

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

孩子说话结巴怎么办

135xxxx3086:我儿子快3岁了,近一个月来,孩子说话有点结巴。因为我婆婆是重庆人,孩子有时候说重庆话,有时候说普通话。不知道孩子说话结巴跟这有没有关系?

市妇幼保健院儿保科:孩子说话结巴跟说方言没有多大关系,注意观察一下孩子是否学过有语言障碍的人说话,如果有的话需及时纠正。还有一种可能,孩子本身就存在语言功能障碍,需要带他到医院

做专业的检查和测试。

孩子停止出牙是缺钙吗

150xxxx7221:我家宝宝现在1岁1个月了,半岁的时候出了两颗上牙,10个月的时候出了四颗下牙,从那以后直到现在也没出过牙。请问是缺钙的原因吗?

市妇幼保健院儿保科:从孩子的月龄来看,出六颗牙是完全正常的,牙齿的生长因人而异,有的孩子1岁以内一颗牙齿都不长。如果担心孩子缺乏营养,可以进一步做微量元素检查,看缺什么再补什么。

■耳鼻喉科

慢性鼻炎能否根治

150xxxx0136:我患慢性鼻炎有好几年了,一到秋冬季节就发作,出气不畅,流鼻涕。去医院检查,医生说是过敏性鼻炎,喝过鼻炎康片、萘敏丸,但都没有多大作用。请问慢性鼻炎能根治吗?如果要手术的话,需要多少钱?

东风总医院耳鼻喉科:如果只是患轻微鼻炎,可以采取保守治疗,比如:打针、吃药就可以缓解。严重的鼻炎可通过手术治疗,具体情况因人而异,建议你去医院进

一步咨询和检查之后,再采取合适的治疗方式。

如何才能彻底根治耳鸣

158xxxx3359:我近两个月总是出现耳鸣,输液之后有所好转,但是没过几天又会复发。请问有没有彻底根治耳鸣的好方法?

东风总医院耳鼻喉科:首先要弄清楚是什么原因造成的耳鸣,如果是由于感冒、鼻炎引起的,随着炎症的消失,耳鸣也会渐渐消失;如果是神经性耳鸣,则比较难以根治,需要进一步检查,然后对症治疗。

■骨科

脚崴了需要拍片检查吗

136xxxx0172:我上个月不小心把脚崴了,当时脚肿了个大包,但还可以走路,只是不能快跑。过了一个月,肿块儿消退了,走路也不疼了,但是若使劲按脚踝处,感觉骨头

还有一点疼,需要去医院做进一步检查吗?

太和医院骨科:如果是踝关节扭伤,最好去拍个片子。根据你的描述,应该没有骨折,但若是踝关节扭伤了,其恢复需要较长时间。建议你每天用热水泡脚,可以帮助恢复。

■中医科

后脑勺发凉是咋回事

135xxxx9699:我爸爸今年50多岁,天气一冷后脑勺就感觉特别凉,像是有电风扇对着吹似的,每年冬天都要戴上帽子才觉得暖和。请

问这是怎么回事?

市人民医院中医科:按照中医理论来讲,这是阳气虚的表现。古书上记载其为“太阳病”,除了感觉后脑勺凉之外,还会感到项背僵硬。可以服用小青龙汤(药方名),也可以去刮痧,通过刮膀胱经进行改善。

2 健康提醒

秋风起,电脑族谨防干眼症

秋季来临,天气比较干燥,电脑族也常常发现,长时间对着电脑眼睛感觉很干涩。比如:以前打呵欠会有眼泪从眼眶中流出,而现在打呵欠,即便努力眨眼睛之后,只会稍微湿润一下眼眶;以前一觉醒来眼角常有眼屎,而现在一觉醒来只觉得眼睛干涩,严重的还有些胀痛;以前不怕吹风,能迎风而走,而现在迎风走需眯着眼睛。



如果你有以上症状,那么多半是患有干眼症,这一病症在隐形眼镜一族中尤为常见。那么,我们该如何预防干眼症呢?

首先,正确摆放和使用电脑。计算机屏幕和眼睛的距离保持在60厘米以上,屏幕应在视线之下;为了避免反光和屏幕不清晰,电脑不应放置在窗户的对面或背面;不要在黑暗的环境中使用电脑,因为黑白反差对眼睛有损害。

在饮食上,可以多吃蓝莓。蓝莓是一种富含高倍花青素的蓝色浆果,能帮助视网膜上的视紫红质再生,有效促进视紫红质的活化和再合成,还能帮助强化眼部微血管的弹性,促进血液循环,维持正常的眼球压力,防止眼球疲劳,远离干涩酸痛,对改善用眼疲劳、眼干涩很有帮助。

多饮菊花茶+枸杞,菊花中含有丰富的维生素A,能令双目明亮,特别是对肝火旺、用眼过度导

致的双眼干涩有较好的疗效。绿茶也是不错的选择,绿茶中富含维生素C、维生素E,特别是茶多酚,具有很强的抗氧化活性。而且,茶叶中的胡萝卜素在肠壁和肝脏的作用下,可以转变为维生素A,对眼睛有一定的滋润作用,能有效缓解眼部疲劳。

此外,做眼保健操也可以有效缓解眼疲劳。两眼注视正前方10秒钟,闭目休息10秒钟;往12点钟方向看10秒钟,再闭目休息10秒钟;依顺时针方向,从1点钟方向开始慢慢地看,直到眼睛转一圈到12点钟方向;每看完一个钟点,闭目休息10秒钟。

当然,最重要的是平时要养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠,不熬夜。

3 行业动态

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、七十岁以上的老人,凭相关证件免平诊挂号费。
2、持粉红丝带健康卡就诊的女性患者,做门诊乳腺红外线及乳腺电阻抗扫描,每次优惠20元。

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。
咨询电话:8893666

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

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。

民生妇科医院优惠政策:

- 10元做彩超,38元体检。
咨询电话:8660088

(注:以上优惠政策解释权归各医院所有。)

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》。

