

内蒙古附院救治12岁“爆心”女孩

新报讯(北方新报融媒体记者 段丽萍)“太感谢附院儿科的医生和护士们了,多亏了你们我孩子才得救了。”10月8日,建建的妈妈在电话里哽咽着说……

一个月前,12岁的女孩建建(化名)出现发热、头痛,在家中服药后发热

好转,但是头痛无缓解,于是来到内蒙古医科大学附属医院儿科门诊就诊。

入院后,建建进一步完善了各项检查,虽然生命体征平稳,自述无自觉症状,但值班医师们没有放松,立即给予心电监测等,再次复查心电图,回报窦性心动过速,急性心肌

梗死,电轴右偏。值班医师辛国燕第一时间请儿童重症监护病房医师庄蒙丽会诊,查看患儿后考虑其为爆发性心肌炎。经与家长沟通转入重症监护病房,由此患儿的病情渐渐明朗化,这个女孩遇到的极有可能是心肌炎中死亡率最高的杀手——爆发性心肌

炎,医学界俗称“爆心”。

转入重症监护病房后的十几个小时内,患儿的心率增快,各类检查指标快速恶化,心律失常愈加严重,生命危在旦夕。为此,心血管内科、急诊科及儿科相关专家共同讨论,认真评估患儿病情,制定周密治疗方案。随后,急诊科医生还在

床旁成功安装临时心脏起搏器,心电监护仪上出现规律起搏心律,血压恢复正常,患儿不再烦躁。

但医生们并没有懈怠,再次评估患儿病情,考虑病情随时有可能恶化,遂联系北京八一儿童医院进行远程会诊,综合分析病情,患儿需行体外膜肺

氧合(ECMO)治疗,鉴于该院无相应设备,由八一儿童医院进行远程转运。12小时后,八一儿童医院转运团队到达,后于ECMO治疗中转入北京八一儿童医院,经1周的ECMO治疗,患儿心功能逐渐恢复正常,停止ECMO治疗,3周后痊愈出院。

饭后喝酸奶能帮肠胃减压

酸奶是由新鲜的全脂牛奶经消毒、加入多种益生菌发酵而制成的乳制品。但酸奶自身没有消化酶,并不能直接帮助消化。其实,酸奶中的蛋白质可促进胃酸分泌,乳酸会降低胃内的pH值,从而激活胃蛋白酶,帮助食物消化,酸奶中的益生菌有助于促进肠道健康。

需要注意的是,某些酸奶中蛋白质和脂肪含量远远高于普通酸奶,大多添加了奶油和乳清蛋白,热量较高,需要控制体重的人慎选。糖尿病患者在选择酸奶时,可选择不添加蔗糖的无糖酸奶。简单来说,配料、糖和添加剂越少越好。

消化不好的人,建议可以从以下两个方面进行改善。

从饮食方式上来说,注重饮食有节,进餐做到定时定量,避免暴饮暴食,消化功能弱的老年人、儿童等,可少量多餐,每日5~6餐,同时可食用软烂的食物,减轻胃肠道负担。另外,还要“饮食有洁”,即注重饮食卫生,尽量避免不干净、辛辣、刺激类食物。

(据《大河报》)

多吃生辣椒预防糖尿病

美国哈佛大学的一项新研究表明,吃辛辣菜肴可以减少癌症、缺血性心脏病、呼吸系统疾病造成的早亡风险,若吃一些生辣椒,患Ⅱ型糖尿病概率也会下降。

研究小组以既往无癌症、心脏病、脑卒中病史的30~79岁中国男女约48.7万人作为对象进行了前瞻性队列研究。平均历时7.2年的跟踪调查结果表明,即使是少量的辣椒调味,辛辣菜肴的摄入次数和上述疾病风险也呈逆相关,即吃辣次数越多,疾病早亡风险越低。这一点在不饮酒的人身上体现得更明显。此外研究人员还首次发现,与吃干辣椒相比,生辣椒的摄入量多,Ⅱ型糖尿病患病概率有所下降。

研究人员表示,生辣椒比干辣椒营养更丰富,爱吃辣的人们不妨多吃些生辣椒,不仅可以预防糖尿病,还能减少患多种生活方式病的可能。

(据新华社报道)

女孩熬夜当心发胖

一项发表在《美国医学会杂志小儿科》上的新研究显示,与同龄女孩相比,喜欢晚睡的女孩更容易发胖。

加州奥克兰凯萨医疗机构的研究人员对804名11岁~16岁的青少年(418名女孩和386名男孩)进行了研究。他们还估计了孩子们的社交时差,即工作日晚上和周末就寝时间的差异。那些周末晚睡的人被认为有高度的社会时差反应。

研究结果表明,熬夜平均会使女孩腰围增加0.58厘米,身体脂肪增加0.16公斤/平方米。每小时的社会时差反应与1.19厘米的腰围增加和0.45公斤/平方米的身体脂肪增加有关。该项研究结果表明,改善睡眠时间可能有助于预防儿童和青少年肥胖,尤其是女孩。

(据《中国妇女报》)



使用牙线有标准

使用牙线有标准操作方法。首先拉出长度为20~40厘米的牙线(轴式牙线),用包装盒上的金属刀片切断。然后双手缠绕牙线两端,固定后以拉锯式运动滑进牙缝中。这个操作要小心,因为用力过头会伤害到下面的牙龈。先向同一方向拉紧牙线两头,呈V形,之后上下滑动,从牙龈下面到牙齿上端,重复2~3次。接着换另一方向,做重复动作。然后把牙线滑出牙缝,换一段干净的牙线,对下一个牙缝进行操作,直至所有的牙缝都清洁完毕,最后漱口清洁。

(据《快乐老人报》)

自我按摩缓解神经衰弱

不少老人有神经衰弱的症状,经常出现头昏、失眠、多梦等不适,自我按摩能缓解这些不适,还能舒筋活血、通利关节、减轻肢体疼痛。

按头:每晚临睡前半小时先搓热双掌,然后将双手掌贴于面颊,两手中指起于迎香穴(在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中),向上推至发际,经攒竹穴(眉毛内侧边缘凹陷处)等穴位,然后两手分开向两侧至额角而下,食指经耳门返回起点,如此反复按摩30~40次。

搓胸:取盘膝坐位,用右手平贴右肋部,向左上方搓至左肩部,共30次;然后左手平贴,自左肋部搓至右肩部,共30次。

揉腹:取盘膝坐位,用一手掌叠于另一手掌上,按于腹部,以脐为中心,先顺时针方向揉腹30次,再逆时针方向揉腹30次。

抹腰:取盘膝坐位,两手叉腰(四指向后)沿脊柱旁自上而下抹至臀部,共30次,如发现有压痛点,可用手指按压20~30秒钟。

揉膝:取坐位,用两手按于两膝腘骨上,由外向内揉动30次,然后再由内向外揉动30次。

搓脚掌:取坐位,用左手握左踝关节,右手来回搓左脚掌(足底前半部)30次,然后右手握右踝关节,左手搓右脚掌30次。

(据《快乐老人报》)

久坐屏幕前易超重

芬兰赫尔辛基大学的研究人员利用芬兰青少年健康数据,调查了屏幕时间和超重之间的联系,其中包括来自芬兰各地的一万多名儿童,这些儿童的年龄在9到12岁之间。研究对象报告了他们看电视节目和电影的时间,以及在课余久坐电脑前的时间。

研究结果显示,长时间看屏幕与超重和腹部肥胖都有关联。该研究结果在年龄、性别、母语、睡眠时间和闲暇时间的锻炼方面没有差异,而在运动量最大的儿童中,看太多电视也会导致超重和腹部肥胖。

(据《中国妇女报》)

老年人喝水首选白开水

随着年龄的增长,老年人肾脏浓缩尿液的能力减退,并且还有可能伴随感知能力的轻中度损伤,降低了机体对缺水的感知能力。老年人口渴等感觉减弱,主动喝水行为减少。而老年人免疫能力降低,易引起发烧、感冒,导致机体失水。

除此之外,老年人新陈代谢速率减缓,降低了机体对水平衡的调节能力。老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。一般情况下,老年男性每天应该喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。如果在高温环境下或从事高强度的身体活动,喝水的量还需要根据实际情况相应地增加。

老年人补充水分的最佳选择是喝白开水。白开水容易获得且经济,经过高温煮沸后的水安全又卫生,并且不含能量,不用担心长胖的问题。另外,老年人因疾病而出现少尿或无尿,意味着喝进去的水不能正常排出,如果不控制喝水量,会加重肾脏负担。

(据《大河健康报》)

吃螃蟹不宜配浓茶

秋蟹肥美,营养价值高,但吃法不当,也会损害人体健康。

吃螃蟹时不宜配浓茶。浓茶含有较多鞣酸,消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃,以免引起胃肠不适。

螃蟹不可与梨同吃。梨为凉性食物,与寒性的螃蟹同食,对消化功能正常的人来说可能问题不大,但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃,引起胃肠不适,尤其要注意。另外,螃蟹也不要与牛羊肉一同吃。这几种肉都是高蛋白的食物,同食加重胃肠道的负担,对老人小孩及胃肠功能较弱者不适合。

要提醒的是,螃蟹的蟹黄胆固醇含量较高,多食会导致胆固醇升高,因此血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。

(据《新快报》)