别再用手机哄孩子了

■苏林

随着社会的发展和科技的进步，电子产品日新月异，尤其是智能手机对我们生活产生的影响越来越大。最近一项针对1000名0–5岁婴幼儿父母的调查结果显示，幼儿智能手机使用率为80.4%。3岁就开始玩手机的达32.5%，甚至有些2岁的幼儿就谙熟手机或iPad的操作。为什么现在幼儿使用手机那么普遍，这与父母的行为有很大关联。这些婴幼儿的父母大多是80后90后，智能手机对他们来说就是不可或缺的，很多人沉迷于微信或网络游戏，对于教导孩子没有经验及耐心。孩子一哭就给手机看动画片，52.9%的父母给出的理由是“可以让孩子安静一会儿”。

人们知道手机有辐射，长时间使用会对身体造成伤害。那么过早使用手机对孩子们的危害有哪些呢？

1、对婴幼儿的生长发育带来严重影响

婴幼儿的语言是通过不断地强化而形成的，交流是非常重要的组成部分，通过孩子模仿、家长纠正这样一个模式，促进语言的发育。手机可以循环播放，但是缺乏沟通及交流，不利于孩子的语言发展。

2、对儿童大脑神经的潜在危害更加严重

法国克莱蒙·费朗大学一项测试表明，儿童使用手机时，大脑对于手机电子波的吸收量比成人多60%，引起脑部疾病的几率增高。长时间手机辐射会破坏儿童神经系统的正常功能，从而造成睡眠障碍、头痛和记忆力衰退。

3、经常使用手机对儿童眼睛的伤害最大

儿童每天持续用手机1至2个小时以上，三个月视力就可以从1.0下降到0.5左右。

4、对颈椎的发育造成不良影响

使用手机时，儿童经常会长时间保持同一姿势，会对颈椎的发育造成不良影响。

5、过多使用手机减少了孩子们户外活动时间

体育锻炼的机会少了，对身高体重的增长有明显的影响。

6、对于儿童性格方面的影响

长期使用手机会让孩子对一种物品或行为产生依赖，从而对外界事物不感兴趣，对集体生活不适应，甚至于拒绝与他人沟通，产生反应性障碍。这些儿童因为缺乏与人交流的机会，通常比较胆小，性格孤僻甚至偏执、容易冲动。

7、对家庭的不良影响

家庭成员都沉迷于手机，孩子不愿意和父母分享幼儿园生活的点滴，容易造成父母与孩子的隔阂并加深父母的失控感。

手机的危害这么多，怎样树立正确使用手机的理念非常重要。

1. 父母要以身作则，尽量减少使用手机的频率，尤其和孩子在一起时要保证充足的交流时间。

2. 根据年龄严格控制手机使用时间，规范孩子使用手机的流量及主要用途等。

3. 多鼓励孩子参与集体活动，与同龄人交往，参加户外活动，拓展孩子的兴趣和视野。

4. 给孩子买功能简单的手机，仅仅用于联络家人和老师即可。

综上所述，儿童过早接触手机是不利于其生长发育的，重要的是树立正确的理念，家长和社会应该营造一个文明和谐的社会环境和家庭环境，正确引导孩子，培养孩子的责任感和道德心。

（作者为上海和睦家医院儿科医生）

突发性耳聋患者，牢记12345是关键

■吴拥真

突发性耳聋（简称“突聋”）通常是突然出现的听力下降，可以是在几分钟之内发生，也有可能在几小时之内发生，往往找不到确切的原因，又称特发性感音神经性突聋，指三个连续的频率有30分贝的72小时内感音神经性听力损失，病人可以伴有耳鸣、耳闷胀感、眩晕及呕吐。每10万人中有5~20人患突聋，每年新增5~20万病例。尤其随着生活节奏加快，社会压力增加，发病比例进一步增加。让我们一起来了解一些突聋的基础知识。

1个原则——快！

一旦出现突聋症状，一定要及时到医院就诊，及时检查听力。治疗的黄金时间是3天，“治疗窗”是30天，越早治疗效果越好！

2个其他可能的首发表现——耳鸣、眩晕

除听力下降要考虑突聋的可能外，新出现的持续单侧耳鸣也要当心突聋，另外，因为患者可伴有眩晕、恶心、呕吐，有时会到神经内科以脑血管病首诊，忽视突聋的可能。所以，当突然出现耳鸣或眩晕时要注意一下自己的听力是否有变化。

3个主流治疗方法——输液、高压氧、鼓室内注射

突发性耳聋治疗目前多采用综合治疗（几种方法同时使用）的方法。第一考虑静脉用药：如糖皮质激素（尤其重要）、溶栓和抗凝药物、神经营养类药物；第二考虑高压氧治疗；第三考虑激素鼓室内注射，这是一种微创但有效的治疗，可以用于突聋患者全身激素治疗无效后的补救治疗或激素全身应用禁忌患者及重度聋患者的初始治疗。有时也可以选择中医针灸方法的辅助。

4个预后因素

以下四种情况的预后相对较差：(1)治疗前听力损失严重；(2)伴有眩晕；(3)儿童和老人（尤其伴有糖尿病高血压者）；(4) 治疗开始的时间较晚。

从突聋的发病机制上来看，突聋可能是内听动脉的痉挛、血栓栓塞或者病毒感染等因素，使得内耳供血不足，内耳中的耳蜗、毛细胞等周边微环境水肿。如果没有第一时间疏通血流，保障内耳供血的话，毛细胞就会慢慢失去功能。如果能在这个时间段内及时疏通血流，保障供血或减轻水肿，内耳的功能还能恢复；如果超过这个时间，过多数量的毛细胞就会丧失功能，治疗起来就很困难了。

5个常见问题

（1）突聋了应该注意什么？

应该避免感冒；注意休息；保持均衡饮食，多吃新鲜蔬果；减少烟、酒、咖啡等带来的刺激；注意保护健侧耳；避免接触噪声；避免耳毒性药物。

此外，许多患者发病后情绪低落，容易失眠，这很不利于听力的恢复。其实不要以为得了突聋就会完全聋了，突聋往往是一侧发病，有时只是部分听功能的损失，同时另一侧耳朵也还能听得到。心态调整好了，睡眠好了，才能利于听力的恢复。突聋治疗有效率在70%左右（指听力完全恢复或恢复一部分），有的患者1个月内恢复，有的患者可能会需要更长时间。

（2）哪些人容易得突聋？

情绪容易激动、发火，以及经常加班、熬夜的人容易得突聋。患糖尿病、动脉粥样硬化的老年人，或者血液粘稠度太高的人（如孕妇），患突聋的几率也相对高一点。另外，经常使用耳机接触噪音也容易影响听力。

（3）一只耳朵突聋会影响另一只耳朵吗？

突聋一般发生在一侧耳朵，两侧都出现突聋的几率非常低，在突聋患者中所占比例不到1%。另外，一侧耳朵突聋通常不会影响到另一侧。

（4）需要做什么相关检查？

纯音测听：听力曲线可以显示听力下降的程度。

声导抗：可以提示耳聋的原因，如果鼓室压力曲线正常，可以考虑感音神经性听力损失。

耳声发射：突聋时提示损害。

颞骨CT、内听道MR：突聋时提示内听道及颅脑无明显器质性病变。颞骨CT、内听道MR检查可以除外听神经瘤和腔梗的可能，听神经瘤也会引起听力突然下降，大概占听力突然下降人群的1%；老年性患者腔梗也会引起听力突然下降。

（5）突然听不到、耳鸣还有可能是哪些疾病？

外耳道耵聍（耳屎）：有的人游泳或洗澡后，水流进耳朵，耵聍膨胀把耳朵堵住，就会突然听不到声音。这时只要到医院将外耳道冲净就会恢复听力。

梅尼埃病：患者会出现耳鸣、一侧耳朵发堵、听力下降，并伴随着眩晕，与突聋症状基本一致，需要医生明确诊断。

前庭性偏头痛：会有眩晕的表现，头疼，但是听力下降的情况比较少。

外伤性鼓膜穿孔：临床表现为听力突然下降，可伴耳鸣，但是它有明确的病因，主要是被打或者摔伤等外伤以后出现的。

所以，如果注意生活方式可以减少突聋的发生。如果已经突聋，越早就诊越早治疗效果越好，而且要及早使用激素，采取正确的治疗方案最为关键。

（作者为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科主治医师）

桥本氏甲状腺炎是一种怎样的疾病？

■赵佳琦 贾兰

眼下，甲状腺超声检查为越来越多的人所熟知，甲状腺相关疾病也被更早的发现，故能够及早采取有效的临床治疗措施。除了常见的甲状腺结节，超声报告中还经常出现“桥本氏甲状腺炎”这一诊断术语，特别是40~50岁的中年女性常常受此困扰。初接触这个名词，大家会觉得拗口，更会产生一系列疑问，不明白这到底是什么疾病？甲状腺炎症？抗生素消炎？甲状腺功能是不是会受影响？我们究竟该怎么办呢？其实，只要了解了关于“桥本氏甲状腺炎”的知识，完全能够从容面对这个既常见又特殊的甲状腺疾病。

桥本氏甲状腺炎中“桥本”一词，源于日本九州大学学者的中文翻译，早在1912年德国医学杂志上由Hashimoto首次报道4例，故以他的名字命名。其本质是一种以自身甲状腺组织为抗原的自身免疫性疾病，顾名思义：自己本身的免疫系统出现异常，攻击正常甲状腺组织，最终导致甲状腺功能减低的一种疾病。因此，桥本氏甲状腺炎并不是日常所说的炎症，而是一种慢性淋巴细胞性甲状腺炎，此“炎”非病毒、细菌感染引起，不需要使用抗病毒、抗生素进行抗感染治疗。

（一）临床特点

病因尚不清楚。常有家族史，且常合并其他自身免疫性疾病，如糖尿病、肾上腺功能不全等，感染和膳食中过量的碘化物被认为是重要的环境因素。病程发展缓慢，可达数年，早期无咽喉部不适，当出现甲状腺肿大时，10%~20%患者有局部压迫感或甲状腺区的隐痛，偶尔有轻压痛。

（二）超声表现五个方面

★甲状腺多为对称性、弥漫性肿大，也可一侧肿大为主，峡部增厚明显。

★表面凹凸不平，包膜不光整。

★腺体内为不均匀回声，伴有多发结节样低回声，有时仅表现为局部回声减低，有时可见条索样强回声形成不规则的网格样改变。

★彩色多普勒声像表现早期患者甲状腺内血流较丰富，有时几乎呈火海征，甲状腺上动脉流速偏高、内径增粗，晚期患者血流减少。

★颈部淋巴结常常反应性增生肿大，但形态比例如常，质软。

（三）对甲状腺功能的影响

50%以上的患者都是在超声体检甲状腺时候被告知其患有桥本氏甲状腺炎可能，而其自身并没有任何的不适反应，这是为什么呢？其实，这与桥本氏甲状腺炎的发生发展有很大的关系。早期，甲状腺滤泡遭到破坏，释放储存的甲状腺激素，造成甲状腺功能亢进，即“甲亢期”，这个时期很短；很快就会被机体其他正常甲状腺滤泡细胞功能所代偿，这就好比“攻击”与“防守”的关系，“攻击”与“防守”力量持衡，机体就会相安无事，即为“稳定期”；当具有正常功能的甲状腺细胞遭到反复多次破坏，数量减少到一定程度就出现甲状腺功能低下症状了，即“甲减期”。

（四）诊断方法的选择

诊断桥本氏甲状腺炎，常规为三步骤：1、超声科进行甲状腺超声检查是首选，直观、便捷、实时、无辐射；2、检验科抽血检测甲状腺相关抗体及甲状腺功能；3、将前两项检查结果交给内分泌科医生进行综合评估、诊断、治疗。很多人也会因为自身没有任何不适，甚至一度质疑体检报告的质量。所以在此必须慎重声明一下，任何的辅助检查（超声、CT、MRI等）都只是提示作用，辅助临床医生结合具体病情做出更准确的判断。

（五）如何处理与预防

大多数患者甲状腺功能正常，没有任何的不适，也就是“稳定期”，暂不需要药物干预，但在生活及心理上应该给予更多的关注。患有桥本氏甲状腺炎且处于“稳定期”的患者首先必须保持心情愉悦，无需过于焦虑，不宜太劳累。其次，饮食要尽量避免食用含碘高的食物，如紫菜、海带、海鱼等。最重要一点是对自己的甲状腺半年进行定期检查，甲状腺功能3个月复查一次；如出现甲状腺功能异常，及时到内分泌科就诊，进行药物治疗；如合并恶性肿瘤或压迫症状的良性肿瘤，及时到外科就诊，进行手术治疗。还有大家比较关心的一个问题，桥本氏甲状腺炎具有一定的遗传性，关注全家健康，定期甲状腺超声和甲状腺血液生化指标筛检，早关注早预防，早诊断早治疗。

（作者均为长征医院超声诊断科医生；赵佳琦专家门诊时间：周一、四上午）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 儿童止咳要注意些啥？

答 刘玲 上海市第十人民医院药学部

天气忽冷忽热，昼夜温差大，孩子易咳嗽。断断续续的咳嗽声抹淡了孩子脸上的笑容，也让家长们满脸愁绪。

儿童咳嗽是一种防御性反射运动，可以阻止异物入，防止支气管分泌物的积聚，消除分泌物，避免呼吸道继发感染。临床专家认为，儿童止咳用药应当符合儿童呼吸道解剖的生理特点。与成人不同的是，儿童呼吸道发育不完善，气道狭窄，纤毛运动能力较弱，咳嗽和排痰能力差，当有感染或炎症时，这种情况会变得更加严重。因此，松弛支气管平滑肌、缓解气道狭窄、溶解黏液及增强纤毛运动等作用，有利于儿童止咳祛痰。

在此需要提醒的是，家长给孩子选用止咳药要注意以下三方面：

1、儿童咳嗽慎用止咳药

与成人相比，儿童呼吸系统防御功能不健全，咳嗽反射时不敏感，咳嗽能力较弱，难以将痰液咳出。当孩子痰多时，可听到“呼噜”痰鸣声时，乱用止咳用，容易出现痰堵，甚至窒息。因此，在治疗儿童咳嗽时，不能随意使用成人止咳药，尤其是对多痰或肺瘀血患儿应禁用。对少数剧烈咳嗽或伴有胸痛和高张性气胸的患儿，可以给少量止咳药，但必须严格控制。

2、儿童选择止咳药需考虑剂型

糖浆剂服用后可将附于咽部黏膜，除了药物本身止咳作用外，还可减弱外部对黏膜的刺激作用。因而，对儿童止咳而言，糖浆优于片剂。服药时，注意不要用水稀释，更不要用水送服。

3、“逢咳必止”“逢咳用药”是误区

咳嗽是一种防御机能，不可盲目“逢咳必止”、“逢咳用药”。一般情况下，轻度偶发的咳嗽，不必服用止咳药。但对于影响正常生活休息和睡眠的情况下，应该及时就诊，弄清病因，遵照医嘱。

问 儿童误服药物该怎么办？

答 李语玲 上海市东方医院药学部

一旦发现孩子误服了药物，家长应该在第一时间正确处理。

1、若误服的是一般性无毒副作用的药物，如维生素之类的药物，而且剂量不大时，家长可在第一时间进行催吐，力争在化学品未进入肠道前消除干净。具体方法为：用手指、压舌板或筷子压迫舌根部，刺激咽后壁引其呕吐。同时，让患儿多饮用凉开水，使药物稀释，加速从尿中排泄。

2、误服毒副作用较强的、剂量较大的有毒药品，如安眠药、精神类药物等，必须在第一时间进行催吐，然后迅速送往医院治疗。

3、若误服碘酒等腐蚀性强的化学消毒剂，应让儿童饮用米汤、面汤等含淀粉的液体。如果误服过氧乙酸等化学消毒剂，应让孩子立即饮用牛奶或鸡蛋清等，以保护口腔、食道和胃粘膜。

4、当然，减少误服事故的发生，还要着眼于预防，防患于未然。作为家长要注意以下几点：

★加强对家中存放药品、清洁剂、化妆品的有效管理，将药物放在固定的药箱中，并将药箱放在孩子不能碰触到的地方。

★不要用废弃的药瓶等其它药物，以免误服。

★儿童和成人药物分开存放，提倡“更高、更远”的储存方式。

食疗药膳

桥本氏甲状腺炎的食疗方

★百合蛋黄汤

【用料】百合45克，鸡蛋1个，糖适量。

【制法】将百合浸泡一夜，洗净，加清水适量煮30分钟，去百合，加蛋黄搅匀，用糖调味。早晚分服。

【功效】滋心养肾，清心安神。适宜桥本甲状腺炎属阴虚有心烦失眠、焦虑不安、口燥咽干、潮热盗汗者食用。

★赤豆薏苡仁羹

【用料】赤豆30克，薏苡仁40克，糖少许。

【制法】将赤豆、薏苡仁洗净，放入锅中，加水煮烂，用少量糖调，分2次食用。

【功效】活血利湿。适宜桥本甲状腺炎脾虚湿盛者食用。

★绿豆陈皮汤

【用料】绿豆60克，大米30克，陈皮6克，红糖60克。

【制法】将绿豆、大米、陈皮清水洗净，用旺火煮熟后转文火至绿豆开花为宜，加入红糖溶匀服食。不喜甜食者可酌加食盐调味。

【功效】具有清凉解毒、消肿软坚，除癥瘤之功效。

★八宝糯饭

【用料】大米各100克，赤小豆、薏米各50克，莲子、枸杞子、桂圆肉各20克，大枣50克。

【制法】将赤小豆、薏米、莲子用清水洗净，浸泡2小时，再加入糯米、大米等，用旺火蒸熟，加白糖适量食用。

【功效】有健脾益气、养血安神的作用，适用于身体虚弱、倦怠乏力等免疫力低下的人群。

★芪杞炖子鸡

【用料】童子鸡1只（约500克），黄芪、枸杞子各30克，白术10克，调料适量。

【制法】将童子鸡洗净，切为小块，加入诸补益中药和葱、姜、蒜、盐、酒等调料，用文火慢炖1小时，食肉喝汤。

【功效】有补中益气、滋阴助阳、增强机体抗病能力的作用，适用于体质虚弱、易患风寒感冒的桥本甲状腺炎患者。

（作者高文澜为上海市中医医院内分泌科主治医师）