

别太激动 容易“中毒”

日常生活中,很多人在情绪激动或者剧烈运动过后会出现胸闷、头晕,严重的还会出现休克、抽搐等情况,其实这是“中毒”了,这种中毒叫做呼吸性碱中毒。

A 带你认识呼吸性碱中毒

人体内的酸性物质和碱性物质构成一种平衡,一旦平衡被打破,酸性物质产生少就会碱中毒,碱性物质产生少就会酸中毒。由于呼吸因素——通常是过度通气所导致的二氧化碳原发性减少,使体内PH值增高,叫呼吸性的碱中毒。常见呼吸性碱中毒的症状有以下几种。

过度通气表现:呼吸加深、加快;神经、肌肉的兴奋性表现:口唇麻木、手脚麻木,进一步发展可能出现面部、四肢的抽动或晕厥、抽搐;原发病表现:原发病所表现出的相应症状。肺栓塞患者、中枢性肿瘤患者、脑外伤患者、感染性休克患者等由于原发病容易出现过度通气,进而出现呼吸性碱中毒。一般这类患者需要对原发病进行有效控制,呼吸性碱中毒才能得到根本治疗。

B 毒发后快找个塑料袋

通常,呼吸性碱中毒的高发人群包括青少年,以自我为中心、好强任性、具有很强的显示性、情绪不稳者;中青年女性,有明显的情绪波动、焦虑者;久不运动,突然高强度剧烈运动者;学习、工作紧张者,以及各类易出现呼吸急促导致过度通气的原发病患者。

呼吸性碱中毒通常是见于情绪激动的时候发生,例如吵架,或突然的剧烈运动之后,由于病人快速呼吸,将体内酸性的二氧化碳过度呼出,使机体内环境呈现碱性,引起呼吸性碱中毒。

一旦出现呼吸性碱中毒的症状首先要帮助病人平静一下心情,然后使用一个纸袋或塑料袋,套住病人的嘴巴,让呼出的二氧化碳重新吸回到体内去增加二氧化碳的吸入。如果没有纸袋,可以用一张报纸,卷成一个喇叭状,大头套着嘴巴,小头向外进行回吸,就是把自己呼出的气体尽量回吸到体内。

C “中毒”太深最好去医院

非病理性呼吸性碱中毒一般不会引起死亡,可自我缓解,对于不能缓解的急性病症,建议到医院就诊。例如:手指突然异常僵硬,偶尔状如“鸡爪子”,口唇麻木,不能言语;出现意识障碍,抽搐、晕厥;心律失常、呼吸骤停等。如果出现上述“中毒”太深的症状,则需要就医处理,可以选择急诊科、内科、呼吸内科就诊。

日常生活中,预防呼吸性碱中毒需要我们尽量稳定情绪,避免过激、紧张、焦虑;减少剧烈缺氧运动,高海拔旅行也要量力而行;此外,积极治疗控制原发病,定期门诊随访。

据《北京青年报》

暑假里,别忽视孩子健康

当心孩子近视度数“狂飙” 专家提示孩子眼部不适需及时就诊

暑假天气炎热,不少孩子不愿出门,除了学习,就是和电视、电脑、平板电脑、手机打交道,一不小心,近视度数就开始“狂飙”。天津市眼科医院斜视与小儿眼科专家郭雅图提示,家长需留意孩子近视度数的涨幅,发现问题要及时就诊。

A 孩子眼累眼酸 家长应多注意

暑假天气炎热,一些家长担心孩子外出容易晒伤,还有一些孩子自己愿意宅在家中。随着活动空间变小,孩子接触电子产品的几率就变大了。另外,一些暑期培训课程的课程也是采用线上授课的方式,让孩子更多地接触到电子产品。暑假

尚未结束,有的孩子开始向家长抱怨眼累眼酸,有些家长发现孩子看人看物开始眯缝眼,等带孩子到医院检查,才发现孩子其实是患上了近视,而且度数还不低。

专家表示,当孩子眼睛出现一些不适的症状,就应该引起家长的

重视了。除了眼累眼酸、眯缝眼外,如果孩子经常揉眼或者看近处的文字吃力,看一会儿书就说自己头痛,这些都可能是孩子视力出现了问题,也可能是远视、结膜炎、角膜炎或斜视等问题,但无论是什么原因,家长都应该带孩子及时就医。

B 孩子眼部不适 做好几项检查

孩子出现眼部不适的症状时,家长应带孩子到医院进行三项检查。一是眼前节后段检查,主要是看看孩子眼部不适,是否是因为结膜炎、角膜炎等一些眼部器质性病变引起的。二是斜视检查,因为一些孩子患有间歇性斜视,只有在孩

子眼部比较疲劳时才能暴露。三是屈光检查,进行屈光检查时,建议要散瞳验光。不少家长认为散瞳验光对孩子眼睛不好,其实这是一种误区,目前散光采用的散瞳剂时间短见效快,检查结果更准确,而且一般散瞳验光后4至6个小时瞳孔就能

恢复正常,对孩子的影响很小。散瞳验光后,可确认孩子有屈光不正的问题,如果近视已经达到100度以上或散光达到150度以上,那就要及时配镜进行矫正了。如果是远视,同样也需要配镜矫正。

C 孩子配戴眼镜 选对镜片镜框

孩子确认近视需要配镜进行矫正,如何选择适合的镜框和镜片让不少家长犯了难。专家表示,眼镜的镜片比镜框要重要。目前眼镜分为很多种,常见的有单光眼镜,这种眼镜为单一焦点没有额外控制近视的功效。还有功能性眼镜,这种眼镜又分为周边离焦型眼镜和中央离焦型眼镜。如果孩子刚开始配眼镜,近视度数不高,比如100度左右,

也没有很明确的家族史,可以先选择单光眼镜,半年后进行复查,以一年增长75度为标准,如果度数增长较快,可以在医生建议下更换为功能性眼镜。除了传统眼镜外,还有角膜塑形镜和硬性透氧性角膜接触镜,这两种眼镜与隐形眼镜相仿,一种是晚上睡觉时戴,一种是白天戴,都对屈光不正有矫正作用,但是想配戴这两种眼镜,对孩子的眼部结

构有一定前提要求,家长应听从医生的判断和建议。

对于镜框的选择,相对要简单一些。专家建议,15岁以下的孩子尽量选择板材镜框而不要选择金属镜框,8岁以下的孩子最好选择硅胶镜框。此外,患有中高度近视的孩子,不要选择大镜框,以免镜片周边出现棱镜效应。

据《今晚报》

医院正畸门诊小患者多 医生提醒矫正牙齿并非越早越好

暑假期间,北京口腔医院正畸门诊火爆。医生提醒,在很多家长中流传的“越早正畸越好”的观念并不正确,应由医生来判断孩子最佳的正畸矫治时机。

A 孩子身体快速发育 等成年后再检查

“孩子咬字发音不清晰,应该是牙的问题。”姚女士带着林林来到北京口腔医院。今年9岁的林林有些“地包天”,姚女士想通过矫正牙齿,解决孩子下巴前突的问题。“您的孩子是骨性反颌,主要是下颌骨生长

过度,现在不适合做牙齿正畸。”根据临床初步检查,林林的“地包天”不是牙齿的问题,而是下颌过度生长所致。副主任医师王威解释,14岁至18岁的男童,身体快速发育,随着颌骨继续生长,下颌前突还会加

重。王威建议,等孩子成年后再检查,到时候判断需要进行单纯正畸掩饰治疗,还是正畸、正颌手术联合治疗会更科学。

B 等牙齿全部替换后 才适合正畸治疗

暑假期间,寻求正畸治疗的孩子挤爆了口腔医院。为此,医院加大了初诊号源投放,通过王府井院区进行分流,同时增加了周末号源以及转诊绿色通道。“近年来,口腔正畸门诊患者呈现低龄化趋势,未成年患者占比达七成,我接诊过的

最小的孩子还不到3岁。”正畸科副主任医师张海萍说,有些家长存在一个误区,认为越早做正畸疗效越好。

事实上,等牙齿全部替换后,才适合进行全口牙齿的正畸治疗。只有少数存在下巴偏斜等症状的孩

子,才需要在乳牙期接受早期治疗。而且对于绝大多数孩子来说,在具备一定的自控力之后,才能够很好地配合医生,达到较好的治疗效果。

据《北京晚报》

