



兒童生長痛是什么原因引起?

年齡相仿的孩子都發生過這種“生長痛”。那么“生長痛”到底是怎么回事呢?

生長痛是兒童生長髮育時期特有的一種生理現象,多見于3~12歲生長髮育正常的兒童。生長痛主要表現為間歇發作的下肢疼痛。疼痛多為鈍痛,也可針刺樣痛,甚至劇烈牽拉痛。疼痛的部位多在膝關節,其次是大腿和小腿部位,或小腿骨前方。疼痛呈無規則間歇發作,常在夜間出現,持續數分鐘至幾小時不等,無游走性,肢體活動不受限。疼痛發作時不伴有發熱、皮疹等全身症狀。

兒童生長痛的原因主要有以下幾點:

- 骨骼生長迅速兒童尤其是3~6歲的兒童,骨骼生長迅速,而四肢長骨周圍的神經、肌腱、肌肉的生長相對慢一些,因而產生牽拉痛。
- 代謝產物堆積小兒過度活動,或發育過程中組織代謝產物過多,不能迅速地排泄清除,會引起酸性代謝產物的堆積,從而造成肌肉的酸痛。
- 脛骨內彎幼兒開始學步時小腿的脛骨較彎曲,為了適應這種現象,人體會代償性地出現一定程度的膝關節外翻。隨著身體的生長,大部分幼兒依靠腿部肌肉力量,會逐漸使脛骨內彎和膝關節外翻這兩種暫時性的畸形得以矯正,而少數幼兒沒有及時矯正,為了保持關節的穩定,腿部肌肉必須經常保持緊張狀態,故出現疼痛。

對於生長痛的治療,最重要的就是及時休息。孩子放學後,如果膝部或小腿不適,不要勉強孩子做更多的運動。可在晚上睡覺前,用熱水給孩子泡泡腳和小腿。疼痛較重時,可給予局部按摩、熱敷、塗風油精或服止痛藥,也可適量服用維生素C。在孩子平時不疲勞時,應鼓勵其多參加活動,鍛煉肌肉力量,以促進脛骨內彎的自然矯正。

寶實一旦出現生長痛,家長不必驚慌。隨着年齡的增長,大多數患兒的生長痛會在接近青春時期消失,對孩子正常的生長和發育不會產生影響,即使疼痛反復發作也不會遺留關節畸形。

中楚今年6歲,是個活潑可愛的男孩。平常很少生病,可這半年來老是說自己“腿痛”。

第二天,不知是疼痛消失了還是忘記了,他照樣又蹦又跳。起先爸爸媽媽以為中楚是在撒嬌,沒在意。後來這種疼痛又發生了好幾次,爸爸媽媽不免擔心起來,趕緊抽空帶着中楚到醫院去檢查。經過各種檢查後,醫生診斷中楚為“生長痛”,並告訴雙雙的父母不必擔心,有許多與中楚

你是否聽媽媽講過“早飯是一天中最重要的一餐”?然而,在生活中忽視早餐匆忙出門的人不在少數。對糖尿病患者而言,“早餐是晚餐與午餐之間必不可少的啣接。”近日,專家指出,糖友不吃早餐的三大危害。

糖友不吃早餐的三大危害

危害一:變得更能吃。

人們在晚上的主要“工作”是睡覺,因此,糖尿病患者幾乎都會被要求“晚飯少吃”。不吃早飯,上午難免會感到飢餓。很多糖友自作聰明墊補點零食,結果攝入的熱量往往比吃一頓健康的早飯更多。而且飢餓使得糖友午飯、晚飯的飯量會增大。

危害二:引發低血糖。

有的糖友為了不用降糖藥而不吃早飯,結果引發低血糖。專家指出,消化能力好的患者,血糖

更容易控制。因此,即便是打一針速效胰島素也應該吃早飯。

危害三:反而會變胖。

如果你經常不吃早飯,中午開始進食時,身體就會認為“下頓飯不知什麼時候能吃上,這次要多積累些能量”。而機體儲存能量的方式主要就是將葡萄糖、蛋白質等轉化為脂肪,長此以往,人就會變胖。有很多肥胖的糖尿病患者為了減肥而不吃早飯,結果體重反而增加了。

健康的早餐搭配原則應該是高蛋白、高纖維、低熱量、低脂肪。蛋白質豐富的早餐能讓你更扛餓,不會老想吃零食。同時,血糖的波動幅度也

更小。簡單地說就是包括穀類、蛋奶、蔬菜水果等三類食物。

如果早晨的時間確實很緊,這裡推薦了一款最簡單的早餐:用熱水沖一小碗麥片,加入適量低脂牛奶,上面再加幾片水果和碎奶酪。如果有點時間,可以準備兩片全麥麵包、一杯原味低脂酸奶、一個水果和一小勺花生醬或無糖蘋果醬。如果前一晚的剩飯是豆飯,第二天早晨可以加熱當早飯。在里面加一點牛奶和蔬菜汁。

根據中國人的飲食習慣,早飯的蛋白質可以選擇一個雞蛋,也可以是一杯牛奶或豆漿。在主食上,菜包子是一個不錯的選擇,它既有澱粉,又有蔬菜。有的人早晨愛吃麵條、稀飯,不妨煮一碗雞糰麵條,加一些蔬菜,就能避免單純攝入碳水化合物。

與過去人們對老年痴癡知之甚少不同,現在的人們似乎又表現得過於“神經緊張”了。甚至於,老人一出現記憶力衰退的情況,家人就會擔心:是不是老年痴癡了?其實,良性的健忘和老年痴癡症是不同的,而且“有章可循”。



健忘和痴呆不一樣

第一,良性的健忘是老年人生理變化的一種反應,其忘事的原因往往是注意力容易分散,不夠集中;而老年痴癡症所導致的記憶力下降則嚴重得多,即使注意力集中,也記不住東西。

第二,良性健忘主要表現為近記憶或即刻記憶減退,比如,幾分鐘前想著要回家拿鑰匙,幾分鐘後就忘了;老年痴癡患者則在此基礎上,還有遠記憶或延遲記憶的減退,不僅眼前的事想不起來,幾年前的也都忘光了。

第三,良性健忘者容易忘了某些概念、規律、公式等,例如讓老人買點水果時,他會突然忘了“水果”的概念,以為“水果”是專指某一種水果,以至於冥思苦想;而老年痴癡者不僅有語義記憶減退,還會出現情景記

憶減退,即對親身經歷的事情,所見到的故事情節容易遺忘和混亂,例如剛看完一場電影,卻搞不清電影情節和人物間的關係。

第四,良性健忘者只是部分記憶減退,經人提醒,還能回憶起來;老年痴癡者的病情卻呈現出漸進性,容易完全忘記某事,即使有人提醒,也想不起來。

第五,良性健忘者的正常生活往往不會受到影響;而老年痴癡患者的生活自理能力、工作能力和社交能力都可能受到影響,例如買東西結賬時不懂得找錢,在熟悉的地方也會迷路等。

不過,區別良性健忘和老年痴癡症,對老百姓來說,還是比較困難的。如果為了以防萬一,發現老人愛忘事,最好帶他們到醫院的神經科或老年病科,由專業醫生通過神經心理測評,來進行判斷。因為有數據顯示,在健忘者中,有15%的人屬於老年痴癡症的早期階段,如果不及早加以干預,他們就可能以每年15%的速度,逐漸發展成老年痴癡。因此,儘管不用總是疑神疑鬼,一旦有了症狀,還是早檢查、早診斷、早干預才最保險。

血脂水平太高很容易引發動脈硬化、心肌梗死及腦梗塞等疾病。美國“梅奧診所”官方網站2月2日最新載文,總結出高血脂患者最怕的幾件事。

一個雞蛋的蛋黃約含186毫克膽固醇,雞蛋白不含膽固醇。每周分別吃4個雞蛋即可。

高血脂最怕5件事

怕夜間痙攣。紐約長老會醫院威爾·康奈爾醫療中心血管專家達倫·施耐德博士表示,高血脂會傷害雙腿,導致下肢動脈硬化閉塞症,血管堵塞會讓腿部因供血不足而無法正常活動。一些患者感覺腿像灌滿了鉛、疲勞或者灼痛。特別是睡覺時,發生腿部痙攣,坐起或輕微運動後可緩解疼痛,就要懷疑血脂是否又出現問題了。

怕多吃雞蛋白。梅奧診所血管專家托馬斯·貝倫博士表示,吃雞蛋應把握飲食膽固醇攝入標準。健康者膽固醇日攝入量應控制在300毫克以下,高血脂患者,膽固醇日攝入量應控制在200毫克以內。

怕二手煙。你如果吸煙,那就趕緊戒掉吧。另外還應該遠離二手煙環境。因為吸煙會導致好膽固醇(LDL)被自由基“氧化”,壞膽固醇(HDL)水平居高不下,進而增加心臟病和腦卒中危險。

怕老年環。老年環是最常見的一種雙側性角膜周邊變性。其病理是,血脂在角膜周邊堆積所致。有家族性高血脂症的人,體內膽固醇和甘油三酯水平都偏高,更容易發生眼部

疾病,即使在年輕患者中,老年環也可能會環繞整個角膜。控制膽固醇和甘油三酯水平是治療的根本。單純高膽固醇通常不會導致老年環。貝倫博士表示,老年環雖然不影響視力,但的確是體內血脂水平過高的外在體現,發現老年環,應及時控制血脂。

怕煙酸類藥物過量。貝倫博士表示,合理劑量的煙酸類藥物可有效控制高膽固醇、高血脂症。但過量服煙酸類藥物則相當危險。煙酸過量的症狀包括:皮膚嚴重發紅並伴有頭暈、心跳加速、瘙癢、噁心嘔吐、腹痛腹瀉及嚴重肝臟損傷。患者發現異常應及時看醫生。另外,高血脂患者切忌睡前吃大量的安眠藥和降壓藥。因為這些藥物會導致血流減緩,血液黏稠度增加,缺血性腦卒中危險增大。

歪着脖子打手機傷頸椎

手機是現代人必備的通訊工具,走到哪兒說到哪兒,看起來方便,但如果使用不當,不僅對健康不利,甚至可能危害生命。

1、大眾手機

原因:如果大家都用你的手機,那么你的手機將變成病菌集散地。

解決方案:每周用消毒濕巾給手機消毒,接完電話後要洗手。

2、歪脖接聽。

原因:老年人長時間歪脖接電話,可能會導致缺血性中風,也不利于頸椎健康。

解決方案:專心接聽電話,接完後再做其他事情。

3、手機挂在胸口或腰間。

原因:手機與人體的距離決定了輻射被人體吸收的程度。尤其是心律不齊或有心臟病的老人,更不能將手機挂胸前。

解決方案:把手機放在隨身攜帶的包中,並儘量放在包的外層,以確保良好的信號覆蓋。

4、聽不清,使勁貼在耳朵上。

原因:聽不清對方講話時,許多人會把手機使勁貼在耳朵上。其實手機信號弱時,會自動提高電磁波發射功率。此時把耳朵貼近,頭部受到的輻射就會成倍增加。

解決方案:用藍牙耳機,或等到信號強的地方再打。

5、躲在樓道或者牆角說話。

原因:建築物角落信號覆蓋較差,手機的輻射功率會相應增大,樓道和電梯里更為明顯。

解決方案:走出來打。

6、撥完電話號碼就貼在耳朵上。

原因:手機撥出電話而未接通時,輻射會明顯增強。

解決方案:每個品牌的手機,都有撥打用戶接聽對應的顯示,看到提示後,再將手機放在耳邊。

7、做“一只耳”。

原因:煲電話粥,只用一只耳朵接聽,長時間連續輻射可能會對腦部有影響。

解決方案:煲電話粥儘量用固定電話或戴耳機,或者至少隔幾分鐘左右耳輪換着接聽。

8、邊充電邊打電話。

原因:如果在手機充電時接打電話,通話或連接網絡的瞬間,電壓比平時高很多倍,手機內部零部件會因此受損。而且充電時的輻射也比平時高數十倍。

解決方案:用座充或充電時關機。



美國十多位健康類專家學者經過長時間的共同努力,公佈了現代人健康金標準列表。首先要說明的一點:能夠完全符合這10項測試結果,才能夠有資格稱為“真正健康”的男人!如果10條測試中能達到7條的話,那么恭喜你,你已經是健康男人的模範了。達不到的也不要擔心,通過自己的鍛煉完全能達到健康男人的標準。



長壽。

3、你必須對以下兩道問題回答“是”

“每天早晨,你都滿懷期待的想去工作嗎?”

“每天下午,你都滿懷期待著回家嗎?”

對這以上兩個問題都回答“是”的男人,死於心臟問題疾病的風險是非常之低的。

怎樣的男人才是健康男人

以下是男人健康的10條標準

1、要有最高水平的HDL(高密度脂蛋白)

高密度脂蛋白有清理動脈的作用,如果能達到或超過90mg/dl的話,以後很少會發生比較嚴重的血管阻滯疾病。

2、有兩個非常親密的朋友

首先這兩位朋友不能是同事、鄰居、健身教練等,總之就是不能是固定出現在你生活周圍的人。如果你(35歲以上)符合這一標準,表明你已經擁有了健康的社會聯繫,你以後會更加

4、PSA(前列腺特異性抗原)值低於2.5ng/ml

這個數字指標表明你以後患有前列腺癌的風險將會比較低。

5、射精的能力

在一次你們都非常盡興的床上運動以後,你的射精量需要達到5毫升。達到或高於5毫升的標準才能顯示前列腺健康的最直接明瞭的表現。

6、你能在28分鐘內步行行走3公里

在相當長的時間段里能疾走並保持輕快、有力的步伐,這是衡量身體健康的一個好方法。根據瑞典研究學者的研究依據,一個健康的40歲左右的男子,應該能在30分鐘之內走完3公里的路程。

7、你有比例勻稱的頭顱

在臨床上,面部的寬度是長度的比例6:10為最佳。擁有如此標準頭顱的男子首頁容貌帥氣俊朗,並且對呼吸、下頷及牙齒方面的相關疾病有很好的免疫力能力。

8、快速爬坡能力

以5公里/小時在跑步機上,勻速走着;然後逐步增加傾斜度,以3分鐘增高5厘米的速度。只要能夠在上面堅持9分鐘(30-40歲的男子),如果能堅持達到12分鐘就非常了不起了。

9、會穿針

將線穿入針孔中,一次就能成功者,不能重複。

10、你的身材左右完美對稱

用軟尺來量一下你的手腕、耳朵和鼻孔的

周長。如果你量的這些地方左右完全對稱的話,或相差在1毫米之內,就說明你是一個天生的運動健將。你的身體越趨均衡,相對做劇烈運動時的你的自我控制力也就越好。

揭秘男人不易老原因

為了揭開男人比女人更顯年輕的秘密,德國研究人員用多光子激光成像技術對18名志願者進行了一項測試。他們在這些志願者的前臂內側照射紅外激光脈沖,照射時,皮膚中的膠原蛋白髮出藍光,彈性蛋白髮出綠光,據此可以測量出志願者皮膚內這兩種蛋白的相對數量。結果顯示,在相同年齡組中,女性皮膚失去膠原蛋白的速度要比男性快,而且男性皮膚內膠原蛋白形成的網狀結構的物理外觀也更顯年輕。可以說男人老得慢就是因為他們流失膠原蛋白的速度比女人慢。

另外,女性的生理特點也決定了女性要比男性消耗更多的膠原蛋白。例如,經期過後子宮內膜脫落,受損的子宮需要修復,而子宮內膜由膠原纖維組成,就需要大量的膠原蛋白。生育也會使子宮受到損傷,也需要消耗膠原蛋白。所以,女性的皮膚比男性衰老得快。

那么有沒有什麼方法能補充膠原蛋白呢?建議大家從飲食上入手,每周吃一次豬蹄。另外,多吃魚皮、肉凍、雞爪也可以補充膠原蛋白。