

小孩儿打呼噜 可能是患了小儿鼾症

很多人以为只有成年人会患鼾症,其实小孩也会患鼾症。有些家长并不在意孩子打呼噜的问题,但其实小孩睡觉打呼噜很有可能是得了小儿鼾症。那么小儿鼾症有什么症状?又是什么原因导致的呢?

小儿鼾症的症状多种多样,除了打鼾、睡眠不安、呼吸暂停和张口呼吸等常见症状外,还有尿床、夜间多汗、夜惊、满床翻滚、睡姿异常等,以及晨起头痛、口干、性格行为异常、学习成绩下降、注意力下降等。如不及时治疗还会出现腺样体面容、颌面畸形等。小儿鼾症病因多以阻塞为主:最常见的为扁桃腺或腺样体肥大,引起咽喉部狭窄、鼻炎、鼻窦炎症致鼻道狭窄,体胖的宝宝睡觉时口咽部呼吸道更易阻塞。

小儿鼾症危害可不小,老打呼噜的孩子,睡觉时为了保证呼吸便会不由自主地张口,上下牙龈与舌体分离、无法正常接触,上下牙齿更无法正常咬合。久而久之,脸部在气流的冲击下畸形发

育,出现硬腭高拱、牙齿排列不整齐、上牙外凸、上唇上翘、嘴唇变厚、脸部拉长、肌肉不易活动、缺乏表情,甚至眼神呆滞,最后长成一张难看的“痴呆脸”。

小儿鼾症对生长发育的影响也不小。鼾症患儿在睡眠中憋气、睡眠中断,导致深睡期的睡眠状态减少,生长激素分泌难以达到正常水平而影响患儿的生长发育。鼾症患儿由于长期慢性缺氧影响中枢神经系统发育,可引起智力低下和记忆力减退。小儿鼾症对听觉系统也有影响,鼾症患儿睡眠呼吸暂停时,大脑中动脉血流速度明显减慢,血液流变学改变,全血比黏度增加,血氧饱和度下降,该过程的反复发生可影响高代谢的耳蜗外毛细胞的供血供氧,引起内耳功能下降及听觉系统兴奋传递延迟,导致感音神经性听力减退。因此,对于重度鼾症患儿应早期干预,以避免听觉功能的损害。鼾症患儿在睡眠状态下最快心率更快,最慢心率更慢,并且快速性心律失常的发生率更高。

若孩子夜间睡眠打鼾、睡眠不安伴有生长发育迟缓、白天过度嗜睡、烦躁、易激惹、注意力不集中和记忆力差、听力减退,则有可能患了鼾症。如果确诊为鼾症,建议尽早治疗。治疗小儿鼾症首选微创治疗,可采用鼻内窥镜、等离子等仪器进行微创治疗,微创出血少,对孩子的创伤小,具有无痛苦、术后恢复快、不会破坏鼻粘膜等优点。



双重人格是怎么产生的?

随着生活水平的提高,人们越来越重视心理健康问题。如今,与双重人格相关的案件越来越多,患者通常会做出一些不良应激行为。这些患者平时都很和善,完全看不出来和常人有什么不一样。那么,双重人格是怎么产生的?接下来就给大家介绍一下这种心理疾病的具体症状表现和预防措施。

心理上的疾病不像身体上的显而易见,它往往会伴随不良习惯,潜移默化地改变我们。那么,双重人格有什么症状?心理健康的人只有一个人格,而双重人格的人,具有两个相对独立的人格。在某一时间,其中一个为初始的主人格,另一个为衍生的附属人格,这些人格都是独立且完整的,它们有自己的记忆和个性。双重人格是一种分离性的心理障碍,其实正常人在生活中,也会存在双重或多重的思维方式,但正常人与双重人格患者的区别在于,正常人可以自主把控思维活动的运转和决策,不受其他影响,而双重人格患者有时无法自主控制自己。由于两种人格相互独立,且记忆不会交融,所以两种人格之间几乎意识不到彼此存在。性格的切换变化通常只是一念之间,在本体受到外界的刺激或催眠引导下发生转换。

在日常生活中,双重人格是如何形成的呢?双重人格的形成多数与生活环境有关。当周围的环境对自身主体产生了太多负面影响和压力,且在心中积攒无法排解时,就有可能导致内心逃避现实生活,遐想出另一个自己所能接受的人格,来缓解压力,得到心理平衡。所以,换句话说,双重人格也是自身对环境压力的一种防御。但长此以往,就容易出现性格缺陷,使主体无法自主转换性格。

知道了双重人格是如何产生的,我们就知道应该如何预防了。例如,在生活和工作中,少给自己添加不必要的压力。当我们感觉周围环境给自身带来太大压力时,就要适当主动改善生活环境。平时也要建立自信,保持良好的心理状态。当无法排解压力时,我们也可以多跟身边的朋友交流,适时也可以寻找心理医生倾诉。

即使不打网球 也可能患上“网球肘”

拧毛巾、提重物或者用力握物的时候手肘外侧有明显酸胀感,严重时甚至疼痛难忍,这些是“网球肘”的明显症状。其实,不打网球也可能患“网球肘”。“网球肘”究竟是怎么回事呢?什么样的人患“网球肘”呢?又该如何治疗呢?

据专家介绍,“网球肘”又称肘骨外上髁炎,被用来描述发生在肘关节外侧的一系列症状,它因发现于网球运动员身上而得名。然而,在流行病学上,非运动员“网球肘”的发生率高于运动员。据了解,“网球肘”的病因有很多种,击网球时姿势不正确、网球拍大小不合适或网拍线张力不合适、高尔夫握杆或挥杆姿势不正确等都可能引起“网球肘”。其实在日常生活中手臂活动过多,如刷油漆、厨师切菜、屠夫砍肉、划船、使锤子或螺丝刀等也会造成“网球肘”。

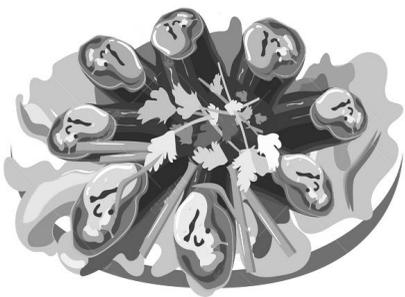
因此,凡是腕肘关节频繁用力活动的人群,如厨师、家庭主妇、油漆工人等,都可能患“网球肘”。在抓握东西,如网球拍、羽毛球拍、油刷、菜刀等并频繁活动腕肘关节时,前臂的肌肉收缩、紧张,使手肘处的肌腱受到牵拉和刺

激,长时间就会引起周围的慢性无菌性炎症。肌肉、肌腱的发炎、变性、退化和撕裂,都会引起“网球肘”的发生。

“网球肘”患者多数发病缓慢,症状初期大多患者只是感到肘关节外侧酸胀和轻微疼痛,用力握物需要伸腕和前臂旋前的运动可使疼痛加重。严重者手指伸直、伸腕或执筷动作时即可引起疼痛。

患上“网球肘”不要慌,大部分“网球肘”病患可以通过非手术治疗康复。对于病症较轻的患者,可在医生的指导下,服用非甾体类抗炎止痛药,同时使用局部支具保护,限制前臂肌肉产生的力量。病情稍重者,可采用局部封闭治疗,即在疼痛部位注射激素类药物,可起到消炎、止痛的疗效。此外,还可借

吃生蚝等贝类海产 要小心诺如病毒



烤生蚝是不少人喜爱的食物,肥美多汁的蚝肉让人欲罢不能,但是吃烤生蚝可要警惕,如果吃到没烤熟的生蚝,可能会感染诺如病毒。那么诺如病毒究竟是什么?跟没烤熟的生蚝又有何关系呢?

诺如病毒是引发人类非细菌性食物中毒的主要原因。它是一组形态相似、抗原性略有不同的病毒颗粒,主要污染贝类、水果、蔬菜和饮用水,能够引起人类急性胃肠炎。所有年龄段的人群对诺如病毒普遍易感,儿童、老年人及免疫缺陷者属高危人群。贝类是诺如病毒经食物传播的重要载体,贝类中污染率最高的是牡蛎(即生蚝),此外还有贻贝(即青口)、蛤蜊、扇贝等等。

那么为何贝类是诺如病毒的主要传播载体呢?贝类属于滤食性动物,在过滤水体取食的同时,也会把水中致病的微生物,包括细菌、病毒等过滤到体内,留在腮、肠道等部位。虽然诺如病毒不以贝类为宿主,在其体内不繁殖,也不引起其致病,但贝类中的诺如病毒进入人体后,极微量的病毒数量就能让人致病。现在贝类多是在浅海地区高密度人工养殖,水体容易受污染,贝类自然也会受到诺如病毒的污染。如果生蚝生长于受污染水域,诺如病毒就会依附在蚝的消化系统。一般很难透过清洗去除蚝体内的诺如病毒,净化处理效果不大。因此,进食未经彻底煮熟的双贝类海产从而感染这种病毒的风险特别高。

专家提醒,为减低风险,购买生蚝应光顾可靠的店铺。老人、幼童、孕妇和免疫力较弱的人,应避免进食生的贝类海产。

诺如病毒附着在贝类的腮和肠道中,无法用水洗干净,唯一方法是彻底煮熟。因此,将食用贝类切切煮熟才能有效防止受到诺如病毒的感染。“一般情况下,细菌、病毒等微生物在70℃以上几分钟就能被杀灭。”疾控专家表示,除了贝类外,草莓等伏地生长的水果、蔬菜被污染率也较高,主要原因是以粪肥施肥或污水灌溉时被病毒污染。因此在食用时需将草莓彻底清洗,而叶类蔬菜则需彻底煮熟。

助体外冲击波治疗,以改善局部血运,减轻炎症,特别对肌腱末端病的疗效较好。95%以上的“网球肘”患者可以通过非手术治疗取得满意疗效,尤其是“网球肘”的早期或初发时期,通过非手术治疗可以消除症状,坚持功能康复锻炼可以避免复发。如果是“网球肘”晚期或“顽固性网球肘”,经过正规保守治疗半年至1年后,症状仍然严重的患者,应考虑手术治疗。

到了夏季,爱美的时尚人士总会有想染发的冲动。炎热的夏天,在阳光的照耀下,不同发色有着不同风采。那么,染发剂的着色原理究竟是什么?一不小心沾到皮肤上怎么办?下面就带大家解答这些问题。

首先介绍一下头发的构成,发丝由最外层的表皮层,也就是我们说的毛鳞片、皮质层和髓质层构成。一般染色都是对皮质层的改变。

目前,市面上存在的染发剂分为三种,植物染发剂、含氨染发剂和不含氨染发剂。

植物染发剂是最健康的一种,它不含人工化学物质,只作用在头发的最外层,也就是表皮层,因此对头发的损害不大。但同时,颜色保留的时间也没有另外两种长久。

植物染发剂是最健康的,它不破坏头发的基础结构,只是通过对头发的表面也就是毛鳞片染色,而改变头发的颜色。同时它的缺点也很明显,那就是颜色维持时间短,且易掉色。

另外两种染发剂的着色原理相似。都是先通过氧化剂打开毛鳞片,使之露出一个个小孔,使着色剂和氧化剂同时进入皮质层。皮质层原本就是色素附着的地方,现在化学物质进入之后,氧化剂使原本的黑色素褪色,使头发颜色变浅,这也就是我们通常说的“漂色”,接着,着色剂和氧化剂通过化学反应,产生新的颜色附着在皮质层,就形成了我们想要的颜色。

含氨染发剂中的“氨”,其主要作用是加快毛鳞片的打开,也就是我们在染发过程中闻到的刺鼻的味道,需要注意的是,氨对人体来说是有毒的。而不含氨染发剂则是通过酸碱度打开毛鳞片,因此对头发的损伤较小。

染发后的护养一般会涂抹大量的护发素,护发素在这里的作用就是通过关闭毛鳞片之前被打开的小孔,而使头发恢复柔顺,但这并不能完全恢复,因此,如果染烫过多的话,头发就会变得干枯毛躁。

染发剂中最危险的成分是一些化学物质,例如:对苯二胺、氨基苯酚、间苯二酚、氢醌等,这些物质可让人过敏,甚至会导致癌。它们的全部性质还没有被完全探索,但它们正是染色的主要物质,因此不能缺少。

在选择染发产品时,一定要选择适合自己的产品,并且进行过敏测试。爱美之心人皆有之,但也要记得保护好我们的头发。

染发剂的着色原理、种类你了解吗?

