

小兒腿痛別不當事兒



許多家長認為孩子關節痛，無非是因為太調皮、着涼或長個兒引起的，多半不是什麼病。其實不然。引起小兒關節痛的原因，除了外傷和長個兒，還有以下幾種：

1. 免疫反應性關節痛。如風濕性關節炎，半數小兒在發病前1~4周有感冒史，以膝、肩、肘、腕等大關節游走性、多發性紅腫熱痛、血沉高、免疫檢查異常為特點。經抗風濕等正規治療可基本控制，並可避免發生風濕性心臟病。

2. 過敏性紫癜關節痛。患兒可出現一個或多個關節腫痛，同時有皮膚紫癜，但少數患兒無紫癜。如不及時治療，可導致腎臟損害。

3. 炎症性關節痛。多由化膿性關節炎、急性骨髓炎引起，患兒可有全身感染或局部外傷史，伴有關節疼痛、高熱、寒戰、食慾減退，患肢關節部位皮膚腫痛，常拒絕醫生檢查。遇此情況應儘快用大量抗生素控制炎症，防止擴散，預防關節病殘。

4. 其他。如骨腫瘤，常見於15~18歲的兒童，以膝、髕、踝部最多見。由於其發病率低，早期往往無明顯症狀體徵，僅有輕微酸痛或腫脹，容易為家長和醫生忽略。還有系統性紅斑狼瘡、混合性結締組織病、結核性骨關節炎、白血病等，也會發生關節疼痛。

總之，小兒發生關節疼痛，家長不可忽視，必須在排除因疾病所致的疼痛後，才可以考慮為生長痛。對於生長痛，通過休息、補充鈣劑即可緩解。對於外傷引起的關節痛也不可掉以輕心，應定期檢查，以防遺留病根。

常識：牙齒與心臟的關係你瞭解嗎

牙周病對健康的影響並不止於口腔，你的心臟也會受牽連。

牙周病是因潔牙不徹底，造成牙齒及牙齦間，甚至是軟組織的感染。

牙周病對健康的影響並不止於口腔。根據美國牙周病學會及國家衛生署的研究指出，它可造成心血管及呼吸系統方面的疾病，也會引發身體一連串的免疫反應，例如敗血症、心內膜炎、或加速糖尿病惡化。

其實你只要注意下面幾點，便令口腔健康：

1. 輕輕刷牙。猛力刷牙經過一段時間後，會破壞珐琅質，軟組織退縮後，就在牙齒和牙齦間產生像袋子一般的縫隙。這就像自找麻煩，邀請感染原住進這個袋子。為了要小心的清潔，應該使用軟毛的

牙刷。刷牙應像擦拭鏡子一般，而不是像在刷浴缸。

2. 刷得多不如刷得好。一天一次完整的清潔，勝過幾次隨便亂刷。要把牙齒磨成如珍珠白需要兩分鐘，但許多人只花不到一分鐘的時間便草草結束。可以試着用播放一首歌的時間，或是電視廣告的時間刷牙。

3. 不要太依戀你的牙刷。大部分的牙醫建議一個月換一支牙刷。因為只需幾個星期，原本柔軟圓滑的刷毛就擠成一團。當刷毛像外翻的鋼毛時，代表你跟它說再見的時候到了。

4. 每天使用牙線，不許有藉口。用水柱清洗，或許可以沖掉餐中花椰菜的殘渣，漱口也沒什麼用處。只有養成習慣使用牙線，才能去除齒縫間的結石。



但如果你有下列情形，應盡速去看牙醫，積極治療：

1. 有持續性的口臭。
2. 刷牙時牙齦容易流血。
3. 牙齦常有紅腫敏感現象，懷疑自己最近是火氣大。
4. 牙齒有鬆動或分開。
5. 感覺牙縫越來越大。
6. 牙齒有時有腫大流膿。
7. 牙齒上下咬合時，覺得密合程度有改變。

維持美滿婚姻的幾個秘訣



不要使配偶感到孤獨 性心理學家發現，孤獨感是促成外遇的主要原因。如果夫妻缺乏親切友好的感情交流，孤獨感便油然而生。有學者發現，夫妻間如有一方把精力全部投入到工作之中，而忽略了對配偶的關心，結果會造成配偶對夫妻關係的冷淡。在有可能的情況下，便會去尋找新的性關係。夫妻間性是維持夫妻愛情的紐帶；它不僅是肉體的交媾，而且還伴隨着情感的交流。

注意尊重配偶的感情 夫妻間爭吵過多，所謂“大吵三六九，小吵天天有”的話，就會使感情受到傷害而產生隔閡。“哀莫大於心死”，當一方飽受傷害之苦而達到忍無可忍時，就會使之對婚姻喪失信心。

正確處理性生活 夫妻間對性生活處理失當，也會給外遇埋下罪孽的種子。在這方面，女性負的責任似乎應更多一些。一般說來，男性對性生活的渴望要比女性強烈，有時為了得到性生活的機會，不得不在妻子面前委曲求全。有些女性發現了這個秘密，便把性生活當成要挾和制約對方的手段，但就在她們自鳴得意之時，厭倦和反感也悄悄植根於丈夫的意識之中。

給予離婚的充分自由 一些社會心理學家認為，從實際情況分析，婚外戀之所以呈增加的趨勢，根本原因還在于缺乏真正的離婚自由。當今社會對離婚的觀念還很陳舊，一些已經“死亡”的婚姻，由於受到來自各個方面的限制，覺得離婚的代價太大而望而卻步。因此，離婚的充分自由也是減少婚外戀現象和提高婚姻穩定性的一個重要因素。

更年期血糖波動是“難關”

更年期會出現潮熱、出汗、睡眠不好、情緒不好等症狀，但如果是糖尿病女性，更年期還有一個更嚴重的症狀——血糖忽高忽低，難以控制，更年期的生理變化還可能加重糖尿病並發症，這對更年期糖尿病女性來說，如同“雪上加霜”。

隨着女性月經周期的停止，性激素水平大起大落，這就不可避免地引起血糖忽高忽低，使血糖控制的難度增加。同時，由於體內性激素水平下降，身體對胰島素的敏感性會相應增強，有些婦女會發生嚴重的低血糖，尤以夜間為甚。因此，應在床頭放些糖果，以備明確發生低血糖時及時補充。對於1型糖尿病患者來說，應該在醫生的指導下，稍稍減少胰島素用量。

需要注意的是，由於更年期激素升降引起的潮熱、憂鬱以及短期記憶喪失等，和低血糖症狀有相似之處，有可能被誤認為是低血糖症。所以，糖尿病女性覺得自己發生低血糖時最好還是檢查一下血糖，不要貿然吃下太多高热量的食物。

另外，更年期孕激素及雌激素的減少有可能引起身體發生某些生理變化，這些生理變化有可能會加重糖尿病並發症。比如，雌激素有預防心血管病變發生的作用，當雌激素產生減少時，發生心血管病變及中風的危險就會上升，而糖尿病患者本身發生這些病變的可能性就比較大。但對於這些危險，也有一些應對措施，如糖尿病心血管病變，可以採用低脂飲食以及規律的體育運動，來降低血糖及膽固醇水平，減少糖尿病心血管病變的發生。

所以，糖尿病婦女進入更年期後，最好在醫生的指導下，調整降糖藥和胰島素的用量，將血糖控制平穩。此外，除了更年期的一般保健外，應儘量去消除那些可能影響血糖水平的因素，如肥胖、情緒不好等，更加注意監測血糖、飲食控制、放鬆精神、保持心理平衡和良好睡眠。在飲食中，要特別注意補充鈣劑，補充鈣可以減輕絕經引起的頭痛、易怒、消沉和乏力等症狀。(王建华)



古代有一位道士曾私下探問一位百歲長者，“汝何以長壽，秘訣何在？”老者答曰：“吾信‘三不知’，不知世事，不知生死，不知有身。”道士細究話中之話，不由得笑而嘆服。細想起來，老者信奉的這三個“不知”，也有非常豐富的科學道理，它既是老年人的修身養性之道，也是老年人的健康長壽之道。

當然，這裡的“不知”，乃是佯裝的，面對紛雜的家庭糾紛，晚輩糾葛，鄰里爭紛，只是“眼不見為淨”，“耳不聽為靜”，年紀大了，何必為那么多的煩惱去勞神費心，自我憂慮呢？該放棄的放棄，該放手的放手，該讓位的讓位，有些事，還是讓兒孫們自己做主、自己操辦為上策，樂得個省心省事，優哉游哉。

在“不知”的前提下，老人如果生活上有節有序，

因“不知”而長壽

煮麵條時，在水中加一小湯匙食油，麵條就不會粘連，而且還防止麵湯起泡沫、溢出鍋外。

炒雞蛋時，加少許油，炒出來的雞蛋味鮮鬆軟，且光澤鮮艷。

煮骨頭湯時加一小匙醋，可使骨頭中的磷、鈣溶解於湯中，不但增加湯的營養，而且保存湯中的維生素，味道更鮮美。

如果煮成夾生飯，可往鍋內噴點酒再蒸一會兒，飯照樣鬆軟好吃。

用油炸食物時，油鍋里放少許食鹽，炸時油就不會外濺。

炖老一點的雞時，在鍋內加一兩把黃豆同炖，不但爛熟得快，而且炖出來的雞肉味道鮮美。

爆炒肉絲或肉片時，在調制澱粉時加點啤酒，炒出的肉絲或肉片味道鮮美可口。



讓你快樂下厨的小秘方

煎魚前先在鹽水中浸泡一下，再往鍋里噴少許酒，煎出的魚不僅味道鮮美，且無泥腥味。

洗滌豬肚、豬腸時，淋一勺泡菜水揉搓片刻，能有效去除腹臭味。

豬肝、豬心用麵粉揉搓一下，可去除穢氣，烹調後味道純正鮮美。

切過魚的刀，用生薑抹擦一遍後洗淨，魚腥味即除。

菜刀生鏽，用蘿蔔或土豆蘸少許細沙擦洗，除鏽既快又好。

微笑牙科 The Smile Dental



周幸嫻 牙醫博士

周醫師畢業於凱斯西儲大學(Case Western Reserve University)牙醫學院，畢業後曾任 Aspen Dental 主治醫師。周醫師擁有美國心臟學會的急救員證書。

專業親切的醫療服務，嶄新的尖端醫療設備 尊重您的需求，并值得您信賴的合理收費

本診所引進最先進的醫療設備，包括低輻射數位式 X 光攝影，尖端的牙科治療台，並搭配最先進的醫療軟體，給您最有效，痛苦最少，癒合最快的療程。療程結束後，親切的服務，詳細的醫療諮詢與保健方式建議，更讓您永遠保持燦爛燦爛的笑容。

中國城診所即將開幕

中國城診所 地址：3608 Payne Avenue #101, Cleveland, OH 44114 Akron 診所：(英語) 電話：(330) 628-8866 地址：3071 Albrecht Avenue, Akron, OH 44312 中文服務熱線：216-496-6959 電郵：dr.chou@thesmiledental.com, 網頁：www.thesmiledental.com

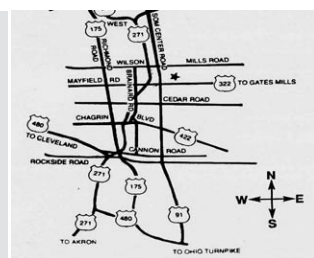
汪瑞龍牙醫診所



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