

儿童生长发育义诊活动19日开始

新报讯(记者 段丽萍) 您有没有每年定期给孩子测量身高,孩子每年平均能长多少?发现孩子矮了应该怎么办?矮小的原因又有哪些?怎样才能帮助孩子长高呢?记者从内蒙古自治区人民医院了解

到,1月19日,该院儿科将开展儿童生长发育义诊活动。

据介绍,矮小症是指身高低于同种族、同年龄、同性别人群平均身高的2个标准差,或低于第3百分位。通俗的讲如果随机挑

选100个同地区、同年龄、同性别人群,让他们由低到高排队,若排在前三位的就可能属于矮小。在日常生活中我们也可以根据生长情况做出初步判断:凡婴幼儿期(3岁以下)生长速度低于每年7公分,儿

童期(3岁-青春期前)生长速度低于每年5公分,青春期低于每年6公分。就说明孩子的生长可能出现了问题。

所以这个时候一定要及早到正规医院就诊,如果经医生确定是矮小,就

要做些相关检查,因为许多疾病可以导致矮小,包括生长激素缺乏症、特发性矮身材、小于胎龄儿、特纳综合症、性早熟等等;还有父母遗传、环境因素等都会影响身高。

据了解,内蒙古自治

区人民医院儿科是自治区最早开展儿童生长发育疾病诊疗、研究的医院之一,刘炎洁主任医师带领的儿童生长发育团队目前已成功治疗数百例患有儿童生长发育疾病的患儿,惠及周边数万名矮小儿童。

咬指甲有害健康

很多人都有咬指甲的习惯,并且很难戒掉。殊不知,它不光会让手变得不美观,还会对健康造成影响。法国《玛丽-克拉克报》将带我们了解这种“恶习”的前因后果以及改正的方法。

根据报道,大约1/3的法国人都有咬指甲癖。这一癖好的成因很多。有的可能起源于儿时,是人在烦躁或者仅仅是饥饿时的一种无意识举动。此类人会将该习惯一直持续至成年时期。有些人是成年后才开始啃指甲,原因通常和工作压力、经济状况和家庭问题有关。有的人甚至会在睡着的时候咬指甲。

那么,咬指甲会产生什么影响呢?这个动作不仅会让手变得不美观,同时会影响健康以及社交生活。有的人会咬指甲咬得满手通红,甚至到流血为止,导致病菌感染口腔、指甲,使伤口化脓或导致龋齿。因此,找到正确的解决方法,改掉这个习惯,至关重要。以下是报道推荐的3种,简单有效的方法:

1. 释放压力:可以嚼口香糖,分散注意力;
2. 戴指甲套:让手变得美观的同时给指甲重新生长的时间;
3. 裹起来:最直接的方法就是让你咬不到自己的指甲,这种方法最有效。

(据《羊城晚报》)



Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320



健康生活方式与行为

49

加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。



失眠症有5种类型

据英国《每日邮报》1月10日报道,尽管失眠症普遍存在,但它仍然有未知之处。近期荷兰的研究人员根据失眠症患者的性格特征、大脑活动和心理健康状况等,发现失眠症有五种不同的亚型。研究人员表示:没有“万能”的失眠症疗法,需根据失眠者的症状进行有针对性的治疗。

荷兰的研究人员对荷兰睡眠档案处4322名参与者进行了分析,其中2224人患有失眠症,其余人作

为对照组进行研究。研究通过脑电图监测所有参与者的的大脑活动,以确定患者之间的差异。研究人员由此据失眠症患者的性格特征、抑郁风险、大脑活动、治疗疗效和心理健康状况等,发现失眠症有以下5种类型:高度失眠类型,如神经质与抑郁症;普通失眠但刺激敏感类型,即对积极情绪做出反应;普通失眠且刺激不敏感类型;高反应性的轻度失眠类型,其失眠程度因环境和生活事件而异;

低反应性的轻度失眠类型。

结果表明,高度失眠类型的人患另一失眠症的风险最高,如反复做噩梦及抑郁症。第三种类型的人群中更常患有抑郁症,为第二种的3倍。第二种和第四种最有可能从安眠药物中得到有效治疗。而认知行为疗法只对第二种有效。但令人惊讶的是,这5种亚型在入睡难易程度和晨醒时间上都无较大差别。

(据新华社报道)

首例神经外科复合手术在内蒙古人民医院成功实施

新报讯(记者 段丽萍) 1月10日早7时,内蒙古自治区人民医院病房内,神经外科副主任吴日乐在当天排了8台手术的情况下,还早早来到病房,为一名术后患者进行问诊查体。当看到患者神智清楚、对答切题、肢体活动自如,他终于放下了心,踏实地进入手术室。

“这项填补自治区神经外科复合手术领域空白的新业务,要继续深入研究,扩大学科影响力造福百姓。”该院党委书记、院长孙德俊表示。是什么让医院对这例手术如此重视呢?

时间回转到1月8日,内蒙古自治区人民医院复合手术室内正在进行着一台不同寻常的“杂交手术”。神经外科吴日乐主任医师、云强主任医师的血管组团队,在麻醉科、手术室、介入诊疗科的通力配合下,成功将全脑数字减影血管造影技术(DSA)、颈动脉内膜剥脱及介入下颈动脉闭塞开通术巧妙结合,耗时8小时为一名62岁男性患者开通颈动脉慢性闭塞,完成了自治区第一例神经外科复合手术。

该患者因急性脑梗在当地医院治疗未见好转而转院来此就诊。入院后,病人DSA提示代偿严重不足,脑灌注很差,容易再次造成大面积的脑梗塞,随时有生命危险。神经外科血管组团队经慎重考虑,决定发挥学科成熟的手术优势,充分利用医院复合手术室,采取外科手术与介入手术相结合的复合手术式,挽救患者生命。

手术台上,神经外科血管组团队的专家们,手里的手术刀轻巧地游走在神经与血管间,一丝丝、一毫毫,在显微镜下从患者颈内动脉剥脱了长约5厘米的内膜斑块;此时,颈动脉远端依然是闭塞状态。医务人员开始进行介入治疗,在动脉里放置导管,通过导线穿过颈动脉闭塞段。微导管造影证实已达到闭塞血管远端的血管腔内,通过球囊逐步扩张,最终使长约15厘米、最细处仅有4毫米的闭塞段血管通畅,为患者打通了颅内供血的生命通道。

自言自语是心灵良药

如果有人大声自言自语,我们可能会质疑其心理健康。但事实恰恰相反,自言自语不仅不是病,还可以帮我们治病。美国杂志《时尚》为我们揭秘了自言自语的秘密。

心理专家塞西尔·布韦·雅凯表示,自言自语不仅可以有效安抚内心,控制焦虑,还能使人集中思想、捋顺思路。另一方面,自言自语还可帮助我们对抗压力。因为在自言自语的时候,我们的话语都是十分情绪化的,我们自己可以察觉到这一点,并尽量平静自己的心情。

此外,自言自语时说出的话语均发自内心,怎么想的就会怎么说,不会经过任何思考。一旦将这些想法表达出来,心理会感觉舒服很多。

除了对抗压力,自言自语还可以帮助我们自我调节。在需要鼓起勇气的时候,我们通常会鼓励自己说“你可以的!”。但真正有效的方法是用对别人说话的口吻对自己说“他可以的!”

《人格与社会心理学》上发表的研究显示,这样做可以让自己有置身事外的感觉。因为我们对别人提建议很容易,而事情一旦涉及自身,我们就会顾虑重重。(据《羊城晚报》)