孩子长得像"哪吒"?可能是得病了

在最近热映的动画电影《哪吒之魔童闹海》中,小哪吒的形象深入人心,尤其是他睡 觉时张着嘴巴呼吸的样子,既逗趣又引人深思。这一幕,是否让许多家长在会心一笑的 同时,又感到一丝揪心和熟悉?

事实上,小哪吒这一不经意的"睡觉习惯",背后可能隐藏着一种常见却又容易被忽 视的儿童健康隐患——腺样体肥大。晋江市中医院耳鼻喉科主治医师卢娜环提醒:对 比魔童哪吒Vs灵珠哪吒的面容,揭示了腺样体肥大的健康隐患。孩子长得像"哪吒",别 急着高兴,或许是孩子患上腺样体肥大!本期聚焦,让我们共同关注这一健康话题:腺 样体肥大的早期识别。

医生简介

卢姆环,晋江市中医院耳鼻 喉科主治医师,从事耳鼻喉工作 10年余。江西中医药大学耳鼻 喉科硕士研究生,师从江西省耳 鼻喉科国家级名老中医谢强教 授,江西旴江谢氏喉科第七代传 人。参与国家中医药管理局全国 名老中医传承工作室建设项目, 收集整理谢强教授的病案、验方、 诊疗方案、坐诊及教学视频等, 2015年3月经验收评定为优秀, 发表论文10余篇,其中两篇发表 在核心期刊,为《旴江谢氏喉科传 诊》编委。参与2022年校管课题 "耳穴压丸加雷火灸对过敏性鼻 炎的临床疗效观察"。现负责晋 江市中医院全国名老中医谢强传 承工作室事宜。

临床擅长运用旴派谢氏小 针刀刺营术、飞针术、耳针法等 治疗耳鼻咽喉科常见病及疑难 杂病,如中耳炎、耳鸣、突聋、眩 晕;过敏性鼻炎、鼻窦炎;小儿鼾 症、扁桃体肥大、咽喉炎、喉源性 咳嗽、声带病及亚健康中医体质 调理等。临床过程中针药并用, 内外同治,力争为群众提供更为 优质的服务。

从"魔童"到"灵珠": 面容差异背后的秘密

在电影中,小哪吒的形象被赋 予了"魔童"的设定,他那略显夸张 的面容特征,尤其是睡觉时张开的 嘴巴,与传说中的"灵珠转世"的哪 吒形象形成了鲜明对比。然而,这 种对比不仅仅停留在艺术创作的层 面,更揭示了儿童生长发育中一个 重要的健康信号。

卢娜环介绍,腺样体肥大,是指 位于鼻咽顶部的腺样体因反复炎症 刺激而发生病理性增生肥大,从而 堵塞后鼻孔及咽鼓管咽口,引起鼻 塞、流涕、张口呼吸、打鼾等一系列 症状。长期张口呼吸,会导致儿童 面部骨骼发育异常,形成所谓的"腺 样体面容",表现为上唇短厚翘起、 下颌骨下垂、鼻唇沟消失、硬腭高 拱、牙齿排列不整齐、咬合不良等。

腺样体肥大的早期信号: 家长不可忽视的细节

"腺样体肥大虽然常见,但因其 症状多样且易与其他疾病混淆,往 往容易被忽视。家长在日常生活 中,应仔细观察孩子的睡眠习惯和

身体变化,以便及早发现腺样体肥 大的迹象。"卢姆环说,张口呼吸与 打鼾,是腺样体肥大最直观的表 现。孩子睡觉时,如果经常张着嘴 巴呼吸,或伴有明显的打鼾声,家长 应高度警惕。

此外,鼻塞与流涕、听力下降、 面容变化,也是腺样体肥大的症 状。腺样体肥大堵塞后鼻孔,会导 致孩子出现鼻塞、流涕等症状,且这 些症状往往持续存在,不易缓解。 腺样体肥大还可能堵塞咽鼓管咽 口,影响中耳通气引流,从而引发分 泌性中耳炎,导致孩子听力下降。 长期张口呼吸还会导致孩子面部骨 骼发育异常,形成"腺样体面容" 家长应定期观察孩子的面容变化, 一旦发现异常应及时就医。

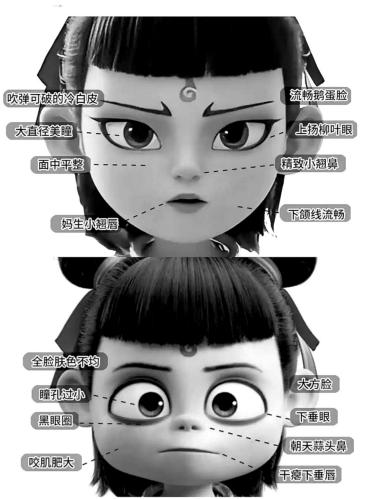
早期干预建议这样做

腺样体肥大不仅影响孩子的面 容美观,更重要的是,它还可能对孩 子的生长发育、智力发育及心理健 康造成长远影响。因此,一旦发现 孩子存在腺样体肥大的迹象,家长 应尽早带孩子就医,进行专业诊断

目前,腺样体肥大的治疗方法 主要包括药物治疗和手术治疗。对

咱厝眼科医生支招:

弱视训练开启清晰视界



用药物治疗,以缓解症状、控制病情 可采取中药调理和扁桃体灼烙法 发展。而对于症状严重、病程较长 扁桃体啄治法、穴位敷贴、雷火灸等 的孩子,则可能需要考虑手术治疗, 以彻底解除病因。"值得一提的是, 试。一般来说,大多数患者均能取 于症状较轻、病程较短的孩子,可采 腺样体肥大一般伴有扁桃体肥大, 得良好疗效。"卢姆环说。

中医外治手法,先保守治疗几周试

陈埭中心卫生院: PICC护理门诊正式开科



在医疗技术日新月异的今天,如何为患者提供更 加安全、高效的医疗服务成为各大医院不断探索的课 题。近日,晋江市陈埭中心卫生院传来喜讯,该院的 PICC(经外周静脉穿刺中心静脉置管)护理门诊正式开 科,为需要中长期输液治疗的患者带来了一条安全、便 捷的"生命线"。

PICC:搭建生命的桥梁

在生命的旅途中,静脉作为输送营养的通道,其重要 性不言而喻。然而,对于需要长期输液的患者来说,反复 的静脉穿刺不仅带来了身体上的痛苦,还可能对血管造 成损伤。而PICC技术的出现,则完美解决了这一难题。

记者了解到,PICC是一种通过外周静脉(如肘部的 贵要静脉、头静脉等)穿刺,将导管尖端置于上腔静脉的 中心静脉导管技术。它能够为患者提供中长期的静脉输 液治疗通道,极大地减少反复静脉穿刺的痛苦。同时,由 于导管直接置入中心静脉,还能有效避免化疗药物等刺 激性药物对外周血管的刺激,保护患者的血管健康。因 此,PICC被誉为肿瘤患者、长期需要输液者及胃肠外营 养患者的"生命线"。

专业团队:护航患者"生命线"

为了确保这条"生命线"的畅通无阻,陈埭中心卫生 院的PICC护理门诊配备了专业的护理团队和优质的服 务。据悉,该门诊由经验丰富的专科护士坐诊,她们不仅 具备扎实的理论知识,更拥有丰富的临床实践经验。在 这里,患者可以享受到优质、便捷、专业的护理服务。无 论是导管的维护、并发症的处理,还是健康指导,护士们 都能提供专业的帮助和指导。

值得一提的是,秉承"以患者为中心"的服务理念,陈 埭中心卫生院的PICC护理门诊为患者提供了个性化、人 性化的护理服务。在门诊,患者可以享受到一对一的咨询 和指导,护士们会耐心解答患者的疑问,关注患者的需求, 确保每一位患者都能得到最适合自己的护理服务。此外, 该门诊环境整洁、舒适、安静,为患者提供了良好的就诊体 验。在这里,患者可以放松身心,接受专业的护理服务。

随着PICC护理门诊的正式开科,陈埭中心卫生院将 为更多需要中长期输液治疗的患者提供更加安全、高效、 便捷的医疗服务。让我们共同期待这条"生命线"能够为 更多患者带来希望和康复的力量!

一门诊信息早知道

为了让更多患者能够享受到 PICC 护理门诊的便捷 服务,陈埭中心卫生院还提供了详细的门诊信息和预约 方式,便捷就医更省心。

开诊时间:自2025年3月4日起,每周二、三、五上午 8:00-11:30

门诊地点:晋江市陈埭中心卫生院A栋1楼PICC护 理门诊

信公众号进行预约挂号,选择"PICC护理门诊"即可。

预约方式:患者可以通过晋江市陈埭中心卫生院微

咨询电话:如有任何疑问或需要进一步的帮助,患者 可以拨打咨询电话0595-85180167进行咨询。

本版由本报记者吴清华,通讯员张丽碟采写

在孩子成长的道路上,视力是他们 探索世界的重要工具。然而,弱视这一 视力障碍,却如同一层无形的雾霭,悄然 "弱视既不是近视也不是远视,它是 一种独立的视觉障碍。"晋江市第二医院 (安海医院)五官科医生许煌培表示,通 过专业的弱视训练,可以帮助患儿重见

许煌培,眼科主治医师,在职硕士研 究生。对各种眼科常见病及多发病如角 膜病、结膜病、白内障、青光眼、眼底病、 屈光不正、干眼症、视疲劳的诊治积累了 较为丰富的临床经验。

咱厝真实案例: 小阳的蜕变之旅

本期课堂特邀嘉宾:

笼罩在一些孩子的眼前。

清晰世界,开启全新生活篇章。

的小男孩,他的故事是许煌培接诊的诸 0-12岁),由于斜视、屈光不正(如高度 于高度远视,小阳的双眼最佳矫正视力 远低于同龄孩子,看东西总是模糊不 清。这不仅影响了他的学习成绩,更让 他在生活中缺乏自信。幸运的是,小阳 的父母及时发现并带他来到晋江市第二 医院就诊。经过详细的检查,许煌培为 小阳制定了一套综合的弱视训练计划。

在接下来的日子里,父母风雨无阻 坚持带着小阳到医院进行弱视训练。从 最初的艰难适应到后来的逐渐进步,每 一次复查都带来好消息。经过两年的不 懈努力,小阳的视力终于恢复到了正常 水平。如今,小阳在课堂上能够清晰地 看到黑板上的内容,学习成绩显著提升; 在操场上,他也能够和小伙伴们一起奔 跑玩耍,重拾了久违的自信和快乐。

"视力杀手"弱视知多少

"弱视,并非简单的视力差,而是一

种与视觉发育密切相关的疾病。"许煌培 小阳(化名),一个曾经受弱视困扰 解析说,在视觉发育的关键期内(通常为 多弱视患儿中成功案例的一个缩影。由远视、近视、散光)、屈光参差或形觉剥夺 等原因,孩子的视觉细胞可能无法获得 足够的清晰视觉刺激,从而导致视力发 育迟缓。这种视力低下无法通过戴眼镜 等常规手段矫正,因此被称为弱视

> 据统计,我国儿童弱视发病率约为 2%-4%,这意味着每100个孩子中,就 可能有2—4个孩子正受到弱视的困扰。 弱视不仅影响孩子的视力健康,更可能 对他们的学习、生活和未来职业选择造 成长远影响。因此,家长应高度重视孩 子的视力问题,定期进行视力检查,一旦 发现弱视迹象,应立即寻求专业治疗。

弱视训练: 开启清晰视界的钥匙

弱视训练是基于儿童视觉系统具有较 强可塑性的原理,通过各种方法为弱视眼 提供丰富、适宜的视觉刺激,从而激发视觉

细胞的活性,促进视觉神经通路的发育和 完善。那么,常见的弱视训练方法有哪 些? 许煌培介绍,一般以遮盖疗法、精细目 力训练、视觉刺激疗法(CAM疗法)、后像 疗法等为主。视觉刺激疗法(CAM疗法) 趣味性较高,易于被孩子接受,同时也可以 通过具有特定频率、对比度的黑白条栅旋 转刺激仪对弱视眼进行刺激,激活视觉细

据悉,晋江市第二医院(安海医院) 五官科在弱视治疗方面积累了丰富的临 床经验。医院不仅拥有专业的眼科医生 和先进的诊疗设备,还注重与国内外知 名眼科医疗机构的合作与交流,不断提 升诊疗水平和服务质量。在这里,无数 像小阳这样的孩子得以重见清晰世界, 开启更加美好的未来。

最后,许煌培提醒咱厝家长朋友:在 进行弱视训练时,家长和孩子都需要有足 够的耐心和毅力。弱视训练是一个长期 的过程,需要数月甚至数年的坚持。同 时,家长应定期带孩子到医院进行复查, 根据视力恢复情况及时调整训练方案。

辗转反侧睡不着?中医教你"一键关机"

为许多人的困扰。夜深人静时,辗转反 侧难以入眠,不仅影响第二天的精神状 态,还可能对身体健康造成重大影响。 面对这一难题,中医提供了丰富的调理 方法,帮助我们"一键关机",轻松入睡。

失眠的中医解读

中医认为,失眠病因复杂,主要与肝 气郁结、脾胃不和、心血不足有关。肝藏 魂,主疏泄气机,情志郁闷、肝气郁结会 导致睡眠不稳;脾藏意,主运化气血,思 虑过多会损伤脾胃,气血不调则难以安 神;心藏神,需心血濡养,心气消耗、心血 不足则神失所养,进一步加重失眠。因 此,调理失眠需从疏肝解郁、健脾和胃、 补养心血入手。

中医助眠调理妙法

对于大众来说,想要通过中医助眠, 可以考虑从穴位按摩、药膳食疗着手。型:桂圆红枣汤,将桂圆干、红枣、枸杞与

在快节奏的现代生活中,失眠已成 比如,肝气郁结型失眠,可按摩太冲穴和 冰糖煮沸饮用,可补气养血、宁心安神。 合谷穴。太冲穴位于足背部,用拇指或 食指顺时针轻按10-15分钟,可疏肝解 郁;合谷穴位于手背,用食指和拇指夹住 穴位做轻微捏压动作,可舒缓全身紧张 感。再如,脾胃虚弱型失眠,按摩足三里 穴和中脘穴能有效缓解。足三里穴位于 小腿外侧,用拇指按压可持续健脾胃;中 脘穴位于上腹部,用掌根做顺时针或逆 时针按压,可健脾助运。若是心血不足 型失眠,可按摩神门穴和内关穴。神门 穴位于手腕,用食指按压可安心宁神;内 关穴位于前臂内侧,用大拇指轻按可调

> 中医讲究药食同源,针对不同类型 的失眠,推荐以下药膳。肝气郁结型:百 合欢皮汤,将干百合、合欢皮与冰糖煮沸 饮用,可疏肝解郁、安神定志;脾胃虚弱 型:健脾安神汤,用神曲、茯神、莲子煮沸 饮用,能健脾养胃、安神助眠;心血不足

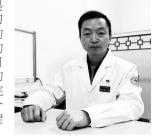
中医助眠的实践与反馈

除了穴位按摩和药膳食疗,中医还 强调生活调适的重要性。比如,通过冥 想、八段锦、呼吸训练等方式调适身心、 缓解压力,有助于改善睡眠质量。晚餐 宜清淡,食量控制在七八分饱,睡前三小 时不吃夜宵,避免饮用咖啡、茶等刺激性

许多人在尝试中医助眠方法后,都 取得了显著的效果。福建中医药大学李 灿东教授指出,中医调理失眠注重个体 化治疗,因人而异,因时而异。通过综合 运用穴位按摩、药膳食疗和生活调适等 方法,不仅能有效缓解失眠症状,还能改 善整体健康状况。总之,面对失眠这一 现代生活中的常见困扰,中医提供了丰 富而有效的调理方法。让我们学会运用 中医智慧"一键关机",轻松入睡,迎接每 一个充满活力的清晨。

春季梳头亦养生

晨起洗漱梳理,既是 人们早已养成的生活习 惯,亦是一种简便易行的 养生之道。在万物萌生的 春季,这一看似简单的日 常行为,更蕴含着深刻的 养生哲理。晋江市中医院 呼吸科中医师赖志云介 绍,春季勤梳头,对人体健 康有着特别的益处。



春季梳头:顺应天时通达阳气

春天,是自然界万物萌生、成长的季节。人体顺应自 然规律,阳气逐渐升发,表现为毛孔开放、循环系统功能 增强、新陈代谢加速。此时,养生的要点便是顺应天时与 生理变化,使肢体得以舒展、气血流畅无阻。而每天梳理 头发,正是实现这一目标简便而有效的方法。

《养生论》有云:"春三月,每朝梳头一二百下,寿自 高。"这句话生动诠释了春天勤梳头对养生的重要意 义。通过梳理头发,可以刺激头皮上的穴位,促进经络 气血的运行,从而达到疏理气血、通达阳气的目的。这 不仅有助于改善头部的血液循环,还能缓解紧张情绪, 使人精神焕发。

赖志云介绍,在我国,梳头养生法历史悠久。早在隋 朝,医学家巢元方便明确指出,梳头具有通畅血脉、祛风 除湿、乌发固发的作用。许多古代医籍中也详细记载了 梳头养生的方法和效果。如《圣济总录·神仙导引》中提 到,梳头次数宜多,多梳头可祛风邪、使血液不滞、发根强 健;《延寿书》则认为,常梳头能明目祛风。这些记载无不 证明了梳头养生法的古老智慧和显著效果。

梳头的正确方法与注意事项

"虽然梳头看似简单,但要达到养生效果,还需掌握 正确的方法和注意事项。"赖志云说 首先,选择一把合适的梳子至关重要。梳子应以木

质或牛角等天然材质为佳,因其不易产生静电,能更好地 保护头皮和发丝。梳齿不宜过密或过疏,过密易损伤头 皮,过疏则无法充分梳理发丝。同时,梳子应保持清洁, 定期清洗以去除污垢和油脂。 其次,梳头的力度要适中。力度过大会损伤头皮和

毛囊,力度过小则无法达到刺激穴位、促进气血运行的效 果。在梳理过程中,应从头皮开始,逐渐向下梳理至发 梢,动作轻柔而有节奏。 此外,梳头的时间也有讲究。一般来说,早晨起床后

和晚上临睡前是梳头的最佳时机。这两个时间段梳头, 不仅能促进头部的血液循环,还能帮助大脑放松,有助于 改善睡眠质量和精神状态。当然,在工作间隙或感到疲 劳时,也可以适当梳头以提神醒脑。 值得注意的是,并非所有人都适合频繁梳头。对于

头皮敏感、有伤口或患有皮肤病的人群来说,梳头时需特 别小心,避免损伤头皮或加重病情。如有需要,应在专业 医生的指导下进行。

春季梳头养生法简单易行,效果显著。通过掌握正 确的方法和注意事项,我们可以充分利用这一古老智慧 来保养身体、提升健康水平。在这个万物复苏的季节里, 不妨让梳头成为我们日常养生的一部分吧!

全国名中医团队专家 中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 好消息! 全国名中医、岐黄学者李灿东教授 工作室团队专家卓泽伟将于2月28日莅临晋江市中医院 爱国楼门诊部坐诊,为晋江市民带来高水平的中医诊疗 服务

据悉,卓泽伟是李灿东教授的得意门生,拥有扎实的 中医理论基础和丰富的临床经验。他现任福建中医药学 会中医诊断学分会委员和福建中医药学会健康管理分会 委员,擅长运用中医治疗慢性胃炎、慢性腹泻、功能性消化 不良、便秘等消化系统疾病。卓泽伟的到来,将为晋江市 民提供更加多样化、个性化的中医诊疗选择。

此次坐诊时间为2月28日上午8:00至12:00,出诊地 点位于晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室(地址: 晋江市梅岭街道新华街392号)。为了方便市民预约挂 号,晋江市中医院提供了多种预约方式,市民可以通过电 话预约(0595-85674310)或公众号预约(晋江市中医院公 众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊 部—内科—中医内科专家—中医内科)。

厝边医讯

"家门口"的专家号 上海心血管老年病专家 黄高忠来晋坐诊

本报讯 3月9日上午,晋 江市内坑镇卫生院的一楼专家 门诊即将迎来重量级专家-上海交通大学附属第六人民医 院心血管、老年病专家黄高忠 教授。此次坐诊活动,为晋江 市及周边地区的居民提供了在 "家门口"享受高端医疗服务的 机会。有需要的市民朋友,可 提前拨打电话0595-88383120、 13515050396预约专家号

上海大医院的专家服务,也进一

步提升了内坑镇卫生院的医疗

服务水平。未来,晋江市内坑镇

卫生院将继续邀请更多知名专

家来院坐诊,让优质医疗资源惠

及更多基层群众,为"健康晋江"

建设贡献力量。



据悉,黄高忠教授是晋江市内坑镇的乡贤名医,现任 上海交通大学附属第六人民医院特需医疗科主任,从事 心血管专科、老年病临床和科研工作30多年,具有深厚 的医学造诣和丰富的临床经验。他擅长高血压、冠心病、 心律失常、心力衰竭等心血管疾病的诊治,以及老年病的

坐诊活动于当天上午8:30准时开始,持续到11:30。 患者朋友应提前预约并携带以往病历、检查报告等资料, 以便黄教授能更准确地了解病情。

该院院长王荣全介绍,此次坐诊活动不仅可让咱 厝市民在"家门口"就能享受到

