

德州市妇幼保健院

“张口呼吸”会变丑，这是真的！



家长:张口呼吸是怎样引起的呢?

高曼:人类呼吸时,气流既可以通过鼻腔也可以通过口腔进入呼吸道,在正常情况下,绝

大部分人习惯用鼻呼吸,当鼻腔或后鼻腔被部分或全部堵塞,通气不舒畅,孩子就会形成张口呼吸。

引起张口呼吸的原因主要有:①鼻腔疾病如慢性鼻炎、鼻甲肥大、鼻息肉、鼻中隔偏曲或副鼻窦炎等;②不自觉养成的口呼吸习惯;③扁桃体肥大、腺样体增生。

家长:张口呼吸会造成哪些危害?

高曼:①如果患儿从小就有不良的呼吸习惯,久而久之就会影晌面部发育,造成腺样体面容,表现为上颌骨变长,腭骨高拱、牙列不齐;②空气未经过鼻腔过滤而直接进入呼吸道,诱发呼吸系统疾病;③“张口呼吸”和鼻通气不畅,会导致口腔干燥和脑部发育供氧不足,对患儿的记忆力和智力发育造成不利影响,导致身材矮小、智力发育障碍、注意力不集中、烦躁多动、不爱

学习等现象。

家长:张口呼吸该如何处理?

高曼:对于存在鼻咽部疾病的“张口呼吸”患儿,需要积极治疗慢性或急性的鼻呼吸道疾病。德州市妇幼保健院耳鼻喉科采用中西医结合的治疗方式以及鼻腔冲洗及理疗设备,可以缓解腺样体肥大造成的鼻塞问题,尤其对于儿童效果极佳,可让儿童免遭手术之苦。(李红)



德州市妇幼保健院耳鼻喉科主任 高曼

街头义诊

9月20日,宁津县中医院组织心内科、儿科、外科、康复科、耳鼻喉科专家走上街头为市民免费义诊,专家为市民现场检查诊治,普及健康知识,倡导健康生活方式,引导大家科学就医。

(张涛)



德州市第二人民医院头颈外科现“神技”

成功完成全甲状腺切除+颈部肿物切除+中央区淋巴结清扫术

患者刘某,66岁,2019年8月入住德州市第二人民医院头颈外科,甲状腺左叶肿物7年,在当地医院查出甲状腺左叶结节,因患者无任何不适症状,自行观察,患者也未到上级医院进一步检查、确诊,到院时甲状腺肿瘤已进展,查体肿瘤大、质地硬、固定,B超发现右叶2处较大肿瘤,同时发现甲状腺左叶上极肿瘤,气

管前多发淋巴结,双侧颈部尚未见肿大淋巴结。

经充分术前评估,德州市第二人民医院头颈外科医疗团队制定周密手术计划,经积极术前准备于全麻下行手术切除,术中发现右叶甲状腺肿瘤侵犯颈前带状肌,侵犯右侧喉返神经,气管前淋巴结融合成团并侵犯气管环,手术难度高,风险大。经积极努力,德

州市第二人民医院头颈外科医疗团队完整切除肿瘤,保留了喉返神经,同时原位保留了甲状旁腺,术后患者未出现低血钙抽搐等症状,由于其甲状腺左叶也发现癌细胞,患者行全甲状腺切除,术后患者恢复良好。

德州市第二人民医院头颈外科副主任王雁飞提醒:甲状腺乳头状癌只要早

期发现,及时、规范手术治疗,有着良好的效果,而此患者因全甲切除,术后除了长期补充甲状腺激素外,还需行碘131进一步治疗,既增加了手术创伤还加重了经济负担,效果也远不及早期治疗。因此,发现甲状腺结节一定到专业医院咨询,必要时进一步检查、确诊,以免贻误治疗时机。

(任天瑜)

德州市人民医院口腔科

走进人民公园开展义诊活动

9月19日,在第31个“9.20全国爱牙日”来临之际,德州市人民医院口腔科义诊团队来到人民公园,开展义诊宣教活动,旨在提高人们对口腔卫生的日常保健意识和对口腔疾病的防治能力,真正做到口腔健康,全身健康。

健康的牙齿对于我们而言是必不可少的,它不仅仅是简单的咀嚼食物,还关系到全身其他器官的健康,更是一张代表我们社会阶层、教育程度、保健意识和自信指数的名片。牙周病也被称为口腔中的无声疾病,悄无声息地摧毁口腔内的牙齿,剥夺人类健康,预防牙周病的最基础最有效的方法就是要做到正确有效刷牙。

为了提高人们爱牙护牙意识,德州市人民医院口腔科王梅大夫通过精彩的PPT讲座,讲解了牙周病发生的原因、危害和预防,以及如何正确刷牙和使用牙线,并对饮食习惯与口腔疾病的关系等各方面常识进行了科普宣传。市民们纷纷表示收获很大,对日常生活的口腔保健很有帮助。

牙周病与全身多系统疾病有着高度相关性,如心血管疾病及糖尿病等,此次义诊宣教活动还为市民测量血压、血糖,提醒市民注意全身健康,同时爱护口腔健康。

(李梦娇)

秋分养生重在阴阳平衡

受访专家:德州市中医院东院区内科主任、主任医师张弘兴

9月23日是秋分节气,这个时候,阴阳之气由夏外散转为秋收藏,人体的气血亦同,秋分时节是调理身体的重要时候,也是开始为来年春夏的生长蓄积能量的时候。

德州市中医院东院区内科主任、主任医师张弘兴说,夏秋交替,早晚温差大,贪凉的人纷纷中招,医院感冒发烧、肠胃病、呼吸道疾病患者开始增多。进入白露节气后,秋病也进入高发期,尤以气管

病、胃肠病、过敏病最为多见。

与此同时,随着昼夜温差逐渐加大,心脑血管疾病也赶来凑热闹,抵抗力不佳的中老年人更应注意防护。临床中提倡“舌下络脉早期诊病法”,尤其平时舌下青筋怒张伴血脂异常者,建议早期评估颈动脉斑块情况,以免早晚低温下外周血管收缩、血压升高,斑块脱落,诱发心脑血管疾病。

“秋分要注意除湿。”张

弘兴称,除湿主要靠脾胃功能。经过夏天的“烤”打,人们在秋冬季容易出现胃肠功能不足的现象,显示出“气虚”之相,所以夏天易患胃肠病患者更应该在秋冬季固本。在进行中药化湿的同时,建议适当做运动,出出汗可以更好排湿。还可以吃一些好消化的食物,如薏米、绿豆、山药、扁豆等,让大小便通畅,脾胃负担轻,有助于除湿。

秋季需要进补,但并非

所有人都需要进补,那什么人最需要进补?

秋季进补得看体质,体质之人可以适当吃一些营养物质,包括用药物健脾益气、填精补血,但壮实苔厚的人就不必再补了。如今生活水平提高了,大多数人的身体状况处于营养过剩的状态。尤其很多小朋友在隔代亲的宠爱下,身体不再是亏或虚,而是由于食积造成疳积,导致面黄肌瘦。这个时候如果

再食用热量比较高的食物,身体反而会吃不消,因此建议以消补为宜。

在饮食方面,由于秋分时节寒湿较重,所以,饮食上要注意温和,不吃过多冰镇、生冷食物,尽量不要胡吃海塞,增加胃的负担,这样才能让自己顺利度过这个阶段。此时脾胃不病,接下来的节气变换中,才能保持良好状态而少生病、不生病。

(王琰)