

逗孩子 当心受伤



有些家长平常跟小孩子玩耍时,喜欢挠痒痒,看着宝宝被挠得哈哈大笑,以为宝宝很高兴、很喜欢这个游戏。实际上,家长们只看到孩子在笑,却忽略了孩子大笑的同时也在躲闪,有些孩子甚至会因此发脾气、哭闹。

挠痒痒时的大笑并不意味着孩子真的开心,而是一种身体的自然反应,就像鼻子痒时我们控制不住打喷嚏一样。在古代,挠痒痒可不是给孩子逗乐的手段,反而是一种酷刑。挠痒痒会刺激人

身上敏感部位的末梢神经,这时候孩子全身的血液循环都会加快,心脏负担增加、血压升高,严重时甚至可能诱发心律失常。此外,挠痒痒时孩子情绪激动,全身肌肉紧张、收缩,而当腹肌收缩时,肺部负担会突然增加,影响换气功能,让孩子呼吸增快,甚至可能出现缺氧。因此,对于有心脏病史或哮喘等呼吸道疾病的孩子,大人们尤其不要挠痒痒来逗他。

作为家长,要清楚自己挠孩

子痒痒是为了增加亲子的感情,如果孩子喜欢这个行为,且本身没有会引发风险的疾病,轻轻地、短时间地、偶尔挠痒痒是可以的。但是如果孩子很抗拒,甚至一挠痒痒就会生气哭闹,应该马上停手,也千万不要觉得孩子“经不起逗”。

可以选择其他孩子能接受的互动方式,比如洗澡后抚触宝宝,或是拥抱、牵手,都能让孩子感受到浓浓的爱意。

(据《生命时报》)

常年饮料代水 “90后”男子酮症酸中毒



“90后”男子常年只喝带甜味的饮料不喝水,突然出现恶心呕吐不止,到医院还出现了休克,被诊断为糖尿病酮症酸中毒。

29岁的刘先生(化名)从读大学开始,养成了只喝甜味饮料的习惯,把饮料当水喝,这个习惯持续了10年。近半年来,刘先生经常觉得口干舌燥,不知不觉加大了饮用量,每天至少要喝4瓶以上。

前些时,刘先生一早起

床,觉得头昏昏沉沉、浑身无力,还伴有恶心呕吐的症状,家人赶紧把他送到武汉市中心医院后湖院区就诊。到达医院后,刘先生还出现了意识模糊。该院后湖区内内分泌科汪梦洁医生为其进行细致检查,发现刘先生的血糖已经“爆表”,诊断其为糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖昏迷。

家人表示,刘先生身体一直不错,没生过什么病,从来没想到他会得糖尿病。“这与

刘先生长期不喝水只喝饮料有很大的关系。”汪梦洁表示,如果任其发展下去没有及时就医,会有生命危险。所幸,经过积极的抢救与降糖、补液、抗感染、纠正酸中毒及血液净化等对症支持治疗,刘先生转危为安,血糖也稳定了,顺利出院。

武汉市中心医院后湖院区内内分泌科主任医师张旭艳表示,酮症酸中毒是糖尿病的一种急性并发症,是因血糖急剧升高引起的胰岛素严重不足激发的酸中毒,主要表现为口干多饮加重,恶心、呕吐、失水,严重者可能会出现休克、昏迷,甚至危及生命。张旭艳主任称,现在科室会经常碰到年轻的糖尿病患者,多数与不良的饮食习惯、生活方式及肥胖等有关,以饮料代替白开水就是年轻糖尿病人较常有的习惯。专家提醒,年轻人要规律作息,健康饮食,保持锻炼,如果出现上述症状,要及早就医。

(据《武汉晚报》)

3种情况别用红花油

老人发生磕碰、摔跤、扭伤,家里可能常备着红花油。红花油能够活血化瘀、消肿止痛,缓解各类跌打扭伤,疗效虽好,但以下3种情况不宜使用。

扭伤初期

老年人猛然搬提重物、突然崴脚等可致急性扭伤,扭伤初期(24小时内)局部常有渗出、水肿,此时使用红花油揉搓会加重症状。应该停止活动,并做冷敷,促进局部毛细血管收缩,缓解炎症反应。

青紫瘀斑

如果扭伤局部发生皮下出血,常见青紫色的瘀斑。红花油的活血作用可加重出血,增加瘀斑面积,以及症状持续时间。此时依然需要冷敷,待血管收缩止血后,再使用红花油消肿止痛。

皮肤破溃

红花油中的挥发油、酒精成分均有刺激性,若用于皮肤破溃处,会刺激伤口引起剧烈疼痛,甚至诱发感染,加重伤势。

需要注意的是,如果扭伤后使用红花油2~3天肿胀、疼痛未见缓解,应及时到医院就诊,排查骨折等其他病因,再继续治疗。

(据《健康时报》)

低压高一点, 年轻人更要警惕!

近期一项研究表明,年轻人即使仅仅低压(舒张压)升高,而高压(收缩压)不高,发生心血管病的危险也增加。

研究显示,24小时血压监测时平均收缩压<125 mmHg而舒张压≥75 mmHg,对于50岁以下的成年人来说,会显著升高心血管病的风险。该研究分析了11135人的数据,其平均年龄为55岁,49%为女士,平均观察13.8年。

分析显示,在年龄<50岁的成年人中,与正常血压相比,单纯舒张压高,心血管事件发生风险增加了1.87倍。

研究者认为,上述结果说明,50岁以下成年人即使仅仅舒张压高一些,也要引起重视。目前的建议主要是进行生活方式管理。

(据《北京青年报》)