

關注寶寶的眼睛



宝宝晚上睡觉时,房间里要不要开灯?医学研究表明,婴儿在睡眠时不关灯会增加孩子患近视眼的可能性。国外有关专家在对479名2至16岁近视患者进行研究后认为,睡在灯光下的两岁以下的婴儿与睡在黑暗中的婴儿相比,近视发病率要高出四倍,睡在黑暗中的孩子患近视的只占10%;夜间睡在照明灯光下的患近视者占34%,睡在室内较强光照明灯下的孩子,患近视的占55%。有关专家指出:婴儿在出生后头两年,是眼睛和焦距调节功能发育的关键阶段,光明与黑暗的时间多少,可能会影响幼儿视力的发育,父母应该慎重对待。

照相时能用闪光灯吗?宝宝一出生,很多家长就忙着给宝宝照相,但婴幼儿不可用闪光灯照相,因为闪光灯的强光会损伤视网膜。

在日常生活中,如何预防宝宝发生眼外伤?对于1岁以内的宝宝,爸妈不要拿任何带有锐角的玩具给他玩。宝宝长到1岁左右就会走、会跑了,这时候更要小心预防眼外伤。另外,在节假日不要让宝宝自行燃放鞭炮,因为宝宝不能掌握燃放技术,爆竹爆炸时巨大外力对眼球的猛烈冲击会产生一系列的眼损伤,如眼睑皮肤和结膜破裂、烧伤,以及角膜、结膜多发性异物、角膜裂伤、前房和眼内出血、眼底损害和青光眼,严重者完全失明。

化学制剂如洗涤剂等不小心进入宝宝眼睛该怎么办?对宝宝会有多少影响?洗涤剂种类繁多,无论哪一种都是含有不同程度碱性化学成分,如果不小心进入了宝宝的眼睛,对结膜、角膜上皮有损害,会使结膜充血、角膜上皮点状或片状破损,影响角膜透明度,看东西模糊。由于刺激了角膜上皮丰富的感觉神经末梢,宝宝会出现怕光流泪、不敢睁眼和疼痛等。在使用洗涤剂时,千万不要溅进宝宝的眼里,一旦发生,要立即用清水冲洗。

宝宝眼内进了异物如砂子等应当怎么处理?急救办法:一般异物如昆虫、灰沙、铁屑等进入眼内,多数是黏附在眼球表面。这时应用拇指和食指轻轻捏住上眼皮,轻轻向前提起,家长向眼内轻吹,刺激眼睛流泪,将沙尘冲出。如果是石灰粒吹入眼中,应马上翻开眼皮,将石灰粒取出,再用大量清水冲洗,然后立即送医院处理,千万不可不作处理直接送医院。如果异物嵌在角膜上,切勿用尖硬物进行随意挑拨,应速送往医院治疗。

预防措施:风沙大的时候,最好不要带孩子在户外玩。见到起扬尘,要让孩子闭上眼睛。

若宝宝的眼睛发育异常,父母怎样才能观察出来?正常情况下,宝宝的眼睛晶莹明亮,眼球大小适中,活动自如。若宝宝眯着眼睛看东西,要注意是否有近视眼;眼球变大,多系患有“先天性青光眼”;若眼球向左右(或上下)来回摆动,则系患有“眼球震颤”;若眼球偏向一侧,则说明患有“斜视”;若将玩具放在宝宝面前,而宝宝无动于衷,不去拿取,宝宝很可能视力很差,患有“视神经萎缩”等眼底疾患;若夜间在暗处发现宝宝瞳孔内有白色的反光物,形同猫眼,则应考虑患有“视网膜细胞瘤”。(眼科医院主任医师周宏健)

問:我今年44歲,月經不規律已有一年多,還需要避孕嗎?

答:婦女在40歲時如不避孕一年內的受孕率為40%;45歲則為20%左右(此仍指一年內受孕率)。當然,相應的自然流產率也比較高。因此,40歲後即使月經變得不規律仍需要採取避孕措施。一般以短期服用口服避孕藥較為適宜,此既能達到避孕的目的又能調節月經週期。避孕藥需服用多長時間應遵循醫囑。若身體患有某些慢性疾病或吸煙者則不宜採用此類措施。究竟以採取何種避孕措施為佳應聽從醫師建議。

問:我今年41歲,月經以前很規律,每月按時來;但是,近半年來每3~5周一次。我是到更年期了嗎?

答:婦女通常從45歲左右開始(或早晚3~5年都屬正常),經歷一些因卵巢功能減弱而帶來的身體改變,比較明顯的當然就是月經的改變了。隨年齡增大而引起的月經改變是婦女進入更年期的重要標誌之一。70%的婦女進入更年期後會發生月經紊亂。此時排卵率明顯下降,月經從規律變為不規律,月經量或多或少,月經周期延長或縮短,最後月經停止即絕經。據統計,婦女在40~50歲時月經不規律者為16%~30%;45歲以後約為30%~51%。部分婦女經量減少或經期縮短,部分婦女經量增多,經期延長。絕經前婦女異常宮出血的原因除器質性病變外,主要為無排卵性功能失調性宮出血。更年期出血70%~80%為功能性出血,約90%的出血並非由於惡性腫瘤引起。

問:何謂更年期?更年期是怎樣回事?

答:醫學上,更年期包括絕經前期、絕經期和絕經後期三個階段。(1)絕經前期或稱圍更年期(perimenopause):是指婦女完全停止月經以前的5~8年或者說

40~50歲之間。有些婦女沒有特別的感覺,但是約75%婦女有不同程度的症狀,如月經紊亂,心慌,氣短,潮熱,全身乏力,睡眠與情緒改變,陰道潤滑功能減退,性活動時陰道覺得干澀等;(2)絕經期(menopause)最後一次月經後一年以內這段時間(例如:最後一次月經是2006年7月20日,那麼,絕經期則是指2006年7月20日至2007年7月19日這段時間)。停經發生在40~56歲都屬正常。此時,卵巢功能明顯衰退,雌激素水平顯著減少,絕經前期已有的一些症狀可能仍會持續一段時間;(3)絕經期後(post-menopause)是指完全停經一年以後的時光。這段時間情緒及心理變化重新趨於平衡。但是骨質疏鬆、心血管疾病等的發生率逐漸增加。

問:更年期月經紊亂有哪些原因?

答:婦女在更年期經常會出現月經不規則,特別在絕經前1~2年,一般來說這是正常的。更年期婦女停經1年可確定為絕經。停經1年後發生子宮出血者稱為絕經後出血。更年期月經紊亂的原因主要是由於卵巢功能衰退,不能按期排卵,逐漸地不排卵而引起性激素變化所致。婦女絕經年齡與絕經方式很不相同。月經紊亂雖是更年期婦女的生理變化之一,但又是多種疾病及某些全身性疾病的症狀之一,下列原因也往往引起更年期月經紊亂:

1. 功能失調性子宮出血:這是由於性激素分泌功能失調,雌激素水平波動,孕激素缺乏,使得子宮內膜要么長得太厚,要么零零碎碎脫落不全,而新的子宮內膜又不按期修復,因此表現為血量比正常月經多而沒有周期性,嚴重時造成病人貧血。

2. 子宮內膜癌:常表現為不規則子宮出血,血量可多可少。

3. 情緒變化:精神緊張、遭受打擊致使情緒波動較大,也可使月經紊亂。

4. 其他:如子宮內膜息肉、子宮粘膜下肌瘤、卵巢腫瘤,都可引起月經周期縮短或出血量多。

因此,更年期婦女出現月經紊亂應及早就醫,並定期作婦科檢查,排除其他疾病,及時診斷,早期治療。(未完待續)

中年女性健康知識問答(上)

俄亥俄州哥倫布市
李柯娃 醫師



秋天首推蜂蜜食療

消除大餐後的積食

蜂蜜可以促進胃酸正常分泌,還有增強腸蠕動的作用,能顯著縮短排便時間。用法:每天早晚空腹服蜂蜜25克。

潤肺

蜂蜜有消炎、祛痰、潤肺、止咳的功效,枇杷蜜的止咳作用最好。用法:雪梨一個,切薄片拌蜂蜜吃,每日數次。

解酒

蜂蜜成分中含有一種大多數水果沒有的

韓劇中的老老少少不管出了什麼事,一天八百遍地說,快沖一杯蜂蜜水吧。我們身邊有太多的營養品,蜂蜜因為得來太容易,它的能力反而被忽視了。我們也不妨給它個機會,看它能幫你做什么。

恢復疲勞,尤其是熬夜後

在所有的天然食品中,大腦神經元所需要的的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身體吸收利用,改善血液的營養狀況。用法:中午一杯蜂蜜水。

果糖,它可以促進酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,並解除飲酒後的頭痛感。用法:飲酒前吃50克蜂蜜或幾塊塗蜂蜜的餅乾麵包,酒後飲蜂蜜水。

讓興奮的神經安眠

蜂蜜中的葡萄糖、維生素、鎂、磷、鈣可以調節神經系統功能,緩解神經緊張,促進睡眠。而且蜂蜜沒有其它藥物所具有的壓抑、疲憊、分神等副作用。蘋果蜜的鎮靜功能最為突出。用法:每晚睡前一匙蜂蜜。

治療偶發傷口

蜂蜜去掉糖分後的酸度等同于醋,可令細菌在創傷部位不能生存。即使沒有病菌,在它的作用下,傷口的腫脹、疼痛程度都會大大減輕,還能消除死去的肌肉,加快傷口癒合。用法:用10%~15%的蜜汁洗滌傷口,用純蜜塗抹包紮。

安撫皮膚

蜂蜜是最理想的護膚品。它能供給皮膚養分讓皮膚具有彈性,能殺滅或抑制附着在皮膚表面的細菌,還能消除皮膚的色素沉着,促進上皮組織再生。用法:在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜,加入麵粉調勻後就成為葡萄汁蜂蜜面膜。

保護狂野的心

蜂蜜可以營養心肌並改善心肌的代謝功能,使血紅蛋白增加、心血管舒張,防止血液凝集,保證冠狀血管的血液循環正常。用法:每天早晚各飲一杯蜂蜜水。(鄧碧琴)

貧血不愈應查腎



便及早確診,及早治療。

習阿婆在醫院經過血液透析和皮下注射重組人紅細胞生成素(EPO)等治療後,貧血及尿毒症逐漸得到控制,說話、走路、做家務活又有精神了。

(曾慶佩)

慢性腎功能衰竭引起的貧血

又稱為“腎性貧血”,在老年人中較為多見。貧血患者如經過膳食調理,根除了失血原因並進行正規的補鐵治療一個月後,症狀仍無顯著改善時,應想到是否為腎性貧血。

如患者同時伴有面色灰暗、萎黃、眼瞼浮腫及食慾不振、噁心、全身瘙癢、手腳發涼、畏寒、高血壓等症狀,更應懷疑腎性貧血,此時應儘快到醫院化驗,檢查腎功能,以便及早確診,及早治療。

習阿婆在醫院經過血液透析和皮下注射重組人紅細胞生成素(EPO)等治療後,貧血及尿毒症逐漸得到控制,說話、走路、做家務活又有精神了。

(曾慶佩)

微笑牙科診所

CWRU牙醫學院 Clinical Instructor

嶄新的尖端醫療設備,信賴的合理收費

全家全方位的牙齒保健,彈性門診時間

新開幕期間,全面優惠折扣



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114
東37街(E. 37th St.) 與平安街(Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

汪瑞龍牙醫診所



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

