

注意这些误区——

孩子听力问题不容忽视

1-3岁是儿童语言发展的关键期,这个时期的听力损失不仅会造成言语发育迟缓或聋哑,还会影响儿童智力发展,造成情感、心理和社会交往等方面的问题,所以一定要正确预防,及时发现孩子的听力问题,尽早治疗,确保孩子的听力健康。

误区一 听力筛查通过,就没问题

目前,新生儿听力筛查已在我国许多地方开展,但这种检查手段只能初步测出孩子当时是否有听力异常的可能,不能给出孩子是否属于耳聋高危人群的提示。除遗传因素外,药物中毒、环境噪声污染、先天畸形、意外事故等都可能在后天给孩子带来听力障碍。所以家长应做到定期带孩子到医院做听力保健,并在日常生活中密切观察孩子的听力和语言变化。

误区二 听力筛查未通过,一定有问题

很多父母在知道新生儿听力筛查没有通

过后,就开始焦躁不安,认为宝宝的听力一定是有问题的,其实这个是不一定的。有很多原因可以导致听力筛查不通过,比如孩子听力发育还未完全,或者如果在妈妈的肚中由于羊水或异物堵塞了孩子狭小的耳道,又或者宝宝未熟睡未能配合听力筛查等原因。因此,在宝宝出生后如果有听力筛查未通过的情况,家长要记得在孩子出生后42天复查,若宝宝还存在听力筛查未通过的情况,需要到卫生行政部门认证的听力诊断机构进行听力诊断,了解孩子听力情况。

误区三 孩子能听见呼唤,就是正常的

有些家长可能觉得,孩子能够听到大人的呼唤,对大的声音也有反应,就说明听力没有问题,其实这是一个误区。听力障碍是有级别划分的,分成4个等级:26-40分贝为轻度,41-60分贝为中度,61-80分贝为重度,大于80分贝为极重度。而在平常生

活中,家长可能难以发现孩子轻中度的听力损失,特别是单耳的听力损失,所以家长一定要重视孩子的听力保健和检查。

误区四 每天清洁耳垢,越干净越好

很多家长觉得宝宝耳垢一定要清理干净才可以,不然会影响宝宝的听力。其实这也是一个误区,如果宝宝耳朵里有少量耳垢,一般不用着急清理。少量的耳垢不会造成对孩子听力的影响,如果每天清理,可能因为操作不当造成孩子耳内细菌侵害或鼓膜和粘膜损伤。家长只要注意定期检查宝宝的耳朵,不用每天都清理。少量耳垢对婴儿耳道有保护作用,它可以粘附误入的小虫、异物。

小验方

治毛囊炎验方

葱白少许,香油适量。香油煮沸后,用葱白蘸香油涂擦患处,每次20分钟,连用3天,有清热解暑消肿的功效。

治丹毒验方

赤小豆50克,鸡蛋(取蛋清)3个。将赤小豆研成粉,取蛋清与赤小豆粉调匀,敷于患处,有清热解毒的功效。

治稻田皮炎验方

取粽子汤500毫升(10-20个粽子煮出的汤)乘热加入明矾末100-150克,冷却后装瓶备用。用时将药液搅匀,以棉球蘸液外涂患处,每日早晚各1次。

五味汤治风寒感冒

取茴香3克,葱根、香菜根各5克,白菜头15克,生姜5片,加水100毫升煎煮2遍,滤渣留汁趁热一次服用,服后盖被微汗,每日2剂,可治疗风寒感冒。无病者如连用3日,可起到良好的预防作用。



提醒

清理肠胃怎么做

有句谚语叫“若要长生,肠胃常清。”很明显,要想长寿,肠胃需要经常清理,使之保持正常的通畅状态。

食物经过食道到胃,在胃中经初步消化后进入十二指肠,然后在胆汁和胰酶的作用下,其所含营养物质被分解成为可吸收的简单分子,连同各种维生素和无机盐,由小肠绒毛吸收;而胃肠内未被消化的食物残渣,则通过大肠变成大便排出体外。这一过程的顺利进行,是人体正常生理活动的基础。如若胃肠积滞,会导致消化不良、胃炎、胃溃疡、肠炎、痔疮、肛裂、直肠脱垂甚至肠癌等疾病的发生,并间接地加速人体衰老。

要做到“肠胃常清”,第一要改变饮食习惯,在保证营养的前提下多吃水果、蔬菜等富含膳食纤维的食物,主食中尽量掺一定比例的杂粮,以增加膳食纤维的摄入量,促进肠道蠕动。第二,要注意有选择性地食用一些具有清理肠胃作用的食物,如蜂蜜、木耳、猪血、海带、豆浆、牛奶、蘑菇等。尤其是蜂蜜,它具有抑菌、消炎、润肠、增强免疫力等功能,对胃炎、胃及十二指肠溃疡、结肠炎、习惯性便秘等也都有着良好的疗效,且无任何副作用。第三,要加强运动,以促进肠胃蠕动,这相对于长期伏案工作者以及中老年人来说,尤其重要。

喝醋可以降血压吗

我的血压有些高,平时都是用降压药维持,近日听朋友说多喝醋有助于降压,请问是真的吗?

读者:肖先生

肖先生:“少盐多醋”一直是中国人传统的健康饮食养生之道,食醋的保健功效自古以来就被民间认可,具有开胃消食、缓解疲劳、调节血压、抗氧化、促进食欲等保健作用。现代药理研究也表明,常食醋有软化血管、降低胆固醇、降低血压的作用。

不管有没有高血压,做菜时适当加醋,都是非常可口的菜肴,不仅能增进食欲、帮助消化,还能起到软化血管、防止血管内杂质沉积、预防高血压的作用。

但是,想完全通过喝醋来降低血压的方法是不可取的,高血压患者应该通过规律用药,调整日常饮食和生活习惯达到科学降压的目的,而且一口气喝下大量醋对胃有较大刺激,对于一些患有胃肠道疾病的人,还会诱发消化性溃疡。



读者来信

夏季如何正确补水

头痛、失眠、烦躁、坐立不安……一到夏天,很多人就感觉浑身不适、萎靡不振,这其实跟心脏的承受度有关。

夏日气温升高后,人易烦躁不安、好发脾气,机体免疫功能较为低下。特别是老年人,由发火、生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况增多,有人甚至因此猝死。所以,

人们在夏季要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏保养,要做好“精神养生”,空闲时可以多画画、写书法、听音乐、下棋、种花。

夏季由于出汗增多,体内丢失的水分多,要注意及时补充水分,多吃水果不仅可以补充水分,更是消暑和补充身体养分的首选。水果也有性味寒凉

的区别,肠胃不好的人,最好选择“温和”一点的水果,不要太甜,也不要太酸。虚寒体质以及胃寒、胃溃疡的患者,最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。有的人吃芒果会感觉皮肤发痒,是因为芒果皮有组织胺成分,容易引起过敏。因此,吃水果之前应该有所选择,否则也会引起身体不适。

服药不当 引起失眠

失眠的原因很多,但有些人的失眠往往是由药物引起的,调整或改变药物剂量后,失眠之苦也就不治而愈了。能引起失眠的药物,常见的有以下几类:

止喘药

比如麻黄素可以兴奋大脑皮层,氨茶碱也有轻度兴奋中枢神经的作用,若配合小量镇静剂,就可以防止失眠。

抗抑郁或安定药

如氯丙嗪、安定、安眠酮等药。若剂量使用不当,会产生白天睡觉而晚上却烦躁失眠现象。因此,这些药物白天用量宜少,晚上则加大剂量。

利尿药

利尿药用后会使得排尿次数增加,若在睡前服用,常因小便次数多导致失眠,故利尿药宜在白天服用。

对胃有刺激的药

如补血的铁剂,抗生素红霉

素,抑菌剂复方新诺明等,若在晚饭前或是晚上空腹时服用,可因产生恶心、上腹部不适而影响睡眠。因此,这些药物都应在白天饭后饱腹时服用,以减轻药物对胃的刺激。

强心药

如洋地黄类药物,由于其治疗量与中毒量很接近,安全范围显得狭小,如果用药量稍大,就容易产生不良反应,而致失眠。因此凡用此类药物,不宜随意加

大剂量。

降血压药

随意加大用量会使血压降得过低,从而产生失眠。因此,在使用降血压药时不可随意加大剂量。

抗胆碱药

如阿托品、颠茄等药使用后,往往有口渴感,用量过大会出现心动过速而影响睡眠。这些药物不要随意加大用量,并在服药后多喝水。

反复感冒 换把牙刷

经常感冒或病情迁延难愈的人,除抵抗力差外,还可能与牙刷有关。牙刷经常处于潮湿环境中,刷毛间隙是细菌、病毒滞留及孳生长温床,感冒病毒可在上面生存相当长的时间。因此,感冒初愈时,应及时用75%的酒精或3%的双氧水浸泡牙刷进行消毒,或更换一把新牙刷。



小知识

茄子:把毒素排干