话说多了伤喉

新学期已经开始,紧张的课程、频繁的讲话,教师群体中出现“喉咙痛、声音嘶哑”的情况较为普遍。该如何利咽护嗓呢?

据介绍,但凡有的职业是用嗓者,咽喉炎都易发病,主要原因有下面两个因素:

1.粉尘、烟雾等是引发慢性咽喉炎的主要因素,天气较干燥时,这些物质弥漫于空气,容易对咽喉部造成刺激;

2. 长期超负荷讲课及发音方法不科学,使喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下,导致局部充血、水肿,同时影响咽喉部腺体的分泌,故而出现咽部的干痛不适;发音方式不科学者,还容易出现声音嘶哑;

医生为老师们推荐如下DIY利咽护嗓法宝:

1.适饮养生茶,不吃忌口物

A 柑桔冰梅饮:生甘草6g、桔梗6g、乌梅5g、木蝴蝶5g,冰糖适量,用开水冲泡后当茶饮,适用于咽干、声嘶易反复且痰少的老师。

B 肉桂陈皮普洱茶:肉桂2g、陈皮3g、熟普3-4g,开水冲泡后当茶饮,适用于咽部异物感反复且畏寒、手脚易发凉的老师。

此外,建议多喝温开水,以少量多次为宜,以保证咽喉表面形成正常的湿润状态。同时避免进食生冷、辛辣、酸味食物,不吸烟,远离二手烟,不随意使用药物,尤其是寒凉药物,如胖大海、菊花、金银花等。

2.平时做些小按摩

可做些按摩来放松咽喉部的肌肉群:在颈部中央稍上方(相当于男性喉结处)为中点,从上往下用大拇指轻推或按揉,然后以喉结为中心,用大拇指、食指和中指轻轻揉捏该处及周围,每次按摩以5分钟为一节,每天不少于三节。

另外,平时适当做些打呵欠、咧嘴笑的动作,同时配合伸舌头并左右摆动的动作,也可达到放松咽喉部及舌根部肌肉的目的。

3.休声护嗓

此外,还需注意讲课方式,使用适当的语速和语调,尽量平和说话,如需大声说话最好使用扩音器来帮助,避免大声喊叫、扯着嗓子说话,课时较多时,应充分利用课间来休息以避免过度用嗓。

(据《羊城晚报》)

周末补觉不能偿还睡眠债

很多人工作日天天熬夜,想着周末再把觉补回来,而美国一项新研究发现,周末补觉很难弥补平时熬夜带来的健康问题,甚至可能比持续睡眠不足危害更大。

美国科罗拉多大学博尔德分校的研究人员2月28日在美国《当代生物学》杂志上发表论文介绍说,他们征召了36名18岁到39岁的健康志愿者,并将这些人分为三组。第一组连续9晚保证9小时充足睡眠;第二组连续9晚每晚睡眠5小时;第三组前5天每晚睡眠5小时,中间两天不限时睡眠,最后两天恢复每晚睡眠5小时。

结果显示,第二组和第三组均出现了夜间进食增多、体重增加、胰岛素敏感性降低的情况;补觉组在不限时睡眠的两天中相关指标稍有改善,如夜间进食减少,但一旦恢复睡眠不足的作息方式,这些改善就会立即消失。

研究还发现,最终补觉组的某些健康检测结果甚至比连续熬夜组更差。例如,连续熬夜组的胰岛素敏感性平均降低了13%,补觉组的胰岛素敏感性则降低了9%到27%不等,其中肌肉和肝脏的胰岛素敏感性比其他两组更低。

论文通讯作者肯尼思·赖特说,研究表明,进食时间以及生物钟地来回改变可能对身体更为不利,工作日熬夜、周末补觉这种常见行为“并不是一种有效的健康策略”。赖特说,周末补觉或许会对偶尔熬夜的人有好处,这还有待进一步研究,但目前已知的是,有规律的作息非常重要,人们还是应该尽可能每天睡足7小时。

(据新华社报道)

窝沟封闭不等于与蛀牙绝缘

“帮助儿童预防蛀牙应从家长监督和医生干预两方面入手。”口腔专家介绍说。家长要鼓励孩子少吃碳水化合物含量过多的食物,还应多咀嚼粗纤维的食品。医生则可以给予孩子提供一些预防或治疗措施,包括做窝沟封闭、定期涂氟等。

凡是有深窝沟的牙齿,无论是恒牙和乳牙,都建议进行窝沟封闭。对恒牙来说,6~10岁都是比较合适的年龄段。牙科大夫表示,等到孩子的牙齿完全萌出口腔,窝沟完全暴露就可以进行窝沟封闭。窝沟封闭可以降低蛀牙的发病率,但并不代表做了就安全了。如果护理不得当,它可能就会“卷土重来”。为此,大夫提醒家长,做完窝沟封闭之后,每3到6个月要带孩子定期复查,以确保封闭剂是否完好,并尽早处理早期病变。

(据《大河报》)

胰岛素注射不当影响疗效

近年来,糖尿病的发病率及患病率呈逐年上升趋势。天津泰达国际心血管病医院内分泌科主任葛焕琦提醒,患者在使用胰岛素注射治疗时,在注射剂量、注射部位选择等方面应注意规范,避免影响疗效。

作为糖尿病治疗的重要手段之一,胰岛素的使用在我国已经相当广泛。葛焕琦表示,临床发现相当部分患者胰岛素使用并不规范,这会在一定程度上影响治疗效果。

首先在胰岛素注射部位选择上,葛焕琦说,按吸收速度依次排列为腹部、臂部、大腿外侧、臀部。腹部吸收最快,也是最佳选择。长、短效胰岛素在注射时间上也是有区别的。其中,短效门冬起效快,餐前注射即可进餐;长效甘精作用久,睡前注射。

“在使用剂量上一定要谨遵医嘱,不能自行随意用药。”葛焕琦说,用药期间要保证规律饮食、适量运动,以预防低血糖。规律检测血糖并记录数据,便于随诊和治疗。

胰岛素在储存上也是有讲究的。未开封的在2摄氏度到8摄氏度环境下冷藏保存,不要冷冻。开封后25摄氏度以下常温保存,有效期为开启后28天。

葛焕琦还提醒,每次注射要更换部位,针孔之间距离至少1厘米,避开硬结与疤痕,以免影响吸收效果。

在科学治疗外,葛焕琦建议每个人都要注意控制体重,改善饮食结构;管理好情绪,避免长期处于紧张、焦虑的精神状态;减少熬夜等不良生活习惯。通过生活中方方面面的注意,尽可能远离糖尿病的困扰。(据新华社报道)

缓解春困喝紫苏薄荷鱼头汤

春天天气温暖,容易出现昏昏欲睡的春困现象,给大家推荐一款鱼头汤。

材料:鱼头1个,鲜紫苏叶30克,鲜薄荷叶10克,生姜30~50克,葱段、胡椒粉、食盐、花生油各适量。

做法:先将鱼头对半切开,用油煎至两面金黄后,加入开水,煮至鱼汤呈乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段、胡椒粉和食盐即可。

功效:紫苏有发表散寒、芳香化湿的功效,且能去鱼腥味。薄荷能发散风热、疏肝解郁。搭配鱼头和生姜、胡椒粉可解春困。

(据《健康报》)

6岁以下儿童慎用捏挤式洗鼻器

王女士6岁的儿子小浩有过敏性鼻炎,为缓解孩子鼻塞的症状,刘女士在网上买了一个捏挤式洗鼻器放在家里,每天用生理盐水给孩子清洗鼻腔。坚持洗了一段时间后,孩子鼻塞的症状确实有所缓解。

2月份以来,刘女士发现儿子看动画片时把声音开得很大,喊他吃饭都听不见,她赶紧带孩子到医院耳鼻喉科就诊。检查显示,小浩听力下降,确诊为分泌性中耳炎。

医生解释说,耳鼻喉是相通的,鼻腔和中耳有个通道叫咽鼓管。在冲洗鼻腔时如果用力过大,鼻咽部的细菌和病毒有可能逆流到中耳引发感染。中耳炎如果没有及时治疗,停留在耳朵里的积液慢慢变黏稠,耳朵就像被胶水充填起来一样,形成胶耳,听力会受到不可逆的损伤。

为此,医生提醒,虽然生理盐水洗鼻可以缓解鼻炎症状,但操作不当会增加中耳炎的风险。考虑到孩子的配合度不是很好,不建议6岁以下的儿童使用捏挤式冲洗器洗鼻,可以选用罐装嵌压式生理海盐水冲洗鼻腔,冲洗次数也不能太频繁,以免造成鼻黏膜损伤。如果孩子注意力不集中、反应迟钝,或反映耳朵闷胀、有水声,家长应引起重视,及时带孩子到耳鼻喉科进行全面检查。

(据《大河报》)