

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。



妈妈无心之举，可能造成宝宝窒息

窒息是3个月以内的宝宝最容易遇到的紧急情况之一，往往是由于新爸妈的无心之过而酿成的后果。今天，市妇幼保健院计划生育服务中心 新生儿科副主任医师李花来带你了解和预防窒息的发生。

无心举动你占了几条？
1、给宝宝喂奶，尤其是夜间喂奶时，要注意乳房不要挡住宝宝的鼻子，以免造成窒息。
2、人工喂养时，奶嘴上的孔不要太大，以免奶水流速过快而呛到宝宝；给宝宝喂完奶后，要拍完嗝后，再将宝宝放在床上侧卧，以免溢奶

时奶水误吸入器官而造成窒息。
3、不要在宝宝哭闹时给宝宝喂水、喂奶或喂奶，以免呛到宝宝而造成窒息。
4、不要搂着宝宝一同入睡，以防大人入睡后，不小心翻身压到他们。

5、宝宝睡觉时，不要保持俯卧姿势，以免枕头、被子堵住他们的口鼻而呼吸困难。
6、不要在宝宝床上放置枕头、毛绒玩具等杂物，以免盖在宝宝的脸上造成危险。
7、外出时不要将宝宝捂得太严太紧，以免因缺氧而发生窒息。

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水、喂奶或喂奶，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。



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“四好学生”。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

误解，我不愿接受捐助；二是女儿的病需要长期治疗，靠临时捐助是不可能救治女儿的。”杨小兰说，基于这些原因，她拒绝了社会爱心人士的捐助，她坚信这种选择会让家人和女儿，得到快乐自在的人生。

近日，杨小兰用女儿的名字，开了一家《葶尚天使》淘宝店，经营医疗保健品和绵阳当地绿色农副产品及衍生品，开始了拯救“逆生长”女儿的自强之路。一家健康科技公司得知这一情况后，主动联系杨小兰，表示先把产品拿给杨小兰，待她售售后，再以最低出厂价收取产品成本费，该公司还把收取成本价的50%作为基金，用于小葶尚的后期治疗。现在，这家科技公司的产品已经正式在《葶尚天使》淘宝店上柜。

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。