

栏目语:

在这里,记者与读者不再有距离;在这里,记者与读者就是“你问我帮”。《十堰晚报·健康周刊》“求医问药”栏目,忧读者所忧,急读者所急。经常失眠怎么办?面色暗黄是身体有疾病的征兆吗?……对于你的实际健康问题,只要联系我们,我们将邀请市内各大医院的专家为你答疑解惑。参与方式:欢迎发送短信至13597909753,或发邮件至404964550@qq.com进行咨询。友情提示:《求医问药》栏目推出了电子版,读者可点击秦楚网(http://health.25du.net)健康频道查看。



栏目主持人:

楚粤,女,80后,狮子座,喜欢探索神秘未知的事物,善于从平常的生活中撷取美丽、幸福的小瞬间,关注健康、养生,崇尚舒适、自由的生活。

1 你问我帮

■儿科

宝宝有枕秃,是缺钙吗?

135XXXX8689:宝宝今年1岁2个月,脑袋上有一圈比较明显的枕秃,平时已经注意给他补钙了还是这样。请问这是怎么回事?是缺钙吗?十堰市人民医院:注意孩子是否有夜间易惊醒、易出汗的情况,如果有,多半是缺钙。建议补钙的同时补充一下维生素D,每天晒太阳1~2小时。

■妇保科

终止妊娠后能吃中药吗?

152XXXX0290:前段时间做了终止妊娠,请问多久能吃中药?十堰市妇幼保健院:如果中药里面含有活血化瘀的药物,最好不要服用,否则可能导致身体长时间出血,用药前最好咨询一下医生。

■口腔科

一直口腔溃疡怎么办?

159xxxx3043:请问一直口腔溃疡是怎么回事?有什么办法预防?太和医院口腔科:单凭你的描

■耳鼻喉科

喉咙发咸是怎么回事?

135XXXX2786:我这段时间喉咙里面很咸,就好像吃了好多盐一样。想问一下是什么原因?十堰市人民医院:喉咙发咸的

■营养科

怎样才能长胖?

134XXXX7898:我是个男生,身高有1.68米,但体重只有九十多斤,请问怎样才能长胖?太和医院营养科:首先,先去做一些检查,看是否有胃肠道疾病和

孩子嗓子沙哑怎么办?

155XXXX5680:我儿子6岁,近两次感冒好了后,嗓子都有点沙哑,请问怎么办?十堰市人民医院:不建议长时间服用抗生素,可以给孩子局部用一些中成药喷剂,雾化剂,平时注意多补充维生素。

胸部发育为何不对称?

134XXXX9785:我女儿今年13岁,胸部发育不对称是什么原因?十堰市妇幼保健院:青少年在发育期间,可能会有乳头发育的情况,有的人会去挠摸,可能导致胸部左右发育不对称。一般来说,只要里面没有包块儿就无大碍。不放心的话,可以带孩子去看一下青春门诊。

述不能判断病因。对于口腔溃疡患者,我们有个通用的指导性建议:保证睡眠好、精神好;保证食物多样化,每天至少吃8种食物;保证适度的有氧运动;多喝水,可预防或减少口腔溃疡的发生。

原因有很多,比如局部炎症、食管或胃部返流、高血压高血糖等。如果是年轻人,多半是咽炎;如果是老年人,看是否有高血压、高血糖。人体多个部位的疾病都能导致咽喉不适,只有根据症状才能确定,建议你去医院就诊。

肿瘤等消耗性疾病,排除器质性病变的可能;如果排除了疾病原因,平时应多增加主食的摄入量,可采用少食多餐的方法,多吃土豆、红薯等含淀粉多的茎块类植物,多吃鸡鸭鱼肉等高蛋白食物。最好亲自咨询医生,可根据你的个体状况给予更详细的指导。

2 健康提醒

十字绣“锈蚀”健康

近年来,十字绣风靡全国各地,无论是为了打发时间还是为了静心减压,总之,走在路边街头,随处可见低头弯腰、飞针走线的人。

在刺绣过程中,人们通常会全身心地沉浸在刺绣所带来的乐趣之中,不知不觉间就会忘却工作、生活的所有烦恼。但没想到的是,她们的健康也正在这一针一刺中被锈蚀,而这种危害对长期在电脑前伏案工作的白领们更加严重。

首先,十字绣对人的视力伤害比较大。绣十字绣时,人们眨眼的次数常减少至每分钟4~5次(正常情况下平均每分钟眨眼20次),眨眼的间隔变长,使得眼球表面泪膜不能及时更新和补充,就会出现眼睛干燥涩涩的症状,长此以往,极有可能患上干眼病。

很多人都有这样的感觉,长时间刺绣之后,抬起头会发现眼睛一时看不清眼前的景物。这是因为绣十字绣时,眼睛必须长时间保持一个固定的焦距不变,导致眼部血液流动滞缓、淤血和神经紧张,最后焦距调节失败,出现视物模糊,近视、眼内压增高的人可能会诱发青光眼。

再者,长期低头还会损伤颈椎。相信绣过十字绣的人都知道,长时间绣十字绣会感到颈部甚至肩膀酸

痛,严重的还会出现手指屈伸不灵活。不同状态下,颈椎所承受的压力也不一样,但是,无论是颈部的上段还是下段,在前屈(低头)时的压力负荷比后仰或者中立位时要高得多。长时间绣十字绣,颈椎、椎间盘、韧带、关节以及颈部肌肉会因长期得不到休息而造成慢性损伤。慢性损伤逐渐累积,先引起肌肉劳损、椎间盘退变以及椎间隙狭窄,进而出现韧带的松弛,增生性骨刺。骨刺一旦压迫到颈部的神经根,就会导致手麻、脑血管缺血等症状,这就是我们熟知的“颈椎病”。

那么,获得绣十字绣带来的快乐的同时,如何保证健康呢?

首先,每天绣十字绣的时间最好控制在4小时以内,连续工作1小时应休息10分钟,让身体尤其是颈椎得到放松;1周内刺绣时间最好不要超过20小时;环境照明要柔和,避免在太亮或太暗的光线下绣十字绣。

饮食上,应多吃一些新鲜的蔬菜和水果。为预防角膜干燥、眼干涩、视力下降,应多吃富含维生素A的食物,如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等。

如果眼睛干,可以使用一些有润滑作用的眼药水。此外,打哈欠其实也是一个最简单最直接湿润眼睛的方法。

3 行业动向

市人民医院优惠政策:

1、军人、教师、残疾人、特困职工(农民)、离退休老干部、70岁以上老人,凭相关证件免平诊挂号费。2、持粉丝带健康卡就诊的女性患者,门诊乳腺红外线及乳腺电阻抗扫描,每次优惠20元。

阳光医院优惠政策:

18元妇科体检,28元男科体检。咨询电话:8529999

民生妇科医院优惠政策:

10元做彩超,38元体检。咨询电话:8660088

友好医院优惠政策:

1、原价170元体检套餐,现免费;2、原价450元体检套餐,现仅需50

元(贫困家庭凭相关证明免费);3、自费患者:门诊优惠30%,住院半价;4、贫困患者住院治疗,可凭相关证明,先诊疗、后付费。(详情咨询:8893666)

博爱医院优惠政策:

腋臭患者做微创大汗腺清除术优惠价400元;妇科手术患者就诊提前预约可免B超检查费。

正健(十堰)医院国庆优惠政策:

1、男科包皮过长检查28元,包皮过长韩式环切手术费特价130元;2、妇科意外怀孕检查28元,意外怀孕英式微管手术费特价298元;3、男科妇科治疗援助600元。咨询电话:6919999

(注:以上优惠政策解释权归各医院所有。) 记者 陈环

特别提示:本栏目诊疗信息均由专家根据读者短信内容诊断而来,属建议性内容,不能作为实际诊断及治疗的依据!同时,由于版面限制,如有读者提出的问题没有及时回复,敬请关注下期《求医问药》。

