

# 清嗓子、打呼噜、便秘…… 你家娃有这些“小毛病”吗

“我家娃是人小呼噜声大,这要去医院检查吗?”“孩子总是眨眼、清嗓子,这是怎么回事?”“孩子经常拉不出大便,有啥好办法”……你家娃是不是也有这些“小毛病”?我们来听听儿科专家为家长们答疑解惑。

## 警惕孩子眨眼、清嗓子的“小毛病”

孩子反复出现眨眼、清嗓子,是家长经常遇到的问题。若孩子频繁眨眼、清嗓子,家长就应该重视这“小毛病”了,这可能是许多疾病的早期信号。

**短暂性抽动障碍:**起病多见于4~7岁儿童,初期常表现为眼部、面部肌肉抽动,如反复眨眼、皱眉、清嗓子、吸鼻子、摇头等。抽动症状常起伏、多变,如果这些症状持续2周以上,需要带孩子到医院早期诊断,早期干预治疗,否则抽动症状有可能会向颈部、躯干或者上下肢发展,成为多发性抽动症,有些还会合并多动症、学习困难、情绪障碍等,不同程度影响孩子的学习、生活和社交活动。

**倒睫:**由于睫毛毛向后方生长,导致不正常地触及眼球,引起异物感,出现眨眼、怕光、流泪等,尤其是摩擦黑眼球部位的角膜,严重者还会引起角膜炎,进而影响视力。

**干眼症:**是泪液分泌减少,眼睛干涩为主要症状的眼病,常有双眼痒感、异物感。在目前长假期间,孩子们长时间使用手机、平板电脑等电子产品上网课或看电视,用眼过多,加之屏幕画面闪烁,孩子因干眼症出现眨眼、揉眼的情况明显增多,提醒家长注意。

**儿童近视:**近年来儿童近视发病率上升,与电视、手机等电子产品强光刺激、用眼过多,长时间近距离看东西等有关,孩子视力疲劳也会出现眨眼睛。家长应定期带孩子检查视力。

**结膜炎:**引起结膜炎的原因很多,儿童常见有细菌性、病毒性或过敏性结膜炎,表现为频繁眨眼、眼睛有异物感、眼屎增多、怕光流泪。

**上气道咳嗽综合征:**与鼻、咽、喉及扁桃体有关,如慢性咽炎、扁桃体炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等疾病,都可以

因为刺激咽喉部出现咳嗽、清嗓子等症状。当孩子反复出现眨眼、清嗓子时,需要带孩子到医院就诊,明确诊断。可采用中药内服配合中医外治法治疗儿童抽动障碍、儿童近视、上气道咳嗽综合征。

## 家有“呼噜娃”,家长该怎么办

孩子如果偶尔有鼾声,可能是睡姿不合适,如果经常听到这种鼾声,那就应该带孩子去看病了。这究竟是怎么回事呢?

通常造成打呼噜的原因是因为鼻咽部有病变,堵塞了呼吸道,如:鼻炎、腺样体肥大、扁桃体炎、鼻中隔偏曲等。其次,舌根下坠、身体肥胖也是引起儿童打呼噜的主要原因。

扁桃体和腺样体都属于淋巴组织,腺样体也叫咽扁桃体,出生后随着年龄的增长而逐渐长大,2~6岁时为增殖旺盛的时期,10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染,就会刺激腺样体发生病理性增生,从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状,严重时可能出现呼吸暂停等。本病常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。反过来,扁桃体肥大、腺样体肥大也容易引起反复呼吸道感染,二者互为因果,形成恶性循环。儿童腺样体肥大早期以内科治疗为主,可采取中西医结合治疗,或者纯中药治疗。中药治疗以化痰软坚散结、宣通鼻窍为主,同时配合体质调理,预防反复呼吸道感染发生。只有当保守治疗无效时,再选择手术治疗,行腺样体切除。

## 小儿便秘非小事,会有这些危害?

在日常门诊中,常常见到家长带孩子来看便秘。什么是便秘?便秘是指以排便困难为主诉,以下几种情况都属于便秘:

排便的时间延长,每次排便间隔时间在72小时以上;便质干结,严重的则如羊



屎状,即球状;排便费力;有的则是大便并非干结,但排出困难。

那么,对身体健康有哪些影响呢?小儿便秘最大的痛苦是肛门疼痛,便秘可引起肛裂、痔疮,出现出血、排便疼痛等严重不适,有时还会导致尿频、遗尿。长期便秘还可造成小儿对排便深深的恐惧,个别小年龄孩子出现排便困难,大便时孩子闹,家长心里哭的痛苦过程,对孩子的生理以及心理造成不良影响。

## 夏季如何养护孩子脾胃?四个方法告诉你

说到“夏季”,我们就联想到“冷饮”,在炎热的夏季吃一根雪糕,很是惬意,对孩子来说更是喜欢。但是一根雪糕,也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养生理论,加之孩子本身“脾常不足”的生理特点,所以在夏季更应该呵护孩子的脾胃。为了孩子的脾胃,家长应该做到以下几个方面:

**第一:戒“凉”**  
春夏之季阳气生发,此时应该顺应阳气生发之势,戒“凉”以免伤及脾胃。首先强调,不要过度食用“寒凉”食物,如冷饮、冰镇水果等。俗话说“寒从足下起”,光着脚丫在瓷砖地上走路,夏季空调温度太低,这些都容易导致腹部、足部受凉感冒。

**第二:食“甘”**  
食物有“五味(酸、苦、甜、辣、咸)”,五味

相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾),所以甜味入脾可以补脾,而且味道偏甜,孩子会比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甜味的食物,如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等,可以做成粥、汤、菜肴、果汁等,但是也要注意,过食甜味食物容易阻碍脾胃的运化,气机不畅,出现腹胀、便秘的情况,不要一味过多或只吃甜味食物,还应该搭配其他食物,营养均衡。

**第三:多“动”**  
如果孩子户外运动比较少,加之吃得太多,过多的食物壅滞脾胃,影响脾胃的运化功能,出现厌食、腹胀、口臭及便秘的症状。在夏季,应增加户外运动,如上午9~10点、下午4~5点可以去公园多运动,散步、跑步,或游戏。运动可以增强脾胃的功能,促进消化。

**第四:动“手”**  
夏季衣着单薄,便于给孩子进行小儿推拿按摩。在家里家长可以给孩子进行简单的推拿按摩,调理孩子脾胃。家长可以用双手搓热后给孩子摩腹,如果孩子平素脾胃虚弱,厌食、大便偏稀,可以逆时针摩腹;如果孩子口臭、腹胀、便秘可以顺时针摩腹。另外可以选择补脾经、捏脊等治疗,不仅可以调理脾胃,还可以帮助孩子改善食欲,通调大便。

中医认为孩子的生理特点为“脾常不足”,然而脾为阴土,夏季湿邪及寒冷饮食,最易损伤脾胃。因此夏天来临,切忌过食寒凉的食物及处于过凉的环境,注意呵护阳气,保护孩子娇弱的脾胃。据人民网(图片来自网络)

# 腰椎间盘突出患者请注意: 感受不到疼痛往往代表病情加重

今年19岁的小陈是一名体育特长生。令人意外的是,身体强健的他还是一名“资深”的腰椎间盘突出患者。

去年年初,小陈因为腰痛就诊,发现自己患上了腰椎间盘突出,之后,他开始通过针灸、按摩等手段来进行保守治疗。今年以来,小陈觉得自己的腰痛症状减缓不少,正暗暗庆幸之时,却发现小腿麻得不行,还伴有隐隐作痛。在这样的症状持续了5个多月后,近日,小陈在家人陪伴下来到浙大四院骨科脊柱外科专家门诊就诊。

刘伟副主任医师诊断,小陈患有腰椎间盘突出症伴坐骨神经痛,小腿麻木和疼痛正是腰椎间盘突出加重的表现。“腰椎间盘突出刚开始属于炎性刺激,早

期疼痛感强烈,就像嘴里含了辣椒一样,时间久了,患者的感觉慢慢麻木,感受不到疼痛刺激,这个时候往往代表病情加重了”。

刘伟介绍,长期腰椎间盘突出压迫神经,使神经细胞受损,从而产生麻木症状。腰椎间盘突出突出的部位不同,后期引起的麻木部位也会有所不同,有的患者小腿麻木,还有的脚底麻木,平躺睡觉时麻木感会变小或消失。

因此,专家建议,腰椎间盘突出患者一旦出现发麻等相关症状,应引起高度重视,及时到医院诊断。在刘伟副主任医师的建议下,小陈通过微创椎间孔镜手术,摘除了突出的髓核组织。术后3天,小陈顺利出院。

## 相关链接:

## 正确认识腰椎间盘突出

据国家卫健委统计,我国有超过2亿人的腰椎间盘突出问题,其中20~40岁的年轻人占到了60%以上。

腰椎间盘突出成因是腰椎骨中央流质的髓核被包围它的纤维环裂口往外涌,形成一个凸起物,压迫腰椎的肌肉和神经,引起腿部的疼痛及麻木感。该病发作时,患者的腰或下肢有放射性的麻痛,从腰部一直到脚踝,患者最直观的感受是“如一条筋往下拉”。

生活中,很多腰椎间盘突出患者在

发病早期会感觉腿疼腰痛,一段时间后,疼痛症状消失,开始出现腿麻现象,这个时候,很多患者会误以为病情有所减轻,就放松了警惕,其实是错误的。腿麻代表着凸起物已经开始压迫神经,恰恰说明患者的腰椎间盘突出加重了,若把神经压坏,下肢便再无知觉。因此,患者若出现类似情况,一定要及时到医院接受治疗,否则病情将越来越严重。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星



# 吃杨梅前应该知道的3个真相

又到了杨梅时节,绯红酸甜的杨梅让人垂涎欲滴。不过,网上总有说法称,杨梅都是注胶的,还有说法一直称杨梅里都是虫子,吃一颗杨梅就会吃进去10条虫子,甚至还有视频为证。而洗杨梅掉色的,都是因为染色了。这让很多人非常担心吃不到放心的杨梅。

那么还能愉快地吃杨梅吗?今天我们聊聊这个话题。

**●杨梅都是注胶的?**

近日,网上出现了一条“注胶杨梅”视频。视频中,一名女子拿着杨梅在水龙头下反复搓洗挤捏,最后在手上留下了一些“胶状物”,就断言是注胶的,还提示大家买杨

梅要注意。杨梅搓洗出来的胶状物到底是什么?还能愉快地吃杨梅吗?

其实,视频中搓洗出来的东西根本不是什么胶,而是杨梅的果肉。

吃过杨梅的肯定对它多汁的果肉印象深刻。没错,杨梅果肉的确非常多汁,这是因为杨梅中90%以上都是水分,剩下不到10%才是它的干物质,这其中就有膳食纤维、蛋白质和脂肪等,也有一些维生素和矿物质。

由于果实没有外果皮包裹,果实非常容易破损,所以杨梅很容易被人搓烂。视频中女子捏碎剩下的不是别的,恰

恰就是果肉,也就是组织结构被破坏(挤掉水分)后揉在了一起,并不是什么胶。

实际上,杨梅注胶是件很不靠谱的事情。由于杨梅没有外果皮的保护,它其实是非常脆弱的,很容易受伤,不容易储存。在杨梅的采摘过程中,农户最需要做的就是尽量避免挤压和减少手工操作。

如果给每个杨梅都注胶,不仅需要很高的人力成本投入,还很容易破坏杨梅,这完全是一件非常得不偿失的事情,这么干的基本上是脑子坏了。

所以,“杨梅注胶”是一条谣言,大家不要太过担心。

**●洗杨梅掉色,是染色的吗?**  
很多人发现,买回家的杨梅拿水一泡,水是红的或深紫色的,就担心这样的杨梅是染过色的。这是真的吗?

其实,这种判断并不靠谱。因为我们常见的杨梅无论是红色还是紫色的,都富含水溶性的花青素。

花青素非常容易溶解到水里,只要杨梅熟到一定程度,汁液就很容易流出的;或者一些杨梅在运输储存过程中,受到磕磕碰碰发生破损也会有汁液流出来,就会把水染成红色或者深紫色。这是很正常的现象,不一定是因为染色。

**●吃一颗杨梅等于吃10条虫子?**  
杨梅里确实可能会有小白虫,它们是

果蝇的幼虫,这是杨梅传统栽种中很正常的自然现象。

实际上,杨梅容易生虫跟它自身也是有很大关系的。吃过杨梅的都知道,杨梅可食部分已经是果实的最外层,而且在杨梅外面也没有果皮可以起到保护作用。而杨梅的果肉鲜嫩柔软,虫子可以轻易侵入果实中产卵,所以杨梅很容易生虫。

说到果蝇及其幼虫,很多人就会联想到苍蝇和蛆。

其实,大部分果蔬上的虫子与平常人们所指的蛆是完全不同的。

平常人们所说的蛆是腐生在人畜的粪便上,它们有传染疾病的风险。而果蝇跟苍蝇完全不同,幼虫生来就是吃果肉的,以水果的营养为生,不会携带病菌,一般对人体无害。

而且,人体胃液的酸度是可以杀死果蝇幼虫的,就算吃进去,这些幼虫也会被当成蛋白质消化掉,不会在人体内生存或繁殖。所以,杨梅中的小虫即使是吃下去,对人体也是没有危害的,完全不用惊慌。这点果蝇幼虫还能给我们补充一点蛋白质呢。

有些人可能会觉得太重口味了,怎么办?其实处理也不麻烦。吃之前,可以用盐水将杨梅浸泡一下。因为果蝇很怕盐,用凉开水加盐浸泡一下,它们就会都从杨梅里跑出来。据科普中国

**医生信箱**  
义乌復元私立医院协办  
咨询电话: 0579-89922999 18806795666

## 一整天老是放屁,这是怎么回事?

吴先生发来短信询问:我今年28岁,最近大半年一天到晚老是放屁不停,这是怎么回事呢?

义乌復元医院消化中心主任王志勇回答:反复放屁这种情况属于消化不良,是胃肠道功能紊乱所致。可以服用促进消化、促进胃肠道动力药物对症治疗。平时饮食要清淡,少吃辛辣、油腻、刺激性食物,适当运动锻炼,促进胃肠道蠕动,避免饮酒、抽烟,必要时可以做腹部彩超检查进一步明确。

## 给您的健康短信息

## 药膏要按不要涂

过敏性皮肤病等不易治愈的皮肤疾病,常用药膏、软膏涂抹来治疗。但是,这些药膏不是随意一抹就了事。

涂抹的药膏种类有很多,如防止皮肤干燥的保湿药膏、消炎药膏、抗菌药膏,一些治疗粉刺的药膏还有改善毛孔堵塞的作用。这些药膏的说明书上一般都会注明“适量涂抹”,但是该如何涂抹很多人却不清楚。多数人都会用手指或棉签转着圈地搽在患处,其实这种做法可能刺激皮肤,让发炎的部位难以治愈或恶化,比如牛皮癣等疾病,受到刺激后还可能出现新的病变。

正确的用膏药方法是:先根据患处大小把适量药膏挤在手指肚上,再分散点在皮肤上,最后用手掌轻轻把药膏按开,使其覆盖患处的所有皮肤。据央广网

## 单腿闭眼站 越久越长寿

据英国《每日邮报》一项研究报告,单腿闭眼站能在一定程度上昭示是否长寿。如果可以坚持10秒以上,说明身体各系统处于相对平衡状态,健康状况良好。反之,说明反应肌力与平衡力较弱,衰老较快。

单腿闭眼站是通过测量人体在没有任何可视参照物的情况下,仅依靠大脑前庭器官的平衡感受器和全身肌肉的协调运动,维持身体重心在单脚支撑面上的时间,以反映平衡能力的强弱。35岁起,人体平衡力开始走下坡路,因此老了易摔倒,但如果能坚持训练平衡力,就更能保持年轻状态。

锻炼平衡力一般采用反常规运动,刺激人体做出平衡反应。单腿闭眼站是非常有效的训练。练习时不要急于求成,可在训练一段时间后再将眼睛闭上。具体步骤是:双手叉腰、闭眼,单脚站立,另一腿屈膝,脚离开地面,使小腿贴靠在站立腿的膝部。一开始练习时,大约10秒钟就需换另一只脚。如果每天坚持练,就可保持更长时间。

需要提醒的是,老人自身骨骼与肌肉群能力较差,训练时要注意有扶持物,避免摔倒。除了单腿闭眼站,还可尝试头顶书本走直线、走平衡木或梅花桩等方式。据人民健康网

## 无糖饮料未必无害 女性常喝可能中风

美国耶希瓦大学爱因斯坦医学院的一项研究显示,常喝无糖饮料的绝经女性中风风险较高。

所谓无糖饮料,是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。研究人员对8.17万名中老年女性进行了为期3年的评估,要求她们报告先前3个月饮用无糖饮料的数量。计入年龄、高血压、吸烟等中风风险因素后,研究人员发现,与平均每周饮用无糖饮料少于一次或完全不喝的女性相比,每天饮用两到三瓶无糖饮料的女性中风风险高23%,脑血栓引起缺血性中风风险高31%,罹患心脏病风险高29%,全因死亡风险高16%。该研究结果由美国心脏病协会期刊《中风》刊载。

爱因斯坦医学院研究人员称,不少人,尤其是一些超重或肥胖者,认为饮用无糖饮料可降低饮食热量,不过“我们的研究和其他一些观察性研究显示,人工甜味剂并非无害,多喝关联中风和心脏病风险增加”。由于这项研究仅限于绝经女性,结果或许不能推广至年轻女性或男性。另外,这项研究仅显示多喝无糖饮料与中风风险增加有关联,不能证明两者是因果关系。据《北京日报》

**携手灭烟 拥抱晴天**

无烟生活  
无烟世界 清新生活

义乌市爱国卫生运动委员会办公室  
义乌市爱国卫生发展中心