

陪孩子看牙 家长事先要知道这些

在幼儿园的体检中,很多孩子都被发现有龋齿。而很多朋友也常抱怨,现在孩子吃的东西都太甜了,面包、饼干、饮料,都甜得腻人,牙能好吗?有空领孩子去医院看看吧。这可能说出了很多家长的心声,可是领孩子去看牙,真有点打怵。暑期正是孩子看牙的高峰期,如何帮孩子顺利看牙呢?带小孩看牙都需要注意些什么呢?专家给你支几招。

看牙前家长要做好孩子的心理辅导

提起看牙,连大人都怕,别说孩子了。专家介绍,在临床工作中,还真有一些比较配合听话的孩子,细研究往往是家长很聪明,方法对路。来之前,已经给孩子预热了很久,给孩子买了讲牙齿的绘本,讲了看牙的故事,甚至领孩子看了自己是如何看牙的。孩子的世界是很天真的,和孩子说,天天吃好吃的,牙里可能长小虫子了,去医院让医生看看,把小虫子抓出来,牙就不会疼了,这么说孩子都能接受。但是如果平日里就和

糖,叫你不刷牙,等牙坏了去医院治,去医院拔掉,老疼了”,那么孩子来看牙十有八九是不配合的,这就是心理干预没有做好,是十分不明智的做法。

父母陪孩子来看牙最好两名家长配合

专家表示,建议孩子的父母陪同孩子来看牙,如果是爷爷奶奶姥姥姥爷,要征得父母的同意,千万不要全家总动员,齐上阵。临床经常遇到一个孩子来看牙,一下子来四五位家长的,可能孩子牙特别疼,或者受外伤了很严重,家长的心情医生是理解的,但是你一句,我一句,七嘴八舌,大夫实在不知道应该听谁的、解答谁的好,其他的家长可以等在候诊区,派一名有决断力的家长,听大夫详细地介绍病情和解决办法,有必要时再大家一起商议。对于低龄不配合的患儿,可以两名家长陪同,帮助固定住患儿,更好地进行治疗。

如果有疑问最好事先准备在治疗前问清楚

看病问诊,大家肯定会有很多问题要问,但问的时机也是有讲究的,可能家长有各种各样的问题,趁这次来看病都想问,那么在大夫进行治疗前最好都问清楚,大夫治疗时再问这问那,可能会影响治疗。如果需要辅助诊断或者确诊病情,大夫会建议拍摄X线片,要相信大夫的专业素养。如果有必要或者必须注射麻药要听大夫的

建议,大家都希望孩子在无痛的环境下完成治疗,避免因为留下不好的印象、孩子下次不肯来的情况,觉得“麻药可能伤脑子,使孩子变笨”是没有科学道理的。治疗时不要拍照摄像,治疗后,大夫交代的注意事项更要听清,复诊时间要记牢,按时复诊。

(王欣)



据医学科学家研究观察,每天午睡30分钟,可使冠心病发病率减少30%。研究者认为,地中海各国冠心病发病率较低与午睡习惯是分不开的,而北欧、北美国家冠心病发病率高,其原因之一就是缺午睡。

午睡要注意什么

一、睡前不吃油腻的食物,不吃得太饱。太饱会影响心脏正常收缩和舒张;油腻食物会增加血粘度,加重冠状动脉病变。

二、不宜午餐后立即躺下午睡,因为此时大量的血液流向胃,血压下降,大脑供血及营养明显下降,易引起大脑供血不足。一般应餐后休息20分钟。

三、睡姿应取头高脚低、右侧卧

位,以减少心脏压力,防止打鼾。须注意的是坐位及伏案睡有害,会使脑缺氧加剧。

四、患有高血压者,睡前忌服降压药,因为睡时血压下降,可使心、脑、肾等主要脏器供血不足,易使凝血血小板附于血管壁引起血栓,导致缺血性中风发生。

五、午睡起床后先在床上作轻度活动,慢慢坐起,并在胸前区、胸部做5分钟~10分钟按摩,然后下床喝一杯水。

(安建)



健康提醒

治顽固性呕吐方

【处方】姜半夏10g,茯苓10g,枳实10g,苍术(炒),甘草10g,生姜3片。

【制用】上方为1日量。加凉水1000毫升,浸泡20分钟后煎取药液150毫升,第二次煎药加凉水700毫升,不用浸泡,直接煎取药液150毫升,将两次药液合在一起,分3次温服。

【功能】降逆和胃,化痰止呕。

【主治】各种原因引起的恶心呕吐,不思饮食,食入即吐,口干乏味。尤其是放、化疗后引起的恶心呕吐效果更佳。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

市场上,根据肉质的好坏可以将肉分为4类。

1.新鲜肉,肌肉有光泽,红色均匀,脂肪整洁,有新鲜的气味,表皮比较干或湿润,用手触摸不黏手,肌肉有弹性。

2.次鲜肉,肌肉颜色稍暗淡,脂肪缺乏光泽,有氨味或鲜味,表皮比较干燥,新切面湿润,用手触摸时黏手,弹性差。

3.变质肉,肌肉色暗,无光泽,脂肪颜色灰绿,有臭味,外表特别干,切面发黏,黏手重,没有弹性。

4.米心肉,如果猪肉或牛肉上有白色或淡白色发亮像米粒一样的小颗粒,这就是“米心肉”,人吃了这种肉会得绦虫病。

(李峰)

肉质好坏巧辨别

午睡30分钟有助于预防冠心病



预防艾滋病,记住ABC三原则

A: Abstinence 禁欲

A是英文Abstinence(禁欲)的第一个字母,这也就是说,如果人不进行性活动,感染性病、艾滋病的危险就大大降低了。青少年只有掌握了预防性病、艾滋病的知识,学会调节性冲动,遵守社会性道德规范,才能避免轻率地卷入危险的性活动,给自己和他人造成危害。

B: Befaihtful 忠诚

B是英文Befaihtful

(做忠诚的人)的第一个字母,意思是对不能禁欲的人,要做到夫妻双方或有性伙伴关系的双方相互忠诚。与多人发生性行为是性病、艾滋病传播的重要途径,因为,性活动中接触的人越多,遇到有病的人的危险就越大。

C: Condom 安全套

C是英文Condom(安全套)的第一个字母,如果无法做到A、B这两点,正确使用安全套也可以减少感染性

病、艾滋病的危险。

人们提出预防性病、艾滋病的“ABC”原则,其中A、B两条原则最保险,但是并非每个人都能做到这两条,所以安全套是给那些把握不了自己的人提供的最后一道保护屏障。

(白城市疾控中心供稿)



艾滋病科普知识