

小兒多動癥會有什麼危害



小兒多動症對孩子的危害是很大的,但很多家長朋友們對此並不清楚,或者以為是兒童

的本能表現,因此對此總是持有不在意的態度,其實小兒多動症的危害非常大。

危害一: 多動症屬於一種輕微腦功能失調性疾,如果在兒童時期,多動症沒能得到及時治療,將會影響兒童的一生。6-10歲正是兒童養成習慣,同樣也是和周圍的人建立良好關係的時期,如果在這個時期兒童因為患有多動症,沒有給別人留下好印象,就會大大影響別人定位自己的態度。

危害二: 儘管多動症兒童長大後,近一半兒童的多動現象會自行消失,但半數以上多動症兒童的一些症狀無法得到緩解,甚至有加重的現象,如注意力不集中,沖動任性等都會持續長久。青年時的多動症會表現

為學業荒廢,社會適應不良,情感幼稚,互相斗毆等;成年時出現焦慮,自尊性差、人際關係緊張、人格障礙,缺乏成就、社會經濟狀況不良等都是多動症帶去的不良影響。因此對於多動症必須進行治療,絕對不能掉以輕心。

危害三: 如果不進行治療或者治療不徹底,多動症兒童預後在學習方面會產生不良影響,如學習成績下降,難以完成義務教育。成人以後,會出現文化程度不高,缺乏技能,對學習工作不認真,任性,沖動,人際關係不好,加上一些不良的壞習慣的影響,很難適應社會,也不受社會歡迎,嚴重者可能人格被扭曲,容易走上歧途。在個性方面,多動症患者會以說謊、吹牛、怪動作、違拗、對抗等來平衡自己的心態。

由此可見,小兒多動症的危害非常大,以上三個方面的危害,只是一個簡單的總結,其實他的具體危害遠遠不止這些,因此對於兒童多動症,一定要重視起來,不要讓多動症成為影響兒童健康成長的絆腳石。



很多中老年人覺得年齡越大,睡眠越差。美國國家睡眠障礙協會學者認為,在65歲以上人群中,以失眠為主的睡眠障礙佔半數以上。怎樣做個健康老“達人”:睡前記住14字訣:散步、開窗、漱漱嘴、搓腳、梳頭、喝點水,不僅能改善睡眠,還有益身心,延年益壽。

散步放鬆促睡眠 美國國家睡眠基金會指出,散步時體溫升高,人的大腦會得到降低體溫的信號,體溫降低使人放鬆,因而可以促進睡眠。但如果散步離入睡時間太近,不足以使體溫降溫。因此,最好將晚上散步時間提前到睡前3小時。比如晚上10點睡覺,7點左右可以外出散步。這個時間段散步有利於促進全身的氣血循環,還可以借此舒緩情緒。如果室外風大,或氣溫較低,可以把散步的地點改在室內進行。

開窗提高免疫力 很多人都有清晨起床開窗通風的習慣,其實,晚上也應開窗通風,尤其是臥室。晚上開窗,一是相對避開了日間汽車尾氣、工廠生產的空氣污染;二是晚上室外濕度相對較低,引入室內有利睡眠。每晚睡前,臥室要開窗通風15分鐘左右,最好能保持空氣對流,必要的室內空氣交換可以提高機體免疫力,減少患病幾率。

唾液漱口能抗癌 睡前刷牙之後,不妨用自己口中的唾液漱漱口。因為唾液裏面的腮腺激素能增加肌肉、血管、結締組織、骨骼軟骨和牙齒的活力,尤其能強化血管的彈性,提高結締組織的生命力。唾液還能中和、消除食物中的致癌物質。

搓腳暖足老人安 俗話說:“若要老人安,涌泉常溫暖。”老人每日堅持推搓涌泉穴,可使老人精力旺盛,體質增強,防病能力增強。涌泉穴位於足底部,在足前部凹陷處,怕冷、貧血、乏力氣、精神不振的老年朋友尤其適用。

手指梳頭氣血暢 晨起用梳子梳頭,睡前則可以用手指梳頭。中醫推拿功法里有一招叫做“拿五經”,即用五指分別點按頭部中間的督脈,兩旁的膀胱經、膽經,左右相加共5條經脈,每次梳頭就是在梳五經,有疏通頭皮經絡、改善血液循環、促進新陳代謝的作用。要想起到保健的作用,每次梳頭應不少於3分鐘。

喝點溫白開水防血栓 養成睡前飲水的習慣可以降低血黏度,維持血液流通暢,在一定程度上防止腦血栓的形成。

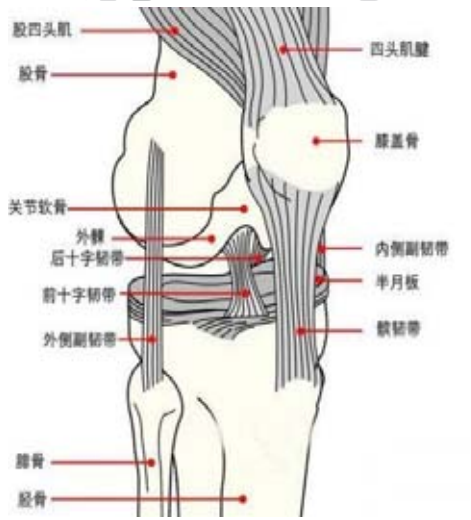
老年人如何改善失眠

你了解你的膝蓋嗎?

膝蓋,是人體最大最複雜的關節,膝關節屬於鉸鏈關節,它是我們身上少數只能往一個方向運動的關節。膝關節又是人體最大的承重關節,正常人的膝關節平均可承重35公斤。

承受重量越多,關節軟骨磨損的機率也越大,肌腱也容易受傷,膝關節退化較快。根據研究統計,膝蓋負重倍數如下:

- 1.躺下來的時候,膝蓋的負重幾乎是0。
 - 2.站起來和走路的時候,膝蓋的負重大約是1-2倍。
 - 3.上下坡或上下階梯的時候,膝蓋的負重大約是3-4倍。
 - 4.跑步時,膝蓋的負重大約是4倍。
 - 5.打球時,膝蓋的負重大約是6倍。
 - 6.蹲和跪時,膝蓋的負重大約是8倍。
- 例如:一個體重50kg的人,每上一個台階,膝蓋約要承受200kg的重量。(50*4倍)
人的膝關節質有15年的最好狀態:
15歲以前:膝關節處於發育階段,青春期的生長痛多發在膝關節附近。



15歲-30歲:膝關節處於“完美狀態”,運作起來可以說是不知疲倦。只要不破壞到膝關節

組織,基本都感受不到它的存在。

30歲-40歲: 髌骨軟骨產生了早期輕度磨損,會出現一次脆弱期,出現短期的膝關節酸痛,持續幾個星期到幾個月,有的人甚至還會覺察不到。髌骨軟骨是人體膝關節內一層3-5毫米厚的透明軟骨,可以為膝關節緩衝運動帶來的衝擊。但由於髌骨軟骨沒有神經分布,所以在全層磨損前只會在脆弱期拉響一次“預警信號”,在這段時期內要避免劇烈運動。也是從這個時候開始,對膝關節的使用不能再隨心所欲。

40歲-50歲: 在走遠路之後,膝關節內側容易出現酸痛,用手輕揉之後會緩解。在膝關節中,半月板的作用是緩衝震動、保持穩定。人體的60%體重都是由膝關節內側支撐,因此內側半月板的退變發生也比較早。又因為半月板上有神經分布,在退變過程中人可以感受到酸痛。這個現象的到來提醒人們,該開始保養關節了。

50歲以上: 膝關節會感覺到明顯疼痛,這是因為髌骨軟骨的“使用壽命”已到,軟骨全層磨損,關節炎已經產生。這時候應該節約使用關節,減少劇烈運動,尤其是上下樓梯和爬山,必要時可以使用拐杖來減輕膝關節承受的壓力。

莫名疼痛 元凶竟是糖尿病

今年60多歲的李大爺最近一直覺得手腳發麻,他以為是自己年紀大了的原因,沒有多加注意。沒想到麻木感逐漸發展成疼痛,如火燒一般,他的背部也出現了放電似的疼痛,常常令他整夜都無法安睡。到醫院檢查,輾轉了幾個科室都查不出問題出現在哪。後來李大爺到醫院疼痛科就診,才知道是糖尿病引起的神經痛。

高血糖引發周圍神經痛

專家解釋,糖尿病周圍神經病變是糖尿病常見的並發症,其中有不少患者會出現周圍神經痛。周圍神經,是指人體除腦部、脊髓以外的神經組織,負責人體的各種感覺、運動,還支配着人體的內臟活動。

糖尿病患者長期血糖增高,引起體內血管狹窄硬化、神經營養不足和代謝障礙,造成神經可能發生變性,使得感覺減退或喪失。周圍神經受損,會表現為反覆麻木、針刺、疼痛等感覺,而神經痛會影響患者的情緒和睡眠,長期以往會極度影響患者的日常生活,甚至會造成抑鬱等精神障礙。

糖友出現以下症狀要警惕

糖尿病周圍神經病變的症狀多為四肢疼痛和感覺異常,下肢較為多見。常表現為手腳麻痺,蟻走、蟲爬、發熱、觸電樣感覺,往往從遠端

腳趾上行逐漸到達膝部以上,有穿襪子與戴手套樣感覺;嚴重的可出現下肢關節痛,甚至潰瘍。由於感覺麻木,病人對溫度、疼痛不敏感,有時會發生燙傷、割傷、磕破後不自知的情况,還有可能會發展成糖尿病足。如果患者的腳趾、手指出現“襪套”感或“手套”感,應警惕是糖尿病神經痛的早期症狀。

及早發現防患于未然

1.無端出現腳麻的患者要注意檢查血糖水平。 空腹血糖大於或等於7.0mmol/L,或餐後兩小時血糖大於或等於11.1mmol/L即可確診為糖尿病。

2.確診糖尿病患者必須嚴格控制血糖。 光治療神經病變,不控制高血糖,就好像救火而不撲滅火源一樣無效。如病人的血糖控制不好時,要及時更改藥物,或儘早使用胰島素。胰島素不但可使血糖下降,代謝紊亂得以糾正,而且也是非常好的神經營養因子,對疼痛性神經病變有良好的治療作用。

3.飲食上多菜少肉,多做日常運動,保持樂觀的情緒,積極控糖。 此外,糖尿病患者還要定期進行篩查和病情的評價。在診斷糖尿病後至少每年檢查一次周圍神經病變,加強對自身健康狀況的重視。

熄燈後別看手機

習慣睡覺前,手機滑一下,就會滑出大問題,最近有越來越多30到40歲患者上門求診,因為在就寢關燈後,還使用智能型手機。

據專家介紹:手機強光直射眼睛30分鐘以上,造成眼睛黃斑部病變,導致視力急速惡化,特別不可逆的黃斑病。一旦得了黃斑病,就等於眼睛癱瘓,只有等着失明,因為現代醫學無法治療,更談不上治愈。關燈後看手機屏幕在黑暗中特別明亮,近距離觀看,高能量直射眼睛,直接傷害眼睛的黃斑部。

專家表示,黃斑部病變多半是老年人出現的症狀,但最近患者卻有年輕化趨勢。其中30到40歲患者增加3成,大多都是智能型手機重度使用者。然而熄燈後,不管是看手機,還是滑平板,不只黃斑部病變,初期會引發干眼症,嚴重則讓白內障提早報到,甚至讓視力喪失,變成失明。病變初期,得接受雷射或注射類固醇,才有機會治愈。

專家建議,除了多補充葉黃素,最重要的是戒除使用手機的不良習慣。因為睡前忍不住滑一下,造成的恐怕是一輩子的傷害。

在營養學界,雞蛋一直有“全營養食品”的美稱。的確,雞蛋是優質蛋白質的最佳來源之一,其中還含多種維生素和礦物質,少量歐米伽3脂肪酸,大量卵磷脂、葉黃素等保健成分。但對於這種高營養食品,人們對它的瞭解並不多。

1.雞蛋的哪種吃法最健康?

中國農業大學食品學院副教授范志紅指出,從蛋黃的維生素損失和蛋白質消化率來說,如果不煎炸到發黃髮脆的程度,蒸、煮、炒、煎等烹調方法之間的差異不大。但按膽固醇的氧化程度和受熱程度考慮,各種烹調方法的健康排名如下,A級:蒸煮雞蛋,B級:煮荷包蛋、蛋花湯,C級:炒雞蛋、雞蛋煎餅,D級:焗蛋黃。

2.腌雞蛋會造成營養損失嗎?

腌雞蛋是指加鹽腌過的咸雞蛋。腌制過程中營養損失並不大,但有研究表明腌雞蛋中的膽固醇氧化程度較大,形成的膽固醇氧化產物會對心血管造成危害。茶葉蛋也是腌雞蛋的一種,而且茶葉等抗氧化物質的存在會減輕膽固醇的氧化程度。然而,北京朝陽醫院營養師宋新提醒,茶葉含有生物鹼會刺激胃酸分泌,因此兒童、孕婦、胃不好的人不宜多吃茶葉蛋。

3.一天吃幾個雞蛋比較合適?

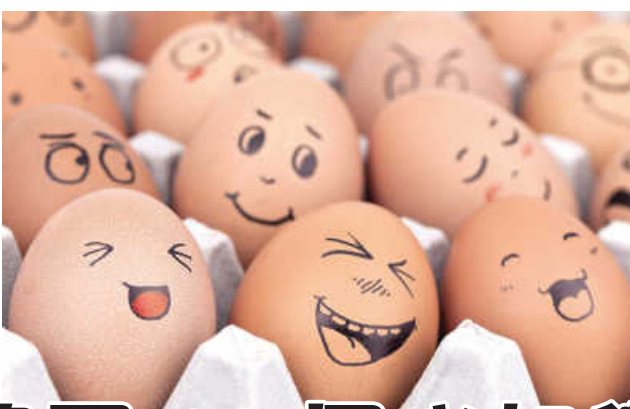
中國營養學會理事長程義勇教授表示,不同人群的雞蛋食用量也有所不同。兒童、孕婦、乳母和運動量大的人,可以每天吃1-2個雞蛋。正常的成年人、老年人,每天吃1個雞蛋即可。血脂異常患者或肥胖者,建議每周吃2-4個雞蛋較為合適。

4.吃一盤炒雞蛋或雞蛋羹(約5個),會引起膽固醇的升高嗎?

中國營養學會建議普通成年人每天攝入的膽固醇不要超過300毫克,高血脂者應控制在200毫克以下。一個50克的雞蛋,膽固醇含量達290毫克。但實際上人體每個細胞的合成都需要膽固醇,為了供應需求,人體每天要合成1000毫克以上的膽固醇,因此消費者不必為一次性攝入過多雞蛋擔心。在接下來的幾天里減少高膽固醇食物的食用量,便不會出現膽固醇升高的麻煩。

5.感冒了還能吃炒雞蛋嗎?

感冒發燒時,人體能量消耗較大,抵抗力就會下降,也吃不下什麼東西,缺乏營養,適



吃雞蛋 10 個必知學問

熱,不容易消化。

6.個小的雞蛋營養更好嗎?

很多消費者認為個小或者蛋殼顏色深的雞蛋營養價值好,然而,范志紅指出,雞蛋的大小以及蛋殼的顏色跟其營養價值之間並沒有一定的關係。還有的消費者只認土雞蛋,其實從營養價值來說,土雞蛋和雞場蛋差別不大,土雞蛋的磷含量和歐米伽3脂肪酸高於雞場蛋,但礦物質含量則略低於土雞蛋。但從食用安全性來說,土雞自由跑動,吃到的食物較雜,反而更不安全。

7.功能雞蛋值得買嗎?

農業部家畜品質監督檢驗測試中心徐桂雲副教授說,市場上的一些功能雞蛋可能在飼料中加入個別微量元素,比如高鈣雞蛋、高錳雞蛋等,但並不因此具有特殊功能,有些商家所宣稱的營養優勢,也並沒有得到相關部門的證實。同時,人體對微量元素的攝入量是有標準的,攝入過多有可能導致中毒。

8.哪樣的雞蛋最新鮮?

選購雞蛋時,有一些小竅門,專家建議從以下三個方面來判斷雞蛋是否新鮮:一看,鮮蛋的蛋殼上附着一層白霜,蛋殼顏色鮮明,氣孔明顯;二搖,用手輕輕搖動,沒有聲音的是鮮蛋;三試,將雞蛋放入冷水中,下沉的是鮮蛋。

9.雞蛋需不需要放進冰箱?

美國“讀者文摘”網站曾撰文指出,在雞蛋的表面天然覆蓋着一層抑菌物質,外面的微生物很難侵入,因此並不容易變質。但在超市里購買的成盒包裝的雞蛋都已經經過了人工的清洗和消毒,外面的那層“保護膜”也被去除了。所以,那些光鮮乾淨的雞蛋,一定要放入冰箱冷藏。

10.雞蛋存放多久比較合適?

雞蛋包裝上的保質期一般為45-60天,因此很多人會很放心地將雞蛋存上個把月。針對這一做法,徐桂雲提醒道,雞蛋存放久了,不僅會帶來安全隱患,其營養也會變差。徐桂雲建議,一周內的新鮮雞蛋最好,但如果條件達不到,半個月內的也可以。