

女孩斑秃为哪般？“拔毛癖”



医生问诊中。

本报讯(记者 肖凯 通讯员 张璟祎 张祖国) 刚放暑假,15岁的黄冈女孩玲玲(化名)和妈妈一起来到了武汉儿童医院皮肤科卢静静副主任医师的诊室,小姑娘身穿短袖,可头上却戴了一顶针织的毛线帽子,样子十分奇怪。

卢静静从女孩妈妈口中了解到,近半年以来,玲玲原本一头浓密的秀发以肉眼可见的速度在减少。起初只是发缝变宽,如今头顶上出现了三处硬币大小的斑秃,班上同学都嘲笑她是“癞痢头”。因为斑秃的原因,玲玲整天都戴着毛线帽子窝在家

里,再热也不脱帽子。妈妈趁着放假带玲玲来弄清斑秃的原因。

经过皮肤科卢医生的检查,她发现这事儿并不简单——玲玲头顶脱发部位皮肤无病变,参差不齐的断发,凭借丰富的临床经验,卢医生推测形成斑秃的原因可能是外力拽伤导致的脱发。卢医生向家长及孩子求证时,家长和孩子一致否认。在皮肤镜的帮助下,卢静静医生发现大量的卷发及长短不一的发干,这更进一步验证卢医生的推断。拿到检查结果后,孩子眼神闪躲,她读懂玲玲的“求救信号”,在她的建议下,玲玲和妈妈一起来到了精神心理科刘敏副主任医师的专家门诊寻求帮助。

经过刘主任的耐心询问,玲玲在诊室里终于吐露了真相。“一直都不敢将真相告诉妈妈,之所以脱发是我自己把头发拽下来的,每次薅完就后悔,可就是停不下来。”玲玲说,她喜欢一边摸头发丝一边做题,每次临近

考试、上台演讲等时候,总是控制不住用劲去拽头发,每次把头发拽下来整个人就感觉轻松不少,久而久之迷恋上了硬拔头发,扯下头发所带来的疼痛感会让自己更清醒。

刘主任告诉玲玲,她这是用错了方式宣泄情绪,今后遇到紧张焦虑的情况,可以多跟父母、老师或同学说说,别自己闷在心里。当忍不住想拔头发的时候,可以做点运动或自己喜欢的事儿来转移注意力。经过一段时间的专业治疗,玲玲的情况大有好转,拽头发的次数明显减少了。

记者从刘敏副主任医师口中了解到,前来就诊的患儿普遍对自己拔毛的行为感到后悔,但是却控制不住想拔。“弄清原因,家长帮助和行为替代可以帮到孩子。”刘主任解释,家长发现孩子出现这类行为,首先要做的就是弄清楚“拔毛”的原因,了解孩子这种行为背后的心理需求。其次就是要寻求专业的帮助。

头晕竟是心脏“断电”预警

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)很多人把头晕当作脑供血不足的小毛病,却不知有一种头晕是心脏“电路系统”崩溃的前兆。6月29日,58岁的阳先生使用一场与死神擦肩而过的经历证明:当头晕伴随心电图异常,忽视等于拿生命“开玩笑”。

伴随着自家餐饮事业的蒸蒸日上,阳先生也被烟酒应酬、熬夜透支缠上多年。两年前确诊心脑血管疾病并接受椎动脉瘤

手术时,检查已提示“冠脉三支阻滞”,但他仗着心率尚可,从未放在心上。近半年来,反复出现10余次短暂头晕、眼前发黑,每次几秒到一分钟便能缓解,以为是“脑”毛病犯了。直到一周前在高速路上驾车时,黑矇突然袭来,方向盘险些失控撞向护栏,惊魂未定的他才冲进就近医院,却被建议植入心脏起搏器。“我以为是脑血管出问题,怎么会要装心脏起搏器?”带着疑虑,他辗

转来到武汉脑科医院·长江航运总医院神经外科求诊。

经检查排除脑血管病变后,心血管内科会诊专家汪瀚副主任医师发现,患者阳先生的冠脉三支阻滞合并显著窦性心动过缓,24小时心电图显示最长停搏达2.421秒,“他误以为是脑问题,却不知心脏传导系统已‘濒临瘫痪’。”汪瀚立即将这一致命隐患上报至科主任吴兴安主任医师,为避免随时可能引发

室颤、心脏骤停,同时兼顾患者后续需进行头颅核磁检查,心血管团队一致决定为阳先生植入抗核磁双腔起搏器,既能精准起搏,又避免影像检查受限。

在心血管内科谢刚教授带领下,心脏介入团队熟练将电极精准植入心脏靶向位置,调整参数后,阳先生的心率迅速恢复正常。术后72小时观察,其头晕、黑矇再未发作,复查心电图显示心脏传导恢复正常。

运动是如何影响血糖的

运动消耗是血糖的重要去路之一。就血糖这个单一指标而言,运动对稳定血糖有下列几个方面的作用:

运动需要能量,肌肉能量的来源主要是糖和脂肪酸。所以,运动消耗血糖,血糖总量自然会减少。

运动通过改善胰岛素敏感性,使胰岛素更好地发挥作用,间接帮助全身组织利用好血糖。

运动能增加肌肉强度和总量,增加肌糖原储备,也是帮助降低血糖的主力军。

糖尿病患者要做有氧运动,如散步、慢跑、健身操、太极拳等,这样的运动能消耗热量,调节代谢,改善人体免疫。同时,糖尿病患者也需要做一些抗阻运动或无氧运动,这样的运动在增加肌肉质量方面效果更好,如哑铃、弹力带、举重等。糖尿病患者还可以做一些牵拉或伸展类的运动,帮助“舒筋活络”,如八段锦、瑜伽等。

常坐矮凳伤身体

坐着的时候,脊柱承担150%的压力,而坐矮凳时,身体常前倾或过于下陷,脊柱需承担更大的压力。另外,矮凳离地面太近,人坐在上面,腿部难以伸直,腿关节也无法放松。长期如此,腿部、腰部和手臂极易疲劳,可导致腰部疾病及关节炎的发生。

益生菌宜餐后半小时补充

餐后半小时是补充益生菌的最佳时机。因为空腹时,胃酸较强,强酸环境不利于益生菌存活;进食时,胃酸会大量分泌,此时酸性也强,容易杀死益生菌。而饭后半小时,胃酸被食物中和,酸性下降,可以保证更多益生菌活着到达肠道,发挥保健功效。

(本报综合)

打羽毛球能恢复视力？误区

本报讯(记者 肖凯 通讯员 彭锦云 卢蕾雅)“去年才100度,以为能自己好,哪想到度数‘疯涨’这么快!”看着13岁儿子华华(化名)最新的检查报告,父亲懊悔不已。一年前华华被查出右眼100度近视未及时配镜,如今右眼近视已飙升至300度,还并发了斜视,不得不佩戴角膜塑形镜(OK镜)矫正,此外还需进行斜视视功能训练。视力急剧恶化的背后,正是家长对“近视自愈”的侥幸心理和对运动防护的

认知误区。

13岁的华华是名初中羽毛球专项特长生,日常训练强度大。一年前在汉阳爱尔眼科医院散瞳验光检查确诊为右眼100度近视,医生明确建议配镜。但家长认为“度数不高可自愈”,更误信“羽毛球运动员少近视,打球能恢复视力”,担心戴框架镜影响训练,没有给孩子配镜。

半年内,华华视力持续下降。上周,华华来复查,结果令人震惊:左眼发展为50度远视,右

眼近视竟高达300度!更糟的是,双眼巨大的度数差(屈光参差)引发了斜视。斜弱视及小儿眼科主治医师陈斯敏指出,华华近视后长期未配镜,引发斜视;此外,双眼度数相差过大,导致双眼成像清晰度和大小失衡,出现视功能异常,而且斜视不仅破坏外观,还对羽毛球练习中的精准判断有一定的影响。最终,医生为其验配了角膜塑形镜进行近视防控,并为其进行斜视视功能训练,改善外观。

斜弱视及小儿眼科副主任医师秦爱姣介绍,生活中所听到的“近视自愈”、“休息一下就能把眼睛养好”的说法,多半是指假性近视,源于长时间、近距离、高强度的用眼导致睫状肌持续紧张痉挛,是暂时性的。而华华是真性近视,并不能通过休息或者放松来自愈。

秦爱姣医生提醒,一旦发现近视应遵医嘱采取措施矫正,切莫因度数“看起来不高”或存在侥幸心理而延误科学干预。

警惕“冰箱杀手”李斯特菌

在炎炎夏日,打开冰箱,拿出冰凉的饮品和食物,是不少人消暑的惬意方式。然而,您是否知道,冰箱这个看似“保鲜”的空间,却可能暗藏着一种名为李斯特菌的危险病菌,它被称为“冰箱杀手”。

李斯特菌,是一种革兰氏阳性菌。与许多在高温下容易死亡的细菌不同,李斯特菌堪称细菌界的“生存高手”,在0—45℃的环境中都能生长,尤其在2—4℃的低温环境下仍可缓慢繁殖,这个温度正好是冰箱冷藏室的温度,因此,冰箱成为它生存和繁衍的温床。此外,李斯特菌还具有耐酸、耐碱、耐高盐的特性,能在多种复杂环境中存活,在土壤、污水、植物、青贮饲料、

人和动物粪便中广泛存在。

李斯特菌的生命力顽强,能在一些食品加工设备的缝隙中形成生物膜,一旦形成,普通的清洁方式很难将其彻底清除,增加了食品被污染的风险。而且,它可以通过直接接触、食物传播等多种途径进入人体,感染风险不容小觑。

李斯特菌感染人体后,感染症状和严重程度因个体免疫力的差异而有所不同。对于免疫力正常的人群,通常会在1—2天内出现类似流感的症状,如发热、寒战、肌肉疼痛、头痛、恶心、呕吐、腹泻等表现。这些症状相对较轻,且具有自限性,一般在1—3周内可自行缓解。然而,对于孕妇、新生儿、老年人以及患

有免疫系统疾病(如艾滋病、糖尿病、癌症等)的人群来说,李斯特菌感染可能会引发严重的后果。

虽然李斯特菌危险重重,但只要我们采取科学合理的预防措施,就能有效降低感染风险。

1.把好食物采购关:购买食品时,要选择正规渠道,注意查看食品的生产日期、保质期和储存条件。尽量选择经过高温杀菌处理的乳制品,不食用未经消毒的生牛奶和软质奶酪。

2.严格食品加工操作:生熟食物要分开处理,使用不同的刀具、砧板和容器,避免交叉污染。处理生食后,要彻底洗手,砧板、刀具等也要及时清洗消毒。食物要彻底煮熟煮透,确保杀灭可能

存在的李斯特菌。

3.正确储存食物:冰箱不是“保险箱”,要定期清洁冰箱,保持内部干净卫生。生熟食物要分开存放,冷藏的食物存放时间不宜过长。

4.特殊人群谨慎饮食:孕妇、新生儿、老年人和免疫力低下者,应避免食用未经加热的即食食品和生的蔬菜水果。

(纪光伟)



纪教授说医