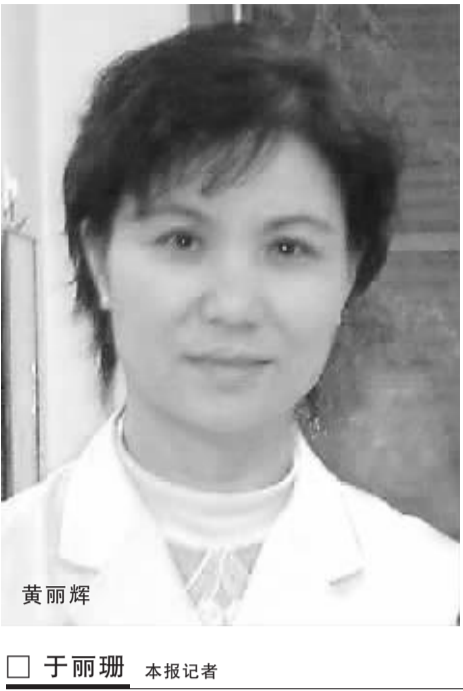


帮助聋儿融入社会群体

——访北京同仁医院临床听力学中心副主任黄丽辉



黄丽辉

于丽珊 本报记者

1957年,世界聋人联合会根据欧洲各国聋人组织的倡议,决定将1958年9月28日作为第一个国际聋人节,并规定以后每年9月的第四个星期日为国际聋人节。儿童是祖国的希望,青少年是未来社会的主力军。关注青少年的听力状况,提高社会各界的听力保健意识,早期发现听力损伤,并对其进行合理、有效的干预和治疗,帮助听力损伤患儿回归主流社会,融

入社会群体,是每一个医务工作者、广大家长的责任和义务。那么,在新生儿听力筛查、诊断和干预工作中具体应做些什么,记者日前采访了首都医科大学附属北京同仁医院临床听力学中心副主任黄丽辉。

听力筛查造福聋儿

我国地域辽阔,人口众多,普及听力筛查工作,需要耳科学、听力学、儿科、围产学科、妇幼保健学科等学科的医务工作者和应用基础科学工作者、工程科学工作者、教育学和其他社会工作者及广大家长的共同参与。

2004年12月,中国卫生部向全国颁布文件,首次正式将“新生儿听力筛查技术规范”纳入《新生儿疾病筛查技术规范》之中,强调有条件的地方要进行新生儿听力筛查。即运用快速、无创的技术对出生后3~7天的新生儿在住院期间进行听力检测,未能通过筛查者1个月或42天复查,复查未通过者在3个月大时到儿童听力诊断中心进行详细听力检查,确诊听力是否有损伤,有损伤者及时给予干预治疗和康复。北京市卫生局规定,既使通过了住院期间的听力筛查,还需要接受社区每年一次的儿童听力筛查;具有听力损伤高危因素的孩子,需

要在3岁以前接受每6个月一次的听力监测,目的是早期发现一些儿童时期可能出现的迟发性听力损伤。

黄丽辉强调,开展新生儿、婴幼儿及儿童听力筛查,目的是早期发现听力损伤,最终目的是让他们开口说话,这对于家庭、社会都有十分重要的意义,家长应提高防患意识,积极配合,共同关注孩子的听力。

预防儿童听力损伤

在婴幼儿群体中,各种程度听力损伤的总体发病率约为3%。黄丽辉解释说,具有以下听力损伤高危因素者,则儿童期出现耳聋的风险会增加。听力损伤有一定的家族遗传性,如果父母或家中有听力损伤病史,应尽早检查,排除听力损伤;孕期患风疹或疱疹可导致内耳损害(母亲孕前接种疫苗可以预防风疹感染);母亲患梅毒,其孩子的耳聋几率将增加;孕期应尽量避免使用任何耳毒性药物。早产、新生儿窒息、缺氧等都有可能造成听力损伤,应尽量预防和及时治疗。

黄丽辉说,新生儿核黄疸可导致听神经受损,患儿应及时接受治疗;按规定进行传染病预防接种,避免麻疹、流行性腮腺炎、流行性

脑膜炎等;避免耳部感染,早期治疗能预防进一步的听力损伤;一些药物可能损害听力,须在医生指导下正确使用;注意噪声危害,做好自我保护;避免意外伤害对耳部及听力的损害,比如头部剧烈撞击等。一般可以从以下几个方面迹象去发现孩子的听力不好:

听觉:听觉反应迟钝,睡觉时异常安静,很少被大声吵醒,叫名字不回头次数较多,听声音时习惯将头转向一侧。

言语:言语发育迟缓,10个月仍不会发出“ba”、“ma”等声音;1岁半时仍不会说一两个词;2~3岁左右只会说1到2个词,如“爸”、“妈”;发某些音不准,如3、4、7、10等。

日常行为及交流:近期异常烦躁或孤独,不愿交流;注意力不集中,常常答非所问;反问较多,常把电视开关音量放大;唱歌或做操时合不上节拍。

黄丽辉说,一旦发现孩子听力不好,或老师反映孩子听力可能有问题时,应该引起家长的高度重视,要及时带孩子到附近的儿童听力筛查中心进行听力初步筛查,或直接带孩子到北京市0~6岁儿童听力诊断中心进行详细听力检查,以排除听力问题。

聋儿康复“三早”原则

早干预主要包括三个内容,即通常所说的“三早”:一是早发现耳聋(或早作出诊断);二是早配戴助听器,但对于听力损失超过90分贝的婴幼儿选用助听器未能获得理想效果时,应尽早接受人工耳蜗植入手术,使他们早点听到声音或言语的刺激;三是要及早接受听力言语康复训练。

黄丽辉比喻这三个步骤的紧密结合:最好能做到第一天明确了耳聋的性质和程度后,第二天就给两只耳朵带上适合的助听器,第三天立刻开始进行听力言语训练,而且还要接受各种系统和科学的“听”和“说”培训。当然,这也非常形象地说明了对于聋儿听觉言语康复态度应该是“十万火急,赶早赶小”,年龄越大,效果越差。

“0~3岁是为聋儿采取这“三早”措施的最佳年龄,如果到了4~6岁才得到听力专业医师的指导,再采取措施,效果不仅比较差,所需要的精力和时间也多得多。对于年龄较大一些的聋儿来说,如果孩子及家长十分配合医生和专业教师的指导,并能全力以赴,持之以恒,坚持长期的言语训练,成功的实例也不少。”黄丽辉说。

警惕宝宝“牛奶贫血症”

为保持身材,初为人母的李女士不愿母乳喂养,一直给宝宝喂奶粉。结果,孩子患上了“牛奶贫血症”,爱美的她这才悔不当初。

“牛奶贫血症”是指婴幼儿因为过量饮用牛奶,忽视添加辅食而引起的小儿缺铁性贫血。新生儿出生时从母体带来了一定的铁,但4个月至6个月后,从母体获得的铁基本用完了,就需要从食物中补充铁质。1岁的孩子每天需要从食物中摄取6毫克铁,而每1000毫升牛奶中仅含有0.5~2.0毫克的铁,吸收率仅为10%。而且,牛奶中的钙、磷、钾含量很高,这些矿物质都会影响铁的吸收,从而妨碍缺铁性贫血的纠正,甚至会加重缺铁性贫血。铜是人体中多种酶的组成

成分,而某些氧化酶能促进肠道对铁的吸收率。牛奶中的铜含量较低,很难满足婴儿的生理需要,这也是造成“牛奶贫血症”的原因之一。此外,牛奶中的叶酸、维生素B₁₂等抗贫血因子易遭损失。目前,婴幼儿饮用的牛奶几乎都经过高温煮沸,而叶酸和维生素B₁₂经煮沸后,损失量可达50%以上。维生素B₁₂只有在胃内黏蛋白作用下才能被顺利吸收。由于婴儿胃内缺少黏蛋白,故单纯用牛奶养,势必造成叶酸和维生素B₁₂的缺乏,导致细胞的核酸代谢障碍,从而发生婴幼儿巨幼细胞性贫血。因此,要避免宝宝患“牛奶贫血症”,就要从根本上解决缺铁的问题。

首先,如果新生儿宝宝不能得到母乳

喂养,应尽量提供婴儿配方奶粉喂养。婴儿配方奶粉较之新鲜牛奶营养更接近母乳。

其次,宝宝选用鲜牛奶后,每次加热最好使用铁锅,不要让牛奶长时间沸腾,以免造成叶酸、维生素B₁₂的抗贫血因子流失,从而间接导致孩子贫血。

第三,宝宝从4个月开始就应逐步添加蔬菜泥、水果泥等辅食。为补充铁的不足,还需特别添加鸡蛋黄、猪肝酱等含铁丰富的食品。稍大些的宝宝可添加易消化的流质和半流质食品,如米粥、面条、豆腐、鱼泥、肉泥、猪肝、动物血和植物油等,尽量做到饮食多样化。

(钟石柯)

睡炼调防 一秋无恙

秋天是一个值得警惕的季节,此时天地间阳气日退,阴寒日生,是多种疾病的高发期。因此,应采取睡、炼、调、防等措施,做好秋季保健,以安度“多事之秋”。

睡:秋季天高气爽,人们宜早睡早起,使意志安宁,使肺气不受秋燥的损害,从而保持肺的清肃功能。早起并坚持适当的运动,可减少小血栓形成的机会,对预防脑血栓发生有积极作用。

炼:秋天的早晨,不寒不热,气温宜人,空气清新,是锻炼身体的好时机。可根据自己的体质选择适合的项目,如闭目静坐、吐纳纳新、缓慢散步、打太极拳、太极剑、跳绳身舞等。秋冻也是锻炼的一种方式,适当秋冻可增强皮肤黏膜对寒冷的耐受力,减轻机体对低温的生理反应。但秋冻要适当,不要冻过了头,秋天昼夜温差大,当气温骤降,时值晚秋寒凉时,要及时添衣加被防止感冒或腹泻。

调:就是调理饮食。秋季食养应以调养肺气为主,应少食葱、姜、蒜、韭、椒(辣椒、胡椒、花椒)、烈酒等辛辣香燥之品,适当多吃些酸味的果蔬,以补肺气和益肝。另外,人体在夏季过多排泄,体内水分不足,进入秋季后极易出现口干、咽干、喉痛、干咳无痰、大便便秘等一系列秋燥症,因此入秋后可多吃些滋补润肺防燥护阴的食品、补品为宜。如芝麻、甘蔗、梨、银耳、燕窝、龟肉、糯米、蜂蜜、海参、百合、山药等。

防:就是防病。入秋后不少人的鼻腔黏膜对冷空气的刺激不适应,常伤风、感冒,除了治疗外,平时还应常按摩鼻部以防病,具体方法是:将两拇指外侧互相摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧迎香穴按摩20次。此外,也可常进行冷水浴鼻部练习。天长日久,对调养肺气、预防鼻塞、流涕、伤风、感冒颇有裨益。(季壮壮)



补脾除燥多喝粥 炎热的天气过后,会有脾胃功能减弱的现象,特别是体虚者,要注意给脾胃一个调整适应的阶段。喝粥就是秋季饮食的法宝。粥若热饮,可御秋凉,生津防秋燥。山药粥、红薯粥、莲子粥、银耳粥可健脾润肺、清燥止渴。还有百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥、山芋粥、牛肉粥、乌鸡肉粥、木耳粥、胡桃粥、枸杞粥、胡萝卜粥、栗子粥、百合杏仁粥、红枣糯米粥、莲米粥等,都是最适于秋季保健的药膳,能益胃生津、养阴润燥。对付秋燥也可适当选服些滋阴润肺的补品或药粥,如沙参、百合、银耳、芝麻等熬成的粥,早晚服食,以防秋燥伤人。

下面介绍几款适宜秋天吃的药膳粥,对付秋后易出现的多汗口渴、头晕目眩、烦躁失眠、气短咽干等症,以增强食欲、调节胃口、补养身体。

菊花粥 菊花不仅可作清热解暑的饮料,而且经常食用能使人肢体轻松,醒脑提神。菊花10~15克,研末;粳米100克,加水适量煮粥。待粥将成时,调入菊花末,稍煮至沸即可食用。可作早晚餐食用。

薄荷粥 薄荷的主要成分是薄荷油,它能够促进毛细血管扩张和汗腺分泌增加,通过发汗使体温散发,达到解热祛暑的效果。取鲜薄荷30克,或干薄荷15克,煎汤候冷。以粳米50克煮粥,待粥将成时,加入适量薄荷汤及冰糖,再煮沸即可,可在午后凉服。

荷叶粥 荷叶煮粥不仅气味清香可口,而且有消暑、清热、宽中的功效。鲜荷叶一张,洗净,煎汤取汁,同粳米50克、砂糖或冰糖少许煮粥。可作早点食用。

莲子粥 莲子粥有滋阴养神、祛热、驱暑的功效,对付秋老虎天气造成的烦躁失眠效果尤好。将莲子20克、薏米、粳米各10克同放在一起煮粥,待粥煮熟后,加入适量冰糖饮用。

百合粥 百合有清凉、祛热的功效,大便秘结、小便赤热者也适用。将百合50克,粳米100克一同煮粥,待粥煮好后,放入适量冰糖,每日饮用2~3次。(季玉光)

婴幼儿喂养4不宜

鸡蛋代替主食 鸡蛋所含蛋白质、脂肪、脂溶性维生素以及铁元素都较多,但也不可作为主食。因为宝宝胃肠功能差,消化酶少,易引起腹泻或维生素K缺乏,还可增加体内含氮物质,打乱氮平衡,损害肾脏。一般每天吃一个鸡蛋即够。

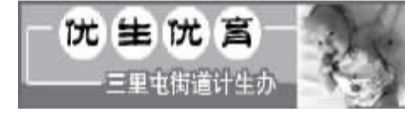
葡萄糖代替白糖 给宝宝一定量的白糖,可锻炼消化功能,为以后进餐打下基础,但不宜以葡萄糖代替白糖。

水果代替蔬菜 将苹果和青菜比较,前者钙含量仅为后者的1/8,铁含量仅有1/10,胡萝卜素为1/25,而这些养分均是孩子发育(包括智力发育)的“黄金”物质。更不用说蔬菜尚有促进食物中蛋白质的吸收(可提高吸收率70%)等独特生理作用。水果、蔬菜两类食物只能互相补充,不可偏废,更不可互相取代。

软食代替硬食 孩子出生后4个月,颌骨与牙龈已

发育到一定程度,足以咀嚼半固体食物。乳牙萌出后咀嚼能力进一步增强,此时相应增加食物硬度,让其多嚼,有利于牙齿、颌骨的正常发育。专家认为,高度的咀嚼功能是预防错牙和畸形牙最自然有效的方法之一。

(木木)



血脂高的人能否吃荤

血脂高的人能不能吃荤?完全素食是否更好?这可以从以下几个方面来分析:

高血脂症有不同类型,甘油三酯增高的人只吃素食也不能解决问题。如果每天的总热能超过身体的需要,多余的部分就会转变为脂肪,血中甘油三酯仍会升高。调查资料表明,以粗粮为主食而精制粮消费量不高的国家,其冠心病发病率较低。对于甘油三酯增高的防治,适当减少总热能和碳水化合物量;不吃或少吃含糖多的食物,以减少热能摄入。

血脂高的人应限制胆固醇的摄入量,食品中胆固醇含量悬殊很大,可选择含胆固醇较低的食品。许多沿海地区的渔民吃鱼多,冠心病发病率就低。日本人吃海鱼多,冠心病就少。海鱼的脂肪含不饱和脂肪酸多,能促进胆固醇氧化为胆酸及胆汁而加速其排泄。海鱼含有一种能抑制血小板聚集的成分,所以它是防治此病的良好食品。因此,并不是高血脂病人不能吃荤。但是也应注意,通常认为有鳞的鱼含胆固醇较少,无鳞的鱼则较多,例如鲑鱼、鳗鱼、墨鱼、河鳗、黄鳝、泥鳅以及贝类、螃蟹等

胆固醇含量均高。再说蛋类,蛋黄中胆固醇含量虽高但含有卵磷脂,后者对防治动脉粥样硬化可起积极作用。目前认为对蛋的限制不必过严,每天吃一个鸡蛋对血脂没有明显影响。

过于强调胆固醇的作用,忽略了平衡饮食是不全面的。有的学者提出了另一种被称为同型半胱氨酸的物质,它导致动脉硬化的作用比胆固醇强得多。若完全素食,饮食中缺乏动物性蛋白质,长期下去往往导致营养不良,对健康也有害。所以只需合理控制饮食,并不要求完全素食。(王山玖)



漫画:《泡》 作者:朱天明

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖、全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。

《中医运气学》(荣获第八届全国图书二等奖)中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源。运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层次的必读书籍。北科版,定价:63元。

《杨力讲易经》中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略,和谐社会,民族智慧,民族魂魄,文学艺术,科学技术,兵家智慧,小到个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地读懂《易经》。北科版,定价:43元。

《易学易经教材六种》成都中医药大学教授、名老中医邹学燕

主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用、易学与中医五脏辨证及医易妙方等内容,深入浅出,学易佳作。《周易卦爻辞法十讲》长春中医药大学教授程绍恩编著,全书以《周易》上经和下经原文为主干,辅以前《系辞传》、《说卦传》、《序卦传》等内容,加以通俗的白话解释,紧扣《周易》的实用部分和老百姓特别感兴趣的内容,如六十四卦的卦辞、三百八十六爻的爻辞、《象》的文字等基本内容,逐条逐字地解释,让读者一看就懂,看得懂才能用得上。北科版,定价:33元。

《名医评析单穴治病大全》解籍萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴,每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。

《名医诊籍外治秘方》良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。

实用医疗技术光盘集锦

《掌纹诊病》光盘 伸出您的手掌,通过观察手掌上二十几条不同纹线的变化以及肌内的气色及软硬度,就可以对您的健康状况提供相关参考数据,对一系列疾病的早期诊断非常具有价值。您想掌握这项技术吗?《掌纹诊病》光盘通过大量的手纹传真图谱,系统讲述各种疾病的临床诊断要领和方法。掌纹诊病简便经济,人人可学,一学就会,人人可用,而且不需仪器设备,可随时随地进行观察检查,为早期预防和治疗提供参考。价格:180元/套(共3盘)

《注射止痛法》光盘 注射止痛法即神经阻滞疗法是目前临床治疗疼痛的基本手段。该疗法是采用局麻药精确地阻断神经传导,终止疼痛的恶性循环。该疗法除了能有效止痛外,还有营养神经、消除水肿、促进微循环、吸收无细菌炎症等效果。主治腰突症、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎、骨质增生症、各类关节炎、腱鞘炎以及各种软组织损伤引起的疼痛。本套光盘详尽演示了临床常用的神经阻滞方法,包

括星状神经节阻滞、硬膜外腔神经阻滞、痛点阻滞以及滑膜腔内注药的具体技术操作过程,可供临床医师观摩学习使用。购买光盘附送一本小册子,内有多种常见病的临床经验处方。价格:300元/套(共2盘)

《小针刀技术》光盘 小针刀疗法将西医的手术疗法与中医的针刺疗法相结合,治疗软组织损伤和骨质增生所致的各种疼痛效果甚佳,是临床医生,特别是基层医务人员易于和应该掌握的一项实用技术。本报代售小针刀实用技术光盘。该光盘详细演示了小针刀技术的操作过程。具体演示内容如下:(一)颈部:1.项韧带损伤;2.肩胛提肌损伤;3.头夹肌损伤。(二)肩部:1.肩周炎;2.冈上肌损伤;3.冈下肌损伤;4.菱形肌损伤;5.腋二头肌短头肌腱炎。(三)上部:1.肱骨外上髁炎;2.桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎;3.腕管综合征。(四)腰部:1.腰棘上韧带损伤;2.第三腰椎横突综合征。(五)下部:1.膝关节内侧副韧带损伤;2.膝下脂肪垫损伤。价格:300元/套(共2盘)