

判斷健康的六標準



孩子心理健康的標誌有以下幾條:

1. 求知慾強

這樣的孩子興趣廣泛, 喜歡觀察事物, 愛動腦筋, 思維敏捷, 什麼都想學, 什麼都想試, 對新鮮事物反應快, 敢於提出自己的見解。

2. 意志力強

不怕困難和挫折, 不達到目的不罷休, 從不半途而廢。能根據自己的需要控制自己的願望和行爲, 還能排除外界和內心的干擾, 集中注意力進行學習和工作。

3. 活潑樂觀

與人交往坦誠、隨和, 不掩飾自己的喜怒哀樂, 樂意接受別人的意見, 遇到困難和挫折所引起的不良情緒能很快釋放, 不淤積心里。

4. 心態平衡

經常保持歡樂愉快的心態, 遇事冷靜, 情緒很少大起大落, 能理智地分析遇到的問題, 很少表現出焦慮不安或憂鬱。

5. 富于同情心

樂於幫助別人, 樂於關心別人, 常表現出“利他”和“親社會”的行爲。

6. 人際關係良好

心胸開闊, 尊重別人, 能與人和睦相處。積極參加集體活動, 適應紀律約束和行爲規範。

冬季老人防心源性猝死

大多數死亡都有一個從量變到質變的過程, 這種死亡是可以預見的。相對於這種可預見的死亡而言, 有些死亡是醫生和病人家屬都沒有預料到的, 這種出自人們意料之外的死亡被稱作“猝死”。

老年性猝死最常見為心源性猝死。病理檢查也可因心電活動不穩定, 以致出現嚴重心律失常而猝死的。中風也是老年人猝死常見原因, 常可心腦血管病變並存。原有腦出血、腦梗塞病史, 有多發性腦軟化反應遲鈍者尤易發生。長期臥床以致下肢深靜脈血栓性靜脈炎, 心房顫動伴有左心房血栓形成者, 易血栓脫落形成多發性腦栓。也是引起老人猝死常見原因。

冬令進食肥膩多, 可使血液粘滯度升高, 易形成血栓堵塞, 增加心肌梗塞與中風發生率。冬令容易發生呼吸道感染, 加重心肺功能不全。慢性支氣管炎、哮喘病人冬令易發作, 易發生哮喘性猝死。有些

人冬令喜食肥膩、飲酒御寒。所以發生急性出血性坏死性胰腺炎機會增加。

有的老人生前知道患有心臟病, 但有不少老人則不知道自己患有心臟病, 平時並無明顯的心臟病徵兆, 本人及其親友都沒有預料會出現突然死亡, 這就不免引起親友的極大精神創傷或震動。而且, 一些猝死者還是青壯年, 生活正處於鼎盛時期。因此, 猝死已越來越引起心臟病學家的關注和重視。

由於猝死可發生在任何時間和任何場合, 所以, 搶救時很可能措手不及。看來, 預防室顫的發生就顯得特別重要, 原有冠心病或室性心律失常的病人, 除了按醫囑服藥外, 平時還應注重生活保健才行。所以冬令老人要注意保健, 特別是原有高血壓、冠心病、肺心病者更要引起重視, 要注意防寒保暖, 合理飲食。注意生活有規律, 勞逸結合, 避免勞累和從事擲氣用力的活動。要保持心境愉快, 避免情緒劇烈波動。要少飲酒, 儘可能戒糖。定期去醫院診治, 按醫囑服藥。

潤澤皮膚

德國研究人員每天讓 24 位女性飲用半杯濃縮的類黃酮可可粉。三個月後, 這些女性的皮膚變得更加濕潤光滑, 在太陽底下暴曬引起色斑和皮膚的症狀也得到有效改善。研究人員認為是因爲類黃酮被紫外線吸收, 有助於保護和增加皮膚血液循環, 從而改善面貌。

增強性欲

性學雜誌刊登了意大利研究人員調查了每天吃巧克力的 143 位女性, 發現她們似乎有更強的性欲, 陰道能更潤滑和在更短的時間內達到性高潮。

抗血栓

根據美國知名的霍普金斯大學醫學院的一項研究結果顯示, 製作巧克力的原料是可可豆, 它里面含有豐富的自然抗氧化物“類黃鹼素”, 這種物質可以降低血壓, 防止血小板凝塊, 有利於血管暢通, 也使罹患心臟疾病的風險大爲降低, 其抗血栓的效果甚至比紅酒、茶以及漿果類的水果還要好。

由於巧克力也有豐富的熱量和脂肪, 如果攝取過量的話, 反而對人體造成負擔。專家建議, 一天大約兩湯匙(約 10 克)的黑巧克力, 是最適當的量。(王志勝)

吃黑巧克力好處多

據美國新聞網站 CNN 報道, 適量食用黑巧克力對控制血壓、抗血栓、保護皮膚和增強性欲都大有裨益。

控制血壓

一份高血壓病期刊刊登了美國達博斯大學抗氧化劑研究實驗室負責人 Jeffrey Blumberg 博士的新發現, 每天吃 3.5 盎司(約 100 克)黑巧克力的高血壓患者, 兩周之後, 血壓下降了, 壞膽固醇水平也下降了。但是如果吃同量的白巧克力(不含有可可豆或類黃酮)卻沒有這樣的作用。

什麼是流行性感? 流感是由流行性感冒病毒引起的一種傳染性呼吸疾病。它會導致輕重不一的疾病, 有時可以導致死亡。

預防流感的最好方法是每年秋季接種流感疫苗。在美國, 平均每年有 5% 至 20% 的人患流感; 超過 200,000 人因流感併發症而住院治療; 以及大約 36,000 人死於流感。

流感的症狀 流感的症狀包括: 發熱(通常為高燒); 頭痛; 極度疲勞; 乾咳; 喉嚨痛; 流鼻涕或鼻塞; 肌肉痛; 還可以出現胃部症狀, 例如噁心、嘔吐和腹瀉, 兒童比成年人多見。

流感的併發症 流感的併發症包括細菌性肺炎、脫水和慢性疾病的(例如, 充血性心臟衰竭、哮喘或糖尿病)惡化。兒童可能會發生鼻竇炎和耳部感染。

流感如何傳播 流感病毒是經由咳嗽和打噴嚏引起的呼吸飛沫傳播。它們通常由人傳播到人, 有時候也可能經由接觸帶有流感病毒的物品, 隨後觸摸自己的嘴或鼻子而感染。大多數健康的成年人會從出現症狀前 1 天開始、最久到發病後 5 天, 傳染給其他人。也就是說, 在您知道自己患病以前和當您患病時, 您就已經能將流感傳染給其他人。

預防流感, 接種疫苗 預防流感的唯一最佳方法就是每年秋季接種流感疫苗。

應當每年獲得接種的人士包括:

1.) 流感併發症風險高的人士: 65 歲及以上的人士; 收容長期疾病患者的護理之家和其他

長期照護機構內的住民; 罹患慢性心肺疾病(包括哮喘)的成年人和年滿 6 個月及以上的兒童; 需要例行醫療照護, 或曾在上一因代謝性疾病(例如糖尿病)、慢性腎臟疾病或免疫系統功能衰弱而住院治療的成年人, 及年滿 6 個月及以上的兒童; 長期服用阿司匹靈的 6 個月至 18 歲兒童。將在流感季節懷孕的婦女; 6 至 23 個月的所有兒童, 罹患危害呼吸功能或呼吸道分泌物處理的任何疾病者。

2.) 50 至 64 歲的人士。由於 50 至 64 歲的美國人中, 有將近三分之一罹患會增加嚴重流感併發症風險的一種或多種疾病, 所以建議 50 至 64 歲的所有人士都接種疫苗。

3.) 會將流感傳播給其他併發症風險高的人士。與高風險族群(如上所述)密切接觸的任何人都應當接種。這包括所有健康照護工作人員、6 至 23 個月兒童的家庭人員和戶外照護提供者, 以及與 65 歲及以上人士密切接觸者。

誰不應當接種 若干人士未向醫師諮詢前不應進行接種。他們包括: 對雞蛋嚴重過敏者。曾經對流感疫苗發生嚴重反應者。過去曾經在接種流感疫苗後 6 週內出現格林-巴利(Guillain-Barré)症候群(GBS)者。6 個月以下的兒童(流感疫苗未被核准用於此年齡族群)。罹患中度或嚴重疾病且發熱者, 應當等到其症狀減輕後再進行接種。



男人的生育力

有年限嗎?

我們都知道女性到了更年期停經以後, 就不會再排卵了, 所以也就失去了生育的能力。那麼, 男性的生育能力有沒有年齡限制呢? 針對男性生育年限的問題, 德國慕尼黑的馬克斯普朗克研究中心, 做了一個非常有趣的實驗。

專家選出了 20 名 60—89 歲的男性, 還有 20 名 24—33 歲的男性, 用他們作比較, 結果顯示老年男性的精蟲並不衰老, 接着他們進一步分析了兩組男性的精液, 結果發現祖輩男性的精蟲密度平均爲每毫升 1.2 億個, 父輩的卻只有 0.78 億個。漢堡的解林教授所作的研究也有同樣的

結果。他同時還發現, 老年精液中的精蟲密度雖然高, 但是活動力已經明顯下降, 不動的精蟲與畸形的精蟲數都增加了 20%。另外, 精蟲代謝所需要的一些濃度也有所降低, 代謝後還產生了不少廢物。

怎麼從臨床上確定男性性機能的衰老程度?

專家們認爲, 主要還是要看生殖器官的狀態、夫妻生活的頻率以及有沒有全身性的疾病。比如有沒有高血壓、糖尿病、心臟病等, 必要時還可以再抽血測試一下男性激素的濃度作爲佐證。從臨床觀察結果來看, 31 歲應該是男性青春發育的高峰期。

慕尼黑的精神科醫生對 250 名 60—70 歲男性曾經做過問卷調查, 他們發現, 老年人的夫妻生活狀態和婚姻有着密切的關係, 其中 149 名有伴侶的老年人, 有 54% 還維持着每星期 1—3 次左右的夫妻生活, 到了 75 歲才慢慢地減少。

由此不難發現, 男性如果在年輕時期性生活好, 在老年時也能夠繼續維持夫妻生活。所以, 男性的生育能力是沒有年齡限制的, 只是男性上了年紀以後, 精液的品質會變得較差, 而太差的精蟲和卵子形成的胚胎比較容易引起早期的流產, 也會影響到下一代的素質。

用冰箱給藥物“保鮮”?



喬遷新居, 我購買了一台超大容量、電腦溫控, 具有除臭、保潔、保鮮、抗病毒等多功能電冰箱, 並在保鮮區空出一個抽屜儲藏家庭藥物。因為在藥品說明書的注意事項一欄中, 常看到標有藥物需“冷藏”。

有一次兒子因感冒吃藥, 才想到去冰箱找藥, 但冰箱里的散劑類藥物全部變成了漿糊, 黏成一團; 片劑和膠囊要麼開裂, 要麼徹底破碎。這是怎麼回事? 後經諮詢醫生, 才知道並不是所有藥物都需“冷藏”, 醫生還給我寫了一張詳細需放冰箱儲存的藥物名單:

針劑要避免受熱或日光照射, 如果室溫

高于 25°C, 需要存入冰箱保鮮層, 但時間不宜超過 6 個月。擦劑含有揮發性溶媒, 如酒精等, 因此使用後應拧紧瓶蓋, 放置於冰箱中冷藏, 延長保存時間。滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗劑和漱口液等外用藥品, 夏季最好放在冰箱中冷藏。抗生素類糖漿, 屬需要沖泡的混懸液劑型, 加水後保存期縮短, 一般不超過 15 天, 因此應放在冰箱中冷藏。栓劑則因氣溫過高會軟化, 使用前應放入冰箱, 等硬化後取出使用。

但是片劑、膠囊、散劑、乳膏類藥物, 最好不要放入冰箱, 因為冰箱的潮濕環境會改變這些藥物的性狀, 出現變脆、破裂、結晶, 影響藥效, 甚至發生中毒。因此, 存放藥物前最好諮詢醫生, 有無注意事項和禁忌等。(熊煜煌)

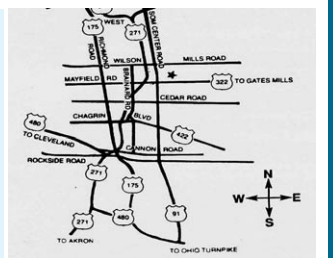
汪瑞龍牙醫診所



汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20 年以上牙醫臨床經驗
CASE 大學牙醫學院教授
CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu

Noble Dental Care



貴人牙科



Noble Dental Care
2140 Noble Road
E. Cleveland, OH 44112

貴人牙科爲鄰近社區的廣大華人
提供質優價廉的牙科服務

電話: 216-268-3060

服務時間: 週一至週五 9 AM - 5 PM;
週六 9 AM - 2 PM

新開牙周病專科, 專家種植牙門診
假日期間(11/1/06 - 2/28/07) 牙齒
漂白特價優惠, 請電話預約。

www.NobleDentalCare.net