

吃新康泰克会上瘾吗

用感冒药“新康泰克”提炼病毒的新闻屡见报端,但正确服用不会上瘾,安全性较高。伪麻黄碱能起到收缩鼻腔血管,缓解鼻塞的作用。此成分经过提纯、加工,可被制成冰毒,其含量高是“新康泰克”频被不法分子用来制毒的重要原因,但这些感冒药本身并没有成瘾性。冰毒又叫“去氧麻黄碱”,虽然只比麻黄碱少一个氧原子,但两者的效果完全不同,且转化需要提纯和加工。麻黄碱和伪麻黄碱能起到治疗作用,但不会引起毒品的成瘾性和幻觉。

多用弱视眼,视力才提高

(上接B01版)

本报记者 陈晓丽 实习生 毛瑞峰

找原因 屈光不正是弱视的最常见原因

王旭认为,虽然很多儿童弱视与先天性因素有关,并不意味着弱视是因为遗传,事实上,遗传所占的成分很小。“弱视只是一种结果,要想治疗弱视,最重要的是寻找病因,对症治疗。”王旭表示。据介绍,导致弱视的原因有先天性的,还有后天屈光不正引起的,此外,由于外伤等,一只眼睛不能正常使用,即使在伤情愈合后这只眼睛的视力也得不到恢复,导致弱视;患有斜视的眼睛也容易发展为弱视。其中,屈光不正是最常见

的原因。多数弱视儿童眼睛伴随屈光不正,应该先进行屈光矫正,佩戴适合的眼镜,在此基础上再进行针对弱视的训练。当然,由于儿童的视觉处于不断的发育过程中,屈光状态也在变化,一般每隔半年左右要重新验光,同时,眼镜应坚持佩戴,不能随意间断,家长尤其要做好监督。医生建议,有斜视的弱视儿童可先进行一段时间的弱视训练后,再考虑通过手术矫正斜视,待眼位得到矫正后再进行弱视治疗。

“一般弱视眼使用越多越可能提高,如果一直不用,就难以再恢复。”李志升表示。因此,对弱视眼的训练很重要。据介绍,看似原始的遮盖法仍是国际上公认的治疗弱视最有效的方法,做法为遮盖视力较好的一眼,即优势眼,这样可消除双眼相互竞争中优势眼对弱视眼的抑制作用,强迫弱视眼注视。早发现、早治疗对弱视治愈最为关键,在患儿6岁之前即行治疗,治疗效果相对较好,甚至有些能够恢复到正常



孩子弱视的种种表现

早发现 儿童半年进行一次视力排查

正常儿童的视力发育是随着儿童的成长逐步完善的,3岁时视力大约为0.8,一般儿童视力发育在6~8岁趋于稳定。学龄前体检视力,幼儿园或家长对儿童每半年进行一次视力排查,一定要分别遮盖检查,不可双眼同时看,防止单眼弱视漏检。若单眼或双眼视力均低于0.8,发现近视、远视、散光等屈光不正,应到正规医院专科医院检查配戴合适度数的眼镜,以免发展成弱视。家长如何早发现孩子患有弱视呢?专家提示,除了有

视力低下的表现外,弱视还有其他容易被觉察到的表现,例如孩子动作明显笨拙,行走蹒跚,较近的距离不能注意或认出事物及人,反应迟钝时,很可能有较大的视力缺陷。具体表现还有,在并不强烈的阳光下仍会经常眯起眼睛看东西,对光线敏感;经常擦眼睛,流眼泪;眼睑肿胀,经常患麦粒肿,或眼睛红肿、发红、有眼屎;经常为了看得更清楚,而恨不得将头侧向一边;将书、玩具凑近脸部,看电视很近;眼睛斜视,

双眼不能协调活动;两侧瞳孔不一样大;眼球有时会快速抖动;经常摔跤、拿东西不准确;不敢下楼梯;看东西模糊或者重影、斜视等。专家表示,为了不影响儿童的视力发育,在饮食方面,应保证营养均衡,不偏食,少吃甜食,甜食会影响神经的发育,应合理控制孩子的摄入量。此外,家长应限制孩子用电子产品,多带孩子参加户外活动。记者了解到,营养不良是导致奥运五胞胎弱视的原因之

一,由于家庭经济条件不好,孩子们很少吃到鸡蛋和肉。山东省千佛山医院主任营养师杜慧真说,发育期的儿童应摄入优质蛋白质、铁、锌、钙和叶黄素,这些多包含在牛奶、瘦肉、蛋黄和鱼虾中,同时,多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物对视力有帮助,富含维生素A的食物主要有动物的肝脏,鱼类海产品,奶油和鸡蛋等动物性食物;富含胡萝卜素的食物主要是橙黄色和绿色蔬菜,例如菠菜、胡萝卜、韭菜、油菜、芥菜、马兰头等。

医人说医

住院还是门诊,看病如何少走弯路

山东省中医院副主任医师 谭维勇

把化验单拿给医生,有时候会听到这样的反馈:“建议住院观察。”那么问题来了,这个“院”住还是不住,相信不少患者此时会相当纠结。门诊中常见的反应就是拿起手机七大姑八大姨地征求意见。什么情况应该住院治疗,什么情况门诊治疗就可以了?我想很多患者并不了解。门诊治疗还是住院治疗,通常来说,取决于两个情况。第一,自己的症状是不是很严重,是不是难以忍受,是不是经过门诊的处理后症状缓解不明显,是不是经过门诊医生的诊查仍然存在病情诊断不明确的情况,如果上述问题的答案都是肯定的,应该优先考虑住院治疗。第

二,接诊医生的建议非常重要,通常来说,医生会给您一个最恰当的建议。接下来,我们应该了解一下我们住院的目的和目标是什么。一般来说,住院的主要目的有三方面:第一,对于诊断尚未明确的患者,需要进行有针对性的理化检查,尤其那些在门诊无法执行的非常规性检查,如造影、穿刺、病理等,这些都是围绕疾病的进一步明确诊断而进行的。第二,就是在前期诊断的基础上,进行规范性的强化治疗,针对目前存在的疾病状况进行最大程度的有效干预。第三,利用医院的技术资源,针对部分疑难病例进行多学科、多专业、多领域的协作,最大程度地为患者制定最合理、最

有效、最科学的诊疗方案。多数慢性病通常来说需要长期服药,定时门诊就可以了,医生一般会叮嘱1-3个月复诊一次。在门诊主要是解决两个问题,第一是疾病的监控,主要注意与疾病本身有关的症状、体征,以及需要按时复查的与疾病变化相关的实验室指标,如冠心病患者,平时注意有无胸闷胸痛,是否劳累后发作明显,有无心慌、憋喘等情况;主要复查心电图、心脏彩超、血脂等。第二个,就是安全指标,也就是长期服药要注意监测肝肾功能、骨髓造血功能、胃肠功能等,谨防长期用药导致的毒副作用,一旦出现应及时调整药物及其剂量,如服用他丁类药物需要检测肝功能,化疗药物还需要检测血细胞等。

对于突发状况,如突然出现的腹痛、胸痛、头晕头痛、恶心呕吐、腹泻、发热、晕厥、抽搐、肢体麻木、活动不利、言语不清等,应即刻就医。还有一些患慢性病的朋友,如果出现跟平时规律性、频发性的症状不同的表现时,也应即刻就诊,如冠心病患者,出现持续性心绞痛、高血压患者出现剧烈头痛等。面对这些状况,此时我们就诊的目的主要是寻求正确的诊断和积极的治疗。作为普通患者,我们在不掌握充分的医学知识的情况下,应尽可能地跟接诊的医生多沟通,少走弯路、避免不良反应,减少不必要、不合理的检查,为您的健康做出最有利的帮助。

生命观

齐鲁晚报

B02

2014年12月9日 星期二
编辑:徐 洁
美编:官熙阳 组版:韩舟

妈妈的早餐

妈妈的快手面食

国家公共营养师 胡陵

早上时间紧张,太复杂的早餐做起来没有时间,又想让孩子吃好,上学也不能迟到,怎么办?我介绍给妈妈们一款早餐组合:西葫芦鸡蛋饼+山药奶糊。头一天晚上准备好,早上15分钟就可以搞定了。
1、西葫芦鸡蛋饼:西葫芦200g,小麦粉100g,鸡蛋2个,盐2g,葱末20g,酵母粉4g。西葫芦洗净擦成细丝,打入鸡蛋,加小麦粉、盐、葱末搅拌均匀,不用加水,这些准备工作可以晚上完成,因为早上现准备时间很紧张的,搅拌均匀后密封好了入冰箱冷藏,这样不会影响面糊发酵,低温发酵效果更好。妈妈第二天起床后立马拿到室温中饧发。
制作:最好使用电饼铛,没有电饼铛平底锅也行,但要把握好火候。电饼铛加热后倒入部分西葫芦鸡蛋糊,用竹铲摊成薄饼状,先烙一面,然后再把饼翻过来,烙至两边金黄即可。此时的西葫芦蛋饼绵软香糯,还可以用圆杯子或小碗把饼扣成一个个小的圆饼,更加美观,会勾起孩子强烈的食欲。

2、山药奶糊:铁棍山药200g,牛奶300ml,蜂蜜10g。山药去皮蒸熟,也可以头天晚上蒸好山药备用;牛奶加热至70℃左右,先把山药放入搅拌机,再倒入牛奶搅拌均匀,加入蜂蜜即可食用。
这份早餐里面粉、鸡蛋、蔬菜、薯类、牛奶都有了,三大能量营养素充足,维生素矿物质膳食纤维都有供应,再搭配一点坚果和水果就是一顿非常完美的早餐,可满足孩子整个上午对各种营养素的需要,并且妈妈也不会有太大的压力,因为头天晚上可以做好充分的准备,早上再用十几分钟即可完成早餐的制作,我相信孩子们会爱上这组早餐的。

42名云南先心患儿在我省免费“补心”

本报济南12月8日讯(记者 李钢) 8日,救助云南滇西地区先天性心脏病患儿项目的第二批42名患儿乘坐飞机抵达济南。在接下来的1个月内,他们将在济南军区总医院心血管研究所进行免费手术治疗。该项目是由中央财政支持、中国卫生法学会组织的。

“孩子查出先心病四年了,一直没钱做手术。有这个项目,免费给做手术,真是太感激了。”8日,在济南机场见到接站的医护人员,来自云南弥勒县的先心患儿家长张洪亮说,激动之情溢于言表。
“高原地区,先心病发病率相对较高,我们将继续扩大项目覆盖范围,建立长效的帮扶机制。”济南军区总医院医务部主任陈庆莹介绍说,为了方便这些患者来济南就医,除了免除医疗费用外,患者往返机票费、住宿以及食宿等费用也予以帮助,真正让贫困患者受益。
据介绍,该项目是民政部关于2014年中央财政支持社会组织参与社会服务项目实施方案之一,旨在救助贫困偏远地区患有先心病的儿童。该项目由济南军区总医院心血管研究所承担手术治疗救助任务。今年该院专家两次分赴云南,对大理、怒江、红河等地区的先心病患儿进行免费筛查,将符合条件的患儿接至济南免费手术治疗。