

疾病防治

频繁用力抠鼻孔
可能会出大事

这个很多人都有
坏习惯一定要注意

眼下,春意盎然,百花盛开,柳絮纷飞,不少人时常感觉鼻子痒痒的,于是他们经常会做一个动作——抠鼻孔,不管有没有鼻屎,他们都习惯性地抠一抠。殊不知,抠鼻孔除了动作不雅外,还有可能危害健康,严重时甚至会导致颅内感染。市六院耳鼻喉科主任刘健提醒:频繁、用力抠鼻孔对鼻腔健康没有益处!

广东深圳,8岁孩童抠鼻孔两天,致使颅内感染;浙江杭州,25岁小伙长期抠鼻孔,最终形成血管瘤……抠个鼻孔而已,有这么严重吗?答案是肯定的。

刘健介绍,鼻腔,也就是平时人们常说的鼻孔,外界的空气通过鼻腔吸入肺部,鼻毛作为呼吸系统的第一道防线,可以过滤空气中的一部分病毒、细菌和灰尘。而鼻腔黏膜有丰富的毛细血管,如果用手反复、多次抠鼻孔:一方面,容易造成鼻毛脱落,减少了鼻毛的屏障保护作用;另一方面,指甲尖锐,非常容易损伤鼻腔黏膜的完整性,使其受损或出血,有些出血可能是连续性的,要1~2周的时间才能完全恢复。

“人的指甲缝里会携带细菌,抠鼻孔时很容易把细菌带入鼻腔,细菌进入黏膜下,造成鼻腔感染。鼻腔内血供非常丰富,有很多腺体,加上这个部位的血管比较特殊,并没有静脉瓣的保护,一旦发生感染,细菌很容易逆流到颅内,导致感染进一步扩散。”刘健表示,抠鼻孔的行为本身并不会使鼻孔变大,但因抠鼻孔引发的鼻前庭反复发炎致使组织增生,倒是有可能改变鼻部的形态。

那么,鼻腔里有“脏东西”,怎么办?刘健解释,事实上,鼻毛本身具有一定的清洁能力,而且鼻腔内的分泌物并不需要天天清理。他建议,不要有事没事就去抠鼻孔,日常清理鼻涕或者鼻屎时,可以用流动的清水清洁鼻腔。如果鼻腔内有硬物的话,可以用清水或者淡盐水湿润棉签,在鼻腔内滚动清洁。一旦出现鼻部不适症状、反复流鼻血或回涕带血,要及早到医院耳鼻喉专科进行诊疗,千万不要耽误病情。

本报通讯员严炜
本报记者冯启榕



成长讲堂

父母的好情绪是
给孩子最好的教育

国际不打小孩日
请听心理专家的建议

晚报讯 4月30日是“国际不打小孩日”,也叫“无巴掌日”,旨在宣传正面管教方法,倡导儿童人权。南通四院儿少精神科副主任丁雅琴提醒各位家长:父母的好情绪,是给孩子最好的教育。

“拳头和巴掌,会给孩子造成严重的身心伤害;而忽视孩子、言语上辱骂孩子等等,会给孩子带来一种更加难以承受的‘情感虐待’。”丁雅琴介绍,该院儿少精神科病房里也经常有这样的患儿,12岁的小雨(化名)在父母离异后一直和爸爸生活,爸爸缺少耐心,脾气暴躁,有时候因为工作上不顺心或是小雨考试考得不好就辱骂小雨,严重的时候更是拳打脚踢。两年前,小雨上课时注意力不集中,和同学相处也不融洽,不想上学。随着学习压力的增加,小雨变得闷闷不乐,产生自弃念头,并用刀划伤自己。后至市四院住院治疗,经过系统个体化治疗,小雨现在已经好转出院。

好的教育应该是父母和孩子建立起“横向关系”,有沟通、有尊重、有爱。丁雅琴强调,作为家长,不要将自己的无奈、平时遭遇的委屈和愤怒发泄在孩子身上,要学会换位思考,不能完全以大人的标准去要求孩子;遇到事情,要多关心孩子的情绪,比如孩子偶尔考试失利,家长要引导孩子分析原因,做出总结,养成善于分析问题的思维;如果孩子考试总是不理想,或不善于学习,则要考虑孩子是否不擅长学习,是否有其他的兴趣爱好或特长,可及时转换学习方向,为孩子人生早做准备。

此外,不打孩子也不意味着父母一直要对孩子的缺点和错误视而不见,适当的时候也可以对孩子进行惩罚,关键要掌握技巧。丁雅琴建议,首先,对于幼小的孩子来说,当他做错事情时,可以轻轻地拍拍小屁股,打打小手,告诫他这样做是错误的。随着年龄的增长,孩子的自尊心和认知能力不断增强,要尽量跟他讲道理和语言引导。其次,惩罚孩子要注意场合,不要在亲戚朋友面前或公众场所惩罚孩子,这样会伤害孩子的自尊心,如果孩子当众顶撞,父母也会很没有面子。最后,养育孩子的过程中,的确有情绪失控、满腔怒火的时候,如果不小心打骂了孩子,父母也应知错能改,给孩子道歉和安抚,再辅以解决问题的方法,这反而是一种好的示范。

记者冯启榕
通讯员朱小平 钱晨城

学龄儿童超重 肥胖率超36%

南通疾控中心提醒:预防肥胖从娃娃抓起

晚报讯 近期,我市学龄儿童超重肥胖率统计结果出炉,达到36.04%,高于全国水平。市疾控中心提醒各位家长:预防控制肥胖从娃娃抓起!

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。学龄儿童正处于生长发育阶段,全面、充足的营养是其正常生长发育,乃至一生健康的物质保障。

然而,吃得饱不等于吃得好。专家建议,学校、家庭和社会要将营养健康知识融入学龄儿童的日常生活中,积极营造健康食物环境,如校园食品销售管理规定,食品店和自动售卖机不销售含糖饮料,家庭成员应尽量在家就餐并提供多种食物满足平衡膳食要求等。

一日三餐合理且规律,尤其重视早餐的营养质量,少油少盐少糖,少在外就餐,饮食多样化,经常吃含钙、铁丰富的食物,同时搭配富含维生素C的食物,并经常吃含丰富维生素D的食物。早餐提供的能量占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%、晚餐占30%~35%。在正餐为主的基础上,可以选择一些干净卫生、营养价值高、正餐不

容易包含的食物作为零食,如原味坚果、新鲜水果等。吃零食和正餐的间隔应在1小时以上,睡前半小时最好不要吃零食。

学龄儿童每天应摄入300ml及以上液体奶或相当量的奶制品。乳糖不耐受的儿童,可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品。专家强调,足量饮水可以促进儿童健康成长,还能提高学习能力。推荐6岁学龄儿童每天至少饮水800ml。7~10岁学龄儿童每天至少饮水1000ml。11~13岁男生每天至少饮水1300ml,女生每天至少饮水1100ml;14~17岁男生每天至少饮水1400ml,女生每天至少饮水1200ml;做到定时少量多次饮水。不喝或少喝含糖饮料,更不能用餐料替代水。提高学龄儿童对饮酒危害的认识,不饮酒和含酒精的饮料。

此外,学龄儿童应每天进行累计至少60分钟的中高强度身体活动,每周至少3天的高强度身体活动,减少久坐行为的时间并保证充足睡眠。

通讯员任庆新 记者冯启榕

男孩吃蚕豆后进了重症监护室

专家提醒:“蚕豆病”严重可危及生命

天气逐渐转暖,又到了蚕豆上市的时节。几天前,小男孩轩轩(化名)因为吃了新鲜的蚕豆后,突然出现全身发黄、解大量酱油色小便等症状,随后被紧急送入市妇幼保健院儿童重症监护病房治疗。经检查,轩轩被确诊为蚕豆病。

吃蚕豆也会生病吗?答案是肯定的。据介绍,蚕豆病——葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G-6-PD)缺乏症,是由于红细胞内先天缺乏G-6-PD这种酶而引发的遗传性疾病。体内缺乏还原物质,红细胞膜被破坏,红细胞短期内大量破裂,引起急性溶血而出现严重的黄疸、贫血,产生一系列症状,甚至危及患者生命。长江以南的省市为蚕豆病高发区,如海南、广东、云南、贵州等地。此病多发于夏初蚕豆上市时节,其中幼儿发病率明显高于成年人,男宝宝多于女宝宝。

专家介绍,蚕豆病的发生有些是因为食用了蚕豆或者蚕豆制品,而有些只是无意间吸入路边蚕豆花的花粉。蚕豆病发病急骤、病情轻重并不相同,大多数患者在进食新鲜蚕豆后1~2天内发生溶血。病情轻者,经过1~2天或1周左右,症状会逐渐减轻而痊愈;病情危重者可出现神志不清、抽搐、昏迷、少尿,甚至死亡。其中,幼儿发病率明显高于成年人,5岁以下儿童占大多数,也会因母亲进食蚕豆,通过哺乳使婴儿发病;而且男性多于女性。

市妇幼保健院提醒:蚕豆病目前无治愈方法,主要是针对急性溶血的治

疗,如输血、纠正酸中毒、使用糖皮质激素等。蚕豆病具有遗传倾向,做到及时诊断也十分重要。部分地区G-6-PD缺乏症已被列入新生儿筛查的项目,尤其是家族中已出现病例,必须引起重视,新生儿更应尽早做筛查。3岁以内的孩子,初次吃新鲜蚕豆一定要慎重,家长要注意观察孩子食用后的反应,如有不适,尽快送医。

如何预防蚕豆病?专家支招:禁食蚕豆或蚕豆加工品,避免在蚕豆开花、结果或收获季节去蚕豆地。另外,蚕豆病患者不能吃珍珠末、金银花、川莲、牛黄、蜡梅花、熊胆等。同时,禁用以下生活物品:樟脑、臭丸、冬青油、颜料、薄荷膏、跌打酒(含牛黄)、白花油、万金油等。有些杀虫剂的喷雾可以使血液溶解,因此在使用的时候也要格外注意。此外,还需禁用氧化性药物:如伯氨喹啉、磺胺类、呋喃类、维生素K₃、维生素K₁、非那西丁、丙磺舒、氨基比林、飒类等。

本报通讯员张娟 本报记者冯启榕

