

寻医问药

别把耳鸣不当回事

专家：情绪不良是耳鸣发生或加重的诱因

耳鸣是常见的困扰许多人的病症。据统计，耳鸣的发病率约为15.5%—18.6%，相当一部分人因为耳鸣而不能正常生活。专家提醒，要正确认识耳鸣，保证良好的睡眠、健康的饮食和好的情绪，尽量缓解耳鸣带来的困扰。

小吴最近总是感觉耳鸣，他觉得不痛不痒，自觉听力正常，就没当一回事，以为过一段时间就好了，可是过了十几天，耳鸣症状丝毫没有得到缓解，尤其是在夜深人静时，耳边仿佛千军万马的“轰鸣”声搅得他无法入睡。无奈，小吴到医院经过详细检查后，医生发现他的听力在某些频率已出现损失，这让他和家人非常诧异——自己还这么年轻，怎么就有听力损失了呢？

经过仔细询问得知，原来小吴是个IT男，工作压力大，每天加班熬夜是常态，经常加班之后呼朋唤友喝宵夜，生活饮食极不规律。而且一有空耳朵基本不会离开MP3，音量开到“嗨”。正是这些坏习惯造成了他的耳鸣和听力受损。因为在嘈杂的环境，大量的噪音都是以低频声为

主，这种低频噪声会掩盖高频声音，使其清晰度变差，这就会在无意中提高声音的分贝，时间一长就很容易对听力造成损伤。

市中医医院耳鼻喉科副主任医师刘铁陵介绍，对耳鸣有些人采取无所谓，放任自流的态度，有些人对耳鸣又充满担心和恐惧，这两种态度都不可取。耳鸣实则既是一个症状，也是一种疾病，是人体不健康状态的一种表现。通过状态调查发现，绝大部分耳鸣患者均存在不良的生活方式和状态。有的患者除了耳鸣，同时还有高血压、高血脂、高血糖、血管硬化等问题。其实这些病症都是人们不良生活方式带来的后果。

刘铁陵表示，我们都知道“肾为先天之本，脾为后天之本”。睡眠不足、过度劳累会耗伤精气，饮食不规律或者喜食肥腻会损伤脾胃，情绪不良会伤及肝胆。我们常说爱发脾气的人是“肝火旺”；情绪不好的时候，常说“气得我都吃不下饭了”，这其实就是情绪不良伤了肝胆。而人体的



气血由脾胃将食物转化而来，脾胃亏虚，会导致气血不足，机体功能失调，久而久之，必将导致各种疾病，耳鸣就是其中的一种。

刘铁陵说，通过临床观察，绝大多数耳鸣患者存在睡眠障碍，或熬夜或失眠；平常嗜食肥甘

厚腻或生冷食物；经常有焦虑或情绪波动，而情绪不良常常是耳鸣发生或加重的诱因。所以保证良好的睡眠、健康的饮食、良好的情绪就是治疗和预防耳鸣的关键。另外，还要注意避免噪音刺激及耳毒性药物损害。

(孙亭婷)

问：小孩子什么时候注射疫苗最好？

市妇幼保健院、绵阳市儿童医院计划免疫科主管护师钟欣：满一个月就到居住片区去办预防接种证，老师就开始给宝宝预约接种时间。

(任芷怡)

问：宝宝四个半月，拉肚子都是拉的黄水，这是怎么回事啊？

市妇幼保健院、绵阳市儿童医院儿科医师李陶：四个半月的宝宝，胃肠道的功能及免疫力还未健全，饮食不当、受凉、肠道感染均可出现拉肚子拉黄水。

一、饮食不当：母乳喂养的宝宝会受妈妈饮食结构及母体健康情况及用药的影响。所以妈妈们平日要注意饮食，避免辛辣刺激及生冷饮食，慎食海鲜等易致过敏的食物。生病的妈妈要咨询专业医生是否可继续母乳喂养及服药期间是否可继续母乳喂养。

二、受凉：宝宝受凉感冒等也可出现拉肚子，但大多数受凉的宝宝会有感冒的其他表现，比如发热、咳嗽、流涕等。

三、肠道感染：病毒感染及部分细菌感染肠道，宝宝也会拉黄水，部分宝宝也会出现发热、呕吐等表现。

总之，宝宝拉黄水是一个异常的表现，家长要及时带宝宝到儿科就诊，由医生询问病史、查体后找出原因给予治疗。

(任芷怡)

问：有时总是会情绪抑郁，遇到一点事情就容易“想不开”，觉得活着没有意思，这种症状是抑郁症吗？

市第三人民医院临床心理科主任医师赵红：人觉得活着没有意思，甚至有轻生的念头最主要的原因是精神疾病，包括重度抑郁和边缘性人格障碍。其中，15%的重度抑郁患者最后都会走向自杀，而边缘性人格障碍患者的自杀率也相当高。心理疾病并不像大家想象中那么简单，当人有自杀倾向时，多数心理疾病已经非常严重。在前期识别的过程中，家人其实扮演着极其重要的角色。

重度抑郁患者一般大家都看得出来，主要表现为悲观厌世、绝望、幻觉妄想，并伴有严重的自杀企图。而边缘性人格障碍主要表现为人际关系困难，另外，不管在任何环境下，患者与所处的环境格格不入，无法与周围人建立亲密的关系。边缘性人格障碍患者情绪波动非常大，稍微遇到一点点挫折，就有可能出现爆发性的情感。

市三医院有免费阳光心理热线2268885，如果市民觉得身边有人有心理问题，或者自我感觉需要获得心理支援，都可以通过电话咨询，获得及时的心理支持与救助。

(张瀚文)

妈妈无心之举，可能造成宝宝窒息



8、当宝宝患呼吸道疾病时，新爸妈要时刻注意，以免因分泌物增多而发生窒息。

喂夜奶，你一定要知道的——

- 1、新妈妈喂夜奶时一定要保持清醒。
- 2、喂夜奶的时候，新妈妈应尽可能向白天一样坐起来抱着宝宝喂奶；喂奶粉的时候，最起码也要把宝宝的身子托起来喂。
- 3、如果躺着喂奶，需要注意乳房不要堵住宝宝的鼻孔，以防抑制呼吸或发生呛奶。
- 4、喂奶的时候不要太大，以免奶量太大，猛一下呛着宝宝。
- 5、喂完奶后，新妈妈还要像白天那样，竖着抱起宝宝，先给宝宝“拍嗝”或者顺着背往下抚摸，或者竖着抱一会儿，听到打嗝声后再放下宝宝。
- 6、对于容易回奶的宝宝，最好侧睡，这样吐出来的奶不易进入气道。

人工喂养，你一定要知道的——

- 1、喂奶时先将奶瓶稍倒过来，使牛奶充满奶嘴后再喂，这样奶嘴中不会留有空气。因为宝宝如果吸入空气，容易在喂奶后出现反流，俗称“吐奶”。
- 2、喂奶时也得将奶瓶后部始终高于前部，让牛奶一直充满奶嘴头，以免进入空气。

3、不要让宝宝平躺在床上吸奶瓶。最好新妈妈抱起宝宝放在自己的一个胳膊上，头略高于身体，这样吸奶后不易发生反流或吐奶。

4、千万不要把奶瓶交给宝宝自拿或靠在旁边的什么东西上而走开，这样容易发生宝宝呛奶或被奶瓶压着而窒息。

5、奶嘴的孔不能开的太大。

6、喂完奶后，将宝宝竖抱起来，轻轻拍背部，使吸入的空气跑出来。

7、不要在宝宝哭闹时给宝宝喂奶、喂奶或喂药，以免呛到宝宝而造成窒息。

宝宝裹被，你一定要知道的——

给宝宝裹包被时，要将宝宝放在被子的对角线上，先将一侧被角提起来向对侧包裹，再将宝宝脚下的方被角折起来，最后将另一侧被角折起。

给宝宝裹被时要松一些，以不影响宝宝的肢体活动为原则，尤其是确保两只小手要露出来，双腿在包被中可以自由活动；同时不要太严太紧，以免造成护理困难。

(任芷怡)



快乐迎“六一”

市总工会走进诗城小学开展慰问

本报讯(记者 郭若雪)为进一步关心关爱困难职工子女和农民工留守子女，加大帮扶力度，使他们切实感受到工会组织的关怀和温暖，过一个幸福快乐的儿童节，日前市总工会慰问组一行来到江油市诗城小学(南校区)开展“六一”慰问活动，并为50名受助学生带来了书包、文具等慰问品。

慰问组一行深入诗城小学，听取相关负责人详细介绍学生的学习生活情况。随后，大家来到操场为正在做课间运动的孩子加油助

威。课间休息结束后，慰问组一行来到受助学生中，与他们亲切交谈。慰问组告诉大家，“六一”就要到了，他们代表绵阳市总工会和江油市总工会来看望孩子们。希望同学们好好学习、天天向上，做“争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年”的“四好少年”。同时，也希望他们做一个感恩社会、感恩老师、感恩父母的好孩子，做一个遵纪守法、诚实的好孩子。

民建绵阳游仙支部送图书到幼儿园

本报讯(周茂洪 记者 田明霞 文/图)记者近日走进游仙区石马镇中社区睿智幼儿园，只见小朋友们身着汉服，在老师的带领下，行古礼、诵读《三字经》、表演孝道舞，感谢来自民建绵阳游仙支部的20多名会员为他们送来儿童节礼物——100余本幼儿益智图书、画册等。

民建绵阳游仙支部的会员一边兴致勃勃地和小朋友们合影，一边感受着浓浓的中国传统文化氛围。大家纷纷表示，让孩子从小接受优秀传统文化的熏陶，可以培养他们的爱国心，这样的做法很好。据睿智幼儿园负责人介绍，让孩子们了解中国传统文化，懂得尊重父母长辈，感恩社会爱心人士，是这个“六一”儿童节的意义所在。



小朋友们身着汉服诵读《三字经》

市妇保院举办“科学育儿”宣传活动

本报讯(吕艳敏 记者 彭雪 实习生 雷雪靖)为倡导科学育儿，促进儿童健康成长，在“六一国际儿童节”即将来临之际，5月24日，市妇幼保健院儿童保健科医务人员在该院广场举办了“科学育儿，我们与你同行”主题宣传活动。

“对孩子身高的影响因素有哪些？如何引导宝宝做游戏，提高观察力？”当日上午9时许，活动现场热闹非凡，儿童免费体检、育儿知识现场抢答咨询、健康教育手册现场解读，丰

富多彩的科学育儿活动吸引了不少家长和孩子踊跃参与。“通过这样的游戏和咨询不仅让我学到了科学育儿知识，还增加了和孩子的感情沟通，更加有利于孩子的成长。”带着孩子参加活动的刘女士说。

据统计，当天，医务人员为120名孩子进行了免费健康体检，发放健康教育宣传手册和小礼品数百份。此次活动向家长宣教了科学育儿的重要性，提高了家长儿童保健的意识，受到了家长的一致好评。

拯救“逆生长”幼女

母亲自立自强拒绝捐助

口本报记者 陈莹文/图

安州区秀水镇朝阳村的3岁女孩小葶尚，患了一种非常罕见的“逆生长”怪病，命运注定她可能一生与轮椅为伴，甚至一生再也无法开口说话，脆弱的生命可能随时戛然而止。“为了女儿，我绝不放弃任何治愈她的机会，我会陪伴在她身边。”小葶尚的妈妈杨小兰为了拯救女儿，几乎耗尽了全部的积蓄。

面对急需帮助的女儿，杨小兰却拒绝许多陌生人的捐助。有人说杨小兰“傻”，有人说她“不想给女儿治病”，各种风言风语开始萦绕在杨小兰耳畔。“女儿的病需要长期治疗，捐助只能救急，要救女儿，最终只能靠自己努力打拼，才能呵护她一生。”杨小兰对于拒绝社会捐助这样解释。



拯救女儿，母亲永不言弃

“逆生长”女孩引来爱心如潮

近日，记者见到杨小兰母女时，杨小兰正逗着女儿玩，小葶尚开心地笑着。“今天她特别开心，好久都没有笑过了。”正当杨小兰为女儿身体状况感到欣慰时，小葶尚突然癫痫发作，杨小兰赶紧急救处理，很快癫痫被控制了。“去年5月，女儿突然开始反复发烧，随后出现胀气等症状，10月又突发癫痫，辗转绵阳、成都、北京、重庆各大医院寻医问药，多家医院会诊说女儿患上了极为罕见的 Rett 综合征，也就是通俗讲的‘逆生长’。”杨小兰说，为了查明女儿的病因，她花光了家里的几十万积蓄。



今年2月下旬，小葶

尚患“逆生长”怪病的消息，经多家媒体报道后，引来了社会各界如潮的爱心。

“安州区民政局和秀水镇政府的领导亲自到家里来，为我们送来一万元，真的是雪中送炭。不少社会爱心人士纷纷打来电话，表示愿意捐款帮助女儿治病。”杨小兰告诉记者，面对社会各界的捐助，她最终只选择了亲友的捐助，其他社会捐助她都以各种方式婉拒了。而且，杨小兰把每一笔捐助的金额认真记下，希望有一天能够予以报答。

自立自强为女儿挣长期治疗费

“接受捐助之后，我的心里有了很大的落差，一是全家人都处于一种受捐助的状态中，吃得好一点，穿得好一点，都有可能引来旁人的非议，甚至可能有人会说我们挥霍善款，为了避免这些

期盼建立 Rett 综合征儿童“关爱之家”

“我女儿患的 Rett 综合征，发病率极低，多个医生告诉我，世界上已知患者不过4000余例，葶尚尚99%几率不会再开口说话，50%几率终身必须依靠轮椅行走。而且 Rett 综合征患者生命周期很短，一般都是20来岁，我希望通过自己的努力，为女儿创造生命的奇迹。”杨小兰说。

不久前，小葶尚失去动手和咀嚼能力，家人每次做好饭菜，都要切碎或嚼碎，再喂给小葶尚。在与女儿一起同病魔抗争的岁月里，杨小兰认识了很多关爱“逆生长”儿童的爱心人士，杨小兰希望通过经营《葶尚天使》淘宝店，积累一些资金，再和社会爱心人士一道，建立一个 Rett 综合征儿童“关爱之家”，当这些患病儿童家人离世之后，也能够让这些患病孩子们有一个家，能够继续得到照顾。

杨小兰在朋友圈发真情告白：“女儿的病曾让我抱怨生活的不公，我的情绪一度跌入谷底。所幸我得到了来自四面八方的无尽关爱。我觉得上天对我其实还是很眷顾的，让我尝尽人生百味，让我得到这么多的朋友和关爱。我会用我的努力，不辜负你们所有的关爱……”

链接

Rett 综合征是一种严重影响儿童精神运动发育的疾病，发病率为1/10000-1/15000。临床特征为女孩起病，呈进行性智力下降，孤独症行为，手的失用，刻板动作及共济失调。其病因及遗传方式尚不清楚。