

莫忽視兒童打呼嚕



李慶雲

鄰居的兒子今年 8 歲,最近家長髮現他在睡覺時呼嚕聲很響,而且老是張着嘴,早上起來感覺口干,白天上學注意力不能集中,學習成績下降。到醫院檢查,確診為睡眠呼吸暫停綜合徵,經相應治療後病情好轉。

兒童患睡眠呼吸暫停者不在少數,數據調查,7%~9%的兒童有習慣性打呼嚕,而睡眠呼吸暫停的發生率為 2%左右,大多數習慣性打呼嚕的兒童不一定有睡眠呼吸暫停。但睡眠呼吸暫停可見於任何年齡段的兒童,最早者在新生兒期即可發病。

睡眠呼吸暫停影響生長髮育由於兒童正處在生長髮育期,睡眠呼吸暫停對身體健康的影響不容忽視。主要表現有夜間鼾聲較大,張口呼吸,吸氣時可見胸部內陷,有時出現夜驚,遺尿頻繁,睡眠期動作異常。睡眠呼吸暫停還和夜

間癲癇發作相關。白天則表現頻繁打瞌睡,同時可伴有其他異常表現,如注意力不集中,好動,性格突然改變,智力減退,學習成績下降等,有的則表現為發育滯後。

兒童睡眠呼吸暫停易誤診由於兒童患睡眠呼吸暫停的臨床表現並沒有特異性,因此容易和以下疾病混淆:

缺鈣:兒童患者夜間睡眠不寧,而且因長期吸氣阻力增大而導致胸廓發育畸形(雞胸),容易被誤診為兒童缺鈣。如果觀察到有打鼾、明顯夜間呼吸不暢等症狀,則可能是由於睡眠呼吸暫停造成。

弱智:因睡眠呼吸暫停,患者睡眠質量受到嚴重影響,表現出白天嗜睡、記憶力下降、學習成績差等症狀,容易被誤認為是兒童弱智。

慢性鼻炎和咽炎:兒童患者多數是因為扁桃體腺樣體肥大引起的,患者有鼻塞、流涕、頭痛等症狀,易被誤認為是慢性鼻炎。另由於夜間張口呼吸,常常導致口干、咽部不適,還常常被誤以為是咽炎。

引起兒童睡眠呼吸暫停的主要原因是扁桃體、腺樣體肥大,或鼻部、領面部畸形以及肥胖等。因此,對睡眠呼吸暫停綜合徵的早期發現和確診相當重要。臨床經驗證實,經過治療,大部分孩子的症狀會得到改善。

定期清洗微波爐 記得放碗水



在生活節奏越來越快的今天,微波爐已進入千家萬戶,並為忙碌的人們帶來了方便。然而,微波爐用久了,加熱食物時經常散發異味,所以定期清洗就顯得尤為重要。

我們使用微波爐時,因為容器經常是敞口的,所以微波爐內側的四壁會濺到很多油漬,清洗起來比較費事。剛濺上的油漬可使用衛生棉球,蘸醫用酒精或高度白酒擦洗。然後,再用洗滌劑把殘餘的油污和酒精完全擦淨。

但如果微波爐上的污垢積澱太多,清潔起來有什麼好辦法呢?此時,我們可以用微波

爐專用容器裝好水,加熱幾分鐘,先讓水分充分蒸發,潤濕微波爐內四壁的污漬,擦起來就容易多了。

另外,微波爐內部表面、爐門的前後及爐門開口處,可以使用軟布蘸着溫水及溫和的清潔劑清洗,切勿使用金屬刷和腐蝕性清洗劑。需要注意的是右邊的雲母片是微波爐的加熱口,所以應小心擦拭乾淨;轉盤和轉盤支架,應取下來進行清洗,可先用酒精或白酒擦拭,然後再用濕布擦乾淨。

人生活在世上,就必然要參與社會交往,社交的範圍與每個人的職業、愛好、生活方式及地理位置有很大關係。但現實生活中,為什麼有些人在社交中總交不上朋友,或者是交了朋友沒多久,朋友又離他而去,且平時和同事的關係也不融洽。究其原因,是這種人在社交中心理狀態不佳,阻礙了人際關係的正常發展,而這種心理狀態,實際上就是社交中的病態心理,較常見的有以下幾種:

- 一、自卑心理
有些人容易產生自卑感,甚至自己瞧不起自己,缺乏自信,辦事無膽量,畏首畏尾,隨聲附和,沒有自己的主見。這種心理如不克服,會磨損人的獨特個性。
- 二、怯懦心理
主要見於涉世不深、閱歷較淺、性格內向、不善言詞的人,由於怯懦,在社交中即使自己認為正確的事,經過深思熟慮之後,卻不敢表達出來。這種心理別人也能觀察出來,結果對自己產生看法,不願成為好朋友。
- 三、猜疑心理
有些人在社交中或是托朋友辦事,往往愛用不信任的目光審視對方,無端猜疑,捕風捉

影,說三道四,如有些人托朋友辦事,卻又向其他人打聽朋友辦事時說了什麼。結果影響了朋友之間的關係。

四、逆反心理
有些人總愛與別人抬杠,以說明自己標新立異,對任何一件事情,不管是非曲直,你說好,我就認為壞;你說對,我就說它錯,使別人對自己產生反感。

五、作戲心理
有的人把交朋友當作逢場作戲,朝秦暮楚,見異思遷,處處應付,愛吹牛,愛說漂亮話,與某人見過一面,就會說與某人交往有多深。這種人與人交往只是做表面文章,因而沒有感情深厚的朋友。

六、貪財心理
有的人認為交朋友的目的就是為了"互相利用",見到對自己有用、能給自己帶來好處的朋友才交往,而且常是"過河拆橋"。這種貪圖財利,沾光別人的不良心理,會使自己的性格受到損害。

七、冷漠心理
有些人對各種事情只要與己無關,就冷漠看待,不聞不問,或者錯誤地認為言語尖刻、態度孤傲、高視闊步,就是"人格",致使別人不敢接近自己,從而失去一些朋友。



微笑牙科

周幸嫻 醫師

The Smile Dental

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,包括低幅射數位式 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耀眼的笑容。

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

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。

美國專家:春天出生兒成績差 可能與殺蟲劑有關

美國印第安納大學醫學院臨床兒科學教授保羅·溫切斯特對 150 萬 8 歲至 15 歲孩子的考試成績進行統計,結果發現,相對其他季節出生的孩子,春天出生的孩子英文和數學成績明顯要差,而這一結果可能跟殺蟲劑有關。

溫切斯特在近日舉行的美國兒科學術年會上公佈了這一發現。他說,雖然還沒有確鑿證據表明殺蟲劑就是問題的根源,但他的研究"有力地支持了這一設想"。

懷孕前期的幾個月是胎兒大腦發育的關鍵時期。春天出生的小孩,母親在夏天懷孕。而夏天是人們使用殺蟲劑最普遍的季節。溫切斯特說,"人們在農田和家中使用殺蟲劑,而夏天時人們接觸到殺蟲劑的機會最多。"他進一步解釋說:"不斷接觸殺蟲劑會影響孕婦的荷爾蒙分泌,從而影響胎兒大腦發育。"

殺蟲劑對人體的危害體現在很多方面。溫切斯特早先的一項研究表明,孕婦過多接觸殺蟲劑可能造成嬰兒早產。殺蟲劑可能使準媽媽患上甲狀腺疾病,從而影響胎兒發育。

此外,殺蟲劑還可能使人們患帕金森病的風險增加一倍。英國環境污染委員會 2005 年就發表報告稱,噴灑過殺蟲劑的農田是對人體健康的潛在威脅,可能與人類患帕金森、癌症和肌痛性腦脊髓炎等疾病有關。

英國反殺蟲劑組織"殺蟲劑運動"的成

員喬治娜·唐斯說:"孕婦、胎兒、新生兒和兒童對殺蟲劑危害的抵抗力尤其弱。"

溫切斯特建議人們對殺蟲劑的危害給予足夠的重視。他說:"殺蟲劑對人神經系統的危害可能潛伏幾十年。"

春天出生的孩子可能會不如其他季節出生的孩子聰明 -- 美國一名臨床兒科學教授在調查了 150 萬名兒童的學習成績後得出上述結論。

這名教授認為,懷孕初期孕婦接觸殺蟲劑過多,是阻礙胎兒智力發育的重要因素之一。不過這一論點有待進一步證明。

不同解釋:
跟攝入食物有關
據新華社電 針對春季出生的孩子智力上處於"劣勢"這一現象,研究人員還有其他解釋。

他們認為,母親在懷孕期間攝入的食物同季節密切相關,而且,一年中各季節有不同的流行病。這兩個因素都會影響新生兒健康和大腦發育。

具體而言,那些春季分娩的母親,在懷孕後幾個月適逢冬季,這段時間她們維生素的攝入量通常少於夏季。而孩子斷奶時又碰上炎熱的夏季,這時小孩脆弱的消化系統很容易發生細菌感染。

不過,同行還是對溫切斯特關於殺蟲劑危害的研究給出了積極評價。



養生之道:我的返祖鍛煉法

自從老伴患上老年痴癡症後,我成了老伴的專職"護士",以往天天出門鍛煉的我,必須大部分時間圈在家里,慢慢地,我摸索出了一套家中的"返祖鍛煉法"。

平時,我最喜歡爬山,現在怎麼辦呢?我把以前每天站着用墩布擦地變成趴在地上擦地,往前爬、往後倒,有時做做高難度動作 -- 擦擦地邊兒,或者再翻翻跟頭。記得在報上見過這樣一則內容:人,尤其是現在的孩子,缺少的就是四"腳"落地的爬。我這堅持在地板上爬,就是返祖鍛煉。還別說,73 歲的我,身高 1.58 米,體重 55 公斤,血壓血脂正常。

我喜歡光着腳走在沙灘上的感覺,現在,沒

有機會去沙灘了,我就在家光腳走路。夏天,我在屋里光腳走,春秋天穿上襪子,冬天我織了兩雙毛線襪子,換着穿。光腳在地上走,能幫助挺胸吸氣,因此,我沒有絲毫駝背的跡象。

早上去買早點時,看見在小區里鍛煉的人,我很羨慕,但我必須很快把飯買回去,我要快走如飛,身輕如燕。怎麼鍛煉出來的呢?那就是,利用我這三十平米的大廳跳繩、踢毽,而且是光腳、穿襪子跳。

返祖、童心,像動物和孩子一樣地鍛煉,是我的最佳選擇,我樂觀地在客廳里跳舞,趴在地上擦地、爬行、翻跟頭,光腳走路,我用兩塊錢的跳繩代替跑步機,遠離了醫院。

貴人牙科

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

貴人牙科為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:周一至周五 9 A M -5 P M;
周六 9 A M -2 P M
新開牙周病專科,專家種植牙門診
假日期間(1 1 / 1 / 0 6 -2 / 2 8 / 0 7)牙齒
漂白特價優惠,請電話預約。
www .NobleDentalCare.net

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.

汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

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