视力健康免费筛查,筛查内容包括视力、眼压、散瞳、眼位、色觉等。

病榻札记

“战斗”半生, 终让感冒臣服

翟在科

我现在已是古稀过半。这辈子,感冒这家伙经常来骚扰我。

记得小时候,鼻涕一把泪一把地感冒了,在当时的农村,根本不当回事。如果发烧,也不吃药,家长熬碗姜汤,晚上喝进肚里,上炕盖好被,蒙上头发发汗,就扛过去了。如果有后遗症,鼻子堵塞不透气,继而鼻下挂起一筒两筒黄黄的鼻涕,也不像现在邀请消毒过的洁白餐纸去当清洁工,而是全承包给袄袖子。等到擤鼻涕时,鼻涕能够很痛快地从鼻孔里射出来,就意味着感冒已是强弩之末,接近尾声了。

后来离家读初中,每学期都被感冒病魔俘虏几次。有一年冬季,学校发生流感,一量体温,我发烧了,与一些病号被隔离住进了偏远的宿舍(是体育仓库改的)。我咽喉肿痛,沙哑,接着剧烈的咳嗽,吐黄痰数日。流感被赶跑了以后,我开始思索,自己之所以易患感冒,源头在虚弱的体质,抵抗力差。我当时的体质怎么样,展示一个镜头就可以略见一斑。有一次体育课,我龇牙咧嘴颤颤巍巍地支撑在双杠上,体育老师站在我的身旁保护,握着我的手臂感慨地说:“翟在科,你的手臂比高粱秆粗多少?”上了中等师范,我决心改变虚弱体质。增加营养没有条件,就加强锻炼。早晨跟着长跑队员流汗,下午课在篮球场地追着篮球跑。后来去了大学深造,我仍锲而不舍,持之以恒。体育锻炼,让我的体质硬朗许多,我也成了体育场上的风云人物。不过,季节更替,气候变化,稍有不慎,仍常常被感冒擒获。

“吃一堑,长一智”。感冒以后,我便寻找源头。综观几十年走过的路,捋捋头绪,除了穿衣服不当以外,我把感冒的发生归结了一下:一是“穿堂风”作怪。午休或者看书读报,门窗开着,“穿堂风”掠过身体,继而便喷嚏连声。再就是“湿衣服”惹事。我爱好活动,内退以后又迷上了乒乓球,由于天天汗流浹背,而又经常出汗后,坐在路边树下与老友们“楚汉相争”,这样时间一长,“湿衣服”便让身体打起了寒战,一般情况,感冒又打我啦。

常言道,“久病成良医”。我虽“良医”甚远,但也逼出来不少独特的法子。警惕“穿堂风”。天凉外出,一定要戴上帽子。每次运动皆穿足衣服,带上毛巾。有人说:“翟老师打乒乓球,衣服脱了一件又一件。”可见我防范感冒的无奈和细心。

现在我仍是一位细脚伶仃的长者,体重也偏低,但有长年锻炼的储蓄,腿脚灵活轻快,再加我与感冒病魔的较量中未雨绸缪,常让感冒病魔成为手下败将,不少人夸我说:“哪像这么大年纪的人!”

皮肤顽癣有救了

中医大师王广信老先生有一百年奇方,专治各种顽固牛皮癣,鱼鳞病、湿疹、神经性皮炎等。不打针,不吃药,无论病情有多重,每天泡个澡,就能轻松治好。纯中药,不含激素,绿色安全,治一个,好一个,效果极好。

该方以甲珠粉、沉香粉、美人子、洪连、藏红花,当归等各15克,蛇蜕粉、苦参、苍术等各10克,青黛粉5克,熬21天后烘焙成粉(一服),用温水调成药液泡浴。10天左右厚厚的鳞屑就能脱净;30天左右基本康复,红斑、丘疹消失,汗毛长出,不留印痕。而且有“隔毛而通皮肤之窍,直达脏腑血液”去腐生肌等功效。该方现已生产成药,免费电话400-6188-356免费邮寄,药到付款。

《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。