

孩子顽皮不听话可能因为听不清

■吴文瑾 杨军

听力障碍是新生儿及学龄前儿童常见的缺陷之一。听力损失在学龄期儿童中的发病率远远高于出生时的比例。新生儿先天性听力损失发病率约1-3‰，而学龄前儿童听力障碍比例可高达19.5%，这其中包括了永久性听力损失及传导性听力损失。

除了先天性听力障碍，儿童在成长发育的各阶段还会发生新的听力障碍。3至6岁的学龄前儿童正处于学习并掌握语言及言语能力的重要时期，研究发现即使是轻度听力损失也会对儿童的行为、发育、学习、社交等造成显著影响。因此，开展新生儿及儿童听力筛查工作具有重要意义，尽早发现永久性听力障碍的儿童，予以早期诊断和干预，减少不良影响。

常规体检难发现1岁内听障儿

在先天性耳聋的预防中，用传统的高危家庭登记管理的办法只能发现约50%的先天性听力障碍儿童，而通过常规体检和父母识别很难能在1岁内发现听力障碍患儿。唯有新生儿听力筛查才是早期发现听力障碍的有效方法，最终实现使先天性听力障碍儿童聋而不哑。

新生儿听力筛查是通过耳声发射、自动听性脑干反应和声导抗等电生理学检测，在新生儿出生后自然睡眠或安静的状态下进行的客观、快速和无创的检查。未通过复筛的婴幼儿，都应在3月龄接受听力学和医学评估，确保在6月龄内确定是否存在先天性或永久性听力损失，以便实施干预。即复筛未通过的患儿应由听力检测机构进行耳鼻咽喉科检查，必要时并行医学和影像学评估，做出诊断。

对具有听力损失高危因素的儿童，应根据可能发生的迟发性听力损失状况，制定个体化听力再评估的时间和次数。对通过新生儿听力筛查但具有听力损失高危因素的婴幼儿，至少3岁内每6个月进行1次听力随访，疑有听力损失，应及时进行听力学评估。



家长是孩子听力第一观察者

对于学龄前儿童，父母家长最有可能在第一时间发现孩子存在听力问题。但现实生活中，由于儿童通常并不能准确发现或表述自身听力异常，家长容易忽视一些听力障碍的儿童表现，误认为自己的孩子顽皮不听话、反应迟钝、不专心或理解感知能力差等。

对于与孩子每天生活在一起的家长来说，及时发现孩子听力异常的行为表现很重要。家长可在儿童不同年龄段观察孩子对声音的反应，了解他们听力有无异常。

任何年龄段的儿童都可以接受听力检查，听力测试的方法很多，可根据年龄、配合程度、听觉发育水平等选用。目前听力检查方法均为无创检查，对怀疑听力损失的学龄前儿童，一般结合多种检查方法判断听力损失的类型和程度，明确诊断才能有效地给听力损失患儿合适的干预方案。

听力障碍干预手段很多

家长如果发现孩子听力异常，不要盲目担心，影响孩子听力下降的因素有很多，有些并不是永久性的听力障碍。

儿童听力损失分两种，一种是感音神经性耳聋，由于听神经、耳蜗受损，一般为永久性的听力下降；另一种是传导性耳聋，是由于外耳道、中耳，包括鼓膜、听小骨等声音传导路径出现问题，大部分是可以恢复的。例如，外耳道盯聆栓塞引起的听力下降，只要简单的清理耳道就能恢复听力。儿童多见的分泌性中耳炎引起的传导性听力下降，也可以通过药物治疗或简单的手术治疗逐渐恢复听力。

对于感音神经性听力下降，目前还不能有效逆转听力水平，但也并非束手无策。根据儿童不同程度的听力下降，可选择助听器或人工耳蜗等人工听觉辅助儿童听声，完全可以通过人为干预最大限度地避免听力损失对儿童言语及其他社会活动的不良影响。

因此，作为陪伴孩子共同生活成长的家长，你们是孩子听力健康最重要的守护者，您的及时发现、积极配合检查，早期有效的干预可能会改变孩子一生的命运。家长的细心和重视是对儿童听力问题最直接的关怀和帮助，请积极对待，因为我们可以做到，让孩子远离听觉障碍。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻咽喉-头颈外科主任)

推拿的力量



日前，上海岳阳医院肛肠科李盈医师在国际航班上运用小儿推拿手法，使一名2岁高热惊厥的患儿转危为安，让素来被人们以为只能治疗慢性疾病的中医又惊艳了一次。其实，不论是突发急症，还是常见的发热、便秘、腹泻等，利用双手的推拿作用于身体的特殊部位，都能收到不错的效果。

中医不是慢郎中，推拿也能治急症

■单一鸣 孙武权

后世有大量推拿治疗心痛、逆产、小儿惊厥等的记载。

在过往的历史中，中医一直为人们的生命健康保驾护航，其中治疗的急症不在少数。比如，在中医经典《伤寒杂病论》中记载了很多运用“大承气汤”治疗急症的方法，现代研究也表明了大承气汤在各类急性阑尾炎、腹膜炎、急性胰腺炎的治疗中能够减轻急性炎症反应。

推拿作为最传统的中医外治方法，是中医的重要组成部分，在治疗急症中也发挥着重要作用。春秋战国时期就记载了扁鹊按摩治疗尸厥症

(突然昏倒，不省人事等表现)的记载。魏晋时期的葛洪在《肘后备急方》中记载了推拿治疗急性咽喉痛、急性腹痛、胃痛等。后世也有大量推拿治疗心痛、逆产、缢死、小儿惊厥等的记载。其中的很多方法也为现代医学所用。

一般的老百姓总想着只有西医才能看急症，一旦有了突发疾病，往往想起到西医挂急诊治疗，但是推拿通过应用合适的手法对局部和远端穴位和经络进行刺激，或者用精巧的手法对关节进行调整，对急性腰痛、落枕、痛经、胸闷、昏厥、胃痛，小儿发热、腹泻、惊风等有很好的疗效。目前我院推拿科膝关节炎专科门诊的

“一招治膝痛”，就是通过技术娴熟的手法，快速有效地缓解膝关节炎病人的痛苦。

中医并非慢郎中，一些疾病通过推拿、针灸、中药能够起到很快的疗效。当然对于反复的腰痛、颈痛等疾病可能还是要门诊长期或者住院治疗，但是，在发生急症时，广大群众或者是西医科室掌握一些推拿方法，往往能够在疾病早期进行初步治疗，减轻患者的痛楚，缓解家人的紧张。在国家振兴中医药发展，坚持中西医结合的环境下，希望中医药的很多方法技术能够应用于临床，更好地为全人类的健康服务。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科医生)

宝宝发热，家庭推拿有方法

■毛玉琳 沈一菁

小儿推拿是一种医生用自己的双手作用于宝宝体表特定穴位的治疗方法。

日前，上海医生在飞机上给突发高热的宝宝紧急救治，最主要的方法就是采用了小儿推拿进行治疗，这一新闻让很多人成为上海医生喝彩，也第一次窥见推拿的神奇效果。

宝宝的正常体温是在37℃左右，如果超过38℃，就可以认为是发热。现在正值冬春交替之时，气候温差较大，宝宝容易出现咳嗽感冒等症状，甚至是出现发热。许多妈妈一旦遇到宝宝发热就会手足无措，其实，很多疾病都可以导致宝宝热度上升，但是热度的异常升高并不能代表疾病的严重程度。如果宝宝高烧不退，有时会产生全身或手脚等局部的抽搐，严重的还会出现神志不清等

小儿惊风的症状。因此，当我们不能明确宝宝发热的原因时，要及时到正规医院专业医生处就诊，查明发热原因并进行对症治疗。

那在明确发热原因之后，除了用药之外，妈妈们在家中又能采取什么措施来应对宝宝发热呢？上述事件中提及的小儿推拿治疗，可能许多妈妈都比较陌生，其实，小儿推拿已在我们医院推拿科开展多年，这是一种医生用自己的双手作用于宝宝体表特定穴位的治疗方法。比起药物治疗，很多家长更倾向于通过这种安全无毒副作用的绿色疗法来达到治疗效果。小儿推拿对于宝宝的咳嗽感冒、便秘、腹泻、消化不良等都有良好的疗效。

当宝宝发热诊断明确时，妈妈们可以采用简单易学的退热四步法来帮助宝宝退热：开天门50次，用双手拇指指螺纹面，自宝宝的眉心交替向上推至前发际边缘；推坎宫50次，用

双手拇指螺纹面，自宝宝的眉心沿眉毛向两旁至眉梢直推；揉太阳50次，用拇指指端按揉宝宝的眉梢后太阳穴处；清天河水300次，用食、中指螺纹面着力，自宝宝手臂内侧的腕横纹推向肘横纹。

在推拿操作时，妈妈们可以蘸取清水作为介质，来提高退热效果。妈妈们在推拿操作前要注意修剪指甲，不要佩戴首饰。推拿操作半小时前不宜给宝宝进食，以防呕吐。

在采用推拿治疗的同时，妈妈们要注意尽量给宝宝提供舒适的降温环境，给宝宝散热，不要包裹过厚的衣被；要让宝宝得到充分的休息；多给宝宝喝温水，帮助宝宝发汗，预防脱水。在饮食方面，以清淡易消化为主，水果以西瓜汁、橙汁等为主，不要给宝宝食用滋润厚味及热性水果。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科医生)

今夜，你可否入眠？

■李宁

刚过去的3月21日是“世界睡眠日”。最近，一份叫做“2017年中国网民失眠地图”的榜单火爆网络，这份历时一个月，收集了全国32个省市自治区、362个城市、8567份有效问卷的调查结果显示：近8成网友都曾有过失眠经历，而失眠城市排行榜的结果由高到低为上海、广州、长沙、北京、深圳。您有过失眠的经历吗？让我们一起来认识睡眠第一大病：失眠！

失眠女比失眠男要多

失眠是以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍，男女比例1:1.4，伴随年龄而增加。

根据最新睡眠疾病国际分类(ICSD-3)，分为慢性失眠障碍、短期失眠障碍和其他失眠障碍。慢性失眠是指每周3天以上并至少持续3个月的睡眠紊乱，主要的睡眠问题在于睡眠起始困难(入睡困难)和睡眠维持困难(夜间觉醒早醒)。短期失眠为少于3个月的睡眠紊乱，往往可以找到相关的诱发因素，去除诱因可使部分患者睡眠恢复正常，但仍有一部分患者会转为慢性失眠。

完美主义者容易睡不着

促发失眠的病因众多，常见有：

1、社会心理因素。

工作生活中各种不快，造成紧



张、焦虑和抑郁等。

2、环境因素。环境嘈杂、空气异味、睡眠环境改变等都会导致失眠。

3、生理因素。睡前饥饿、过饱、疲劳、兴奋等都易失眠。

4、精神疾病。几乎各类精神疾病都存在睡眠障碍。

5、药物食物因素。酒精、咖啡因类、茶等兴奋性饮料，兴奋性药物使用，或出现药物依赖、戒断、不良反应等。

6、睡眠节律变化。昼夜倒班，时差等造成生物钟节律改变。

7、神经系统和躯体疾病。疾病的病理生理变化可影响睡眠中枢结构，如帕金森病常导致失眠，

类风湿关节炎常因疼痛引发失眠。

8、生活行为因素。日间休息过多，睡前运动过度。

9、性格特征。过于细致、完美主义的性格在失眠发生中会有一些的负面作用。

别让短期失眠成为常态

失眠是一种具有慢性、复发性或持续性倾向的睡眠障碍，一旦出现即需积极治疗。去除诱发失眠的因素，早期行为干预和(或)药物治疗，对防止短期失眠向慢性失眠发展，至关重要。

1、非药物治疗。失眠患者首选治疗方案包括心理和行为治疗、补充和替代医学治疗。

① 心理和行为治疗：认知行为治疗(CBT-I)、睡眠卫生教育、控制形成正确的“睡眠与床”条件反射联系、睡眠限制疗法、放松疗法等。

② 补充和替代医学治疗：经颅电刺激、身心干预、体格锻炼、按摩针灸等。

2、药物治疗。目前治疗失眠的主要包括安定家族和扎来普隆、唑吡坦、佐匹克隆等。此外还有褪黑激素受体激动剂、组胺H1受体阻断剂(多塞平)、镇静性抗抑郁药(阿米替林、曲唑酮、米氮平)、镇静性抗精神病药(奥氮平、喹硫平)。

要特别提醒的是，药物都有不良反应，失眠的治疗，一定要在专业医生的指导下进行，切勿病急乱吃药！

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科医生)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

问 老年骨质疏松怎么办？

答 吴闻慧

上海交通大学医学院附属仁济医院老年病科医生

骨质疏松症是老年期(≥60岁)的常见疾病之一，通常是原发性，就像高血压一样，找不到具体发病原因，或许与雌、雄激素分泌减少有关，这可解释为何骨质疏松通常在老年期发生。

骨质疏松症，用五句话可以概括：一是骨量低下，二是骨微结构破坏，三是骨脆性增加，四是易发生骨折，五是全身性骨病，其中前两句是机理，后三句是结果。

骨质疏松症在我国现状：1、患病率高。在老年人中，患病率很高，女性60岁以上患病率60%，而到了80岁，患病率将达到90%左右，原来认为男性很少会罹患此症，但现在体检中常有骨密度测定，发现老年男性发病率比前列腺增生还要多；2、重视程度不高。很多老年人及家属认为人到老年，骨质疏松不可避免，这是一种老化现象，对健康影响不大，所以无需治疗。3、认识误区多。误认为身体的酸痛都是骨质疏松引起的，从而延误了颈椎病、腰突症等的治疗。误认为骨质疏松只要服用钙片即可。误认为骨折后要多喝骨头汤等。4、并发症严重。骨质疏松极易导致股骨颈骨折、手腕骨折，常常导致病

人卧床不起，进而并发肺炎、脑中风等严重疾病，死亡率高。

因此，这就是骨质疏松症治疗的价值所在。

正因为骨质疏松是一种常见多发病，导致的后果很严重，带来巨大的经济负担，所以世界各国都非常重视，将其与高血压、糖尿病、冠心病等心血管疾病列为同等地位的慢性病，已制定出一套完整的诊疗方法，包括“金标准”诊断方式进行确诊、生活方式(饮食、运动等)干预、药物治疗、手术治疗、康复锻炼等。通过以上治疗，很多骨质疏松病人可以正常旅游、休闲，明显降低了骨折发生率。

对于老年人，尤其是进入绝经期的女性，另外有家族史的，有风湿性疾病史的人群，特别要注意预防骨质疏松发生。平时，要注重户外锻炼，在饮食方面需要多摄入含钙丰富的食物如乳制品、鲜奶、豆制品、鱼虾等，不要过多饮用浓茶、咖啡、可乐等，可以服用钙片以补充骨合成原材料。建议60岁以上人群普查骨密度，如发现已存在骨质疏松，则需进行治疗，每年再复查一次骨密度。

问 甲状腺疾病治疗注意啥？

答 李昀昊

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科副主任医师

随着人们保健意识和医疗水平的不断提高，甲状腺这个重要的内分泌器官引起了人们的高度重视。各种媒体都可以见到关于甲状腺疾病的相关信息，其中有很多金玉良言，但也有不少哗众取宠的内容。不少人看了后，一头雾水，不仅没有答疑解惑，反而增加了不少的担心。针对临床上常见的疑问进行简单的解释，希望对大家有帮助。

问1：甲状腺病是大脖子病吗？

甲状腺是人体重要的内分泌器官，位于人体颈部正前方，锁骨上喉结下。甲状腺这个器官出现异常即为甲状腺病。甲状腺病分功能异常、形态异常或功能形态均异常。甲状腺病并非都是脖子粗大，相当多的甲状腺病人容貌没有任何改变。大脖子病仅指碘摄入不足导致的甲状腺肿大，这个疾病在食盐加碘后发病率已经很低。所以，不能把甲状腺病和大脖子病等同。

问2：得了甲状腺病，还能吃碘盐吗？

碘是人体必需的微量元素，甲状腺从食物中摄取碘后，把它合成为甲状腺素，以满足身体代谢的需要。因此，碘对于人体来说是不能缺乏的。

甲状腺机能亢进这个疾病时甲状腺合成了过多的甲状腺素，因此要严格限制碘的摄入，也就是不能吃富含碘的食物，所有的海产食物都应该禁止。但是，仅仅是甲亢的时候严格忌碘。碘在其他甲状腺疾病中究竟起何种作用，目前正在研究没有明确结论，因此，我们

应该采取适碘饮食的方法，不能偏激的忌摄取所有含碘食物。况且，碘微量的存在于各种食物中，完全不吃碘是不可能的。如果患了甲状腺病，不清楚自己能吃富含碘的食物，不妨去医院问问医生，不要盲目查询，以免误导。

问3：体检报告上说我的甲状腺：弥漫性病变！怎么办？

每年定期参加体检的人越来越多，“甲状腺弥漫性病变”在门诊出现的概率越来越高。相当多的人面带疑惑甚至是恐惧来就诊。在这里告诉大家，看到这个超声结论，千万别害怕。应该查查甲状腺功能(T3、T4、TSH)和抗体(TGAb、TPOAb、TRAb)。如果这些化验指标都正常，那就完全不必担心。所以，各位以后遇见这句话，先别紧张，去问下医生究竟是怎么回事。

问4：为什么每年做的甲状腺超声结论都不一样，有的时候说有甲状腺结节，有时又没有？

甲状腺超声检查是了解甲状腺结构的最重要手段，超声医生会对看到的图像进行分析和解读。不同的超声仪、不同的医生在分析和解读过程中有差别，特别对一些质地不均匀的甲状腺，在某些仪器里被认定为甲状腺结节，而在另外的仪器上则不认为是结节，因此才会出现了结节忽隐忽现的情况。

遇到这样的情况，可以适当缩短复查甲状腺超声的间隔，再根据具体报告结合图像具体分析。

问 春分药膳养生怎么吃？

答 史晓

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科主任医师

春分，介于惊蛰和清明之间，在每年的3月20日或21日。春分的意思有两个：一是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时；二是指古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。

春分的饮食调养，要注意平衡搭配，偏热偏寒都是不对的。此时可选择春令时菜包括有养阳之用的韭菜，助长生机的豆芽、豆苗、蒜苗、茼蒿、葱等。此外，春季养肝、护肝是我们每个人都应该重视的，可多吃一些味甘性平的食物，如大枣、菠菜，还要注意补充一些维生素和矿物质含量较高的食物，如海鱼、牛肉、枸杞子、豌豆、黄花菜等，以提高人体的免疫功能。这里推荐两款药膳。

【黄芪白莲粥】

●原料准备：黄芪60克，人参12克，大枣30个，白莲子60克，粳米150克

●制作方法

1、将人参和黄芪分别放入盆中用清水洗净。

2、将大枣和莲子分别用清水洗净，备用。

3、将洗净的大枣、莲子、粳米放入砂锅中，倒入适量天然饮用水，用武火煮沸，再用文火煮20分钟左右，将药汁捞出并倒入干净的碗中。

4、将砂锅置于火上烧熟，倒入植物油烧至七成热，下花椒、葱段爆香，再放入笋片和佛手片用武火翻炒。

5、至笋片、佛手片断生后加入盐、味精，炒匀即可。

●药膳功效：此菜口味清新，竹笋性微寒，味甘，无毒，归胃、大肠、肺经，有清热化痰、解毒透疹、利水消肿、润肠通便、健脾益气的功效，可预防和改善春季常见病；佛手瓜具有理气和中、疏肝止咳的作用，适宜于消化不良、胸闷气胀、呕吐、肝胃气痛以及气管炎咳嗽多痰者食用；从营养学角度来看，佛手瓜营养丰富，富含钾、钙等微量元素。竹笋不但含有丰富的氨基酸、膳食纤维、锰，还具有高钾低钠的特点。此菜热量低，适合高脂血症和糖尿病患者春分佐餐食用。