

頭條熱點			國際要聞		中國新聞		台灣新聞		香港新聞		分類廣告			經濟	芝加哥房地產專刊					芝加哥華人社區版				
第1頁	第2頁	第3頁	第4頁	第5頁	第6頁	第7頁	第8頁	第9頁	第10頁	第11頁	第12頁	第13頁	第14頁	第15頁	第16頁	第17頁	第18頁	第19頁	第20頁	第21頁	第22頁	第23頁	第24頁	第25頁

讀報指引

為寶寶護牙的七個要點

清潔牙齒，從第一顆乳牙萌時開始
當寶寶開始長牙了，媽媽不妨每天晚上都用乾淨的蘸有淡鹽水的紗布幫他的牙齒做一下清潔。等到孩子大一點，牙齒長多了，可以用為嬰兒特別設計的柔軟牙刷給他刷牙。但不要用成人用牙膏，可選用嬰兒用可吞牙膏。刷牙的時間最好放在寶寶入睡之前換尿布的時候。這樣，寶寶很容易就會將身體和口腔清潔結合起來。清潔牙齒的習慣培養得越早，孩子越易接受。

同時，清潔牙齒時間也是媽媽和寶寶交流、親熱的好時機。當然，最好讓爸爸也一起參與進來。

保護寶寶的牙齒，父母先改壞習慣
口水是細菌傳遞的途徑之一，因此，父母必須改掉一些不良的餵養習慣。比如：在喂寶寶食物之前，先把勺子放在自己嘴裡嘗嘗，或把寶寶的手放在自己的嘴裡逗他玩。在這種情況下，如果你本身是細菌的攜帶者，尤其是引起齲齒的鏈球菌攜帶者，就很有可能把細菌傳遞給孩子。因此，作為父母你也必須按時、正確地刷牙，定期看牙醫，每年至少一次。如果有齲齒，要盡快去接受治療。為了方便有效地減少傳染的可能性，你也不妨用漱口水來清洗口腔。

為孩子護齒，父母最應關注的時期
不要以為孩子的乳牙早晚要換而掉以輕心。美國研究人員發現：孩子在19~24個月之間最容易感染導致牙病的細菌，這個時期被稱為潛在的感染期。

讓孩子的牙齒堅固，要做到膳食平衡

從出生到10歲，是孩子長牙的時期。為了讓孩子的牙齒長的堅固結實，最好的方法就是膳食均衡。多給孩子吃些奶製品，因為奶製品含有豐富的鈣質。同樣，蛋白質、維生素和礦物質的攝入對牙齒生長也起著重要的作用。最近人們發現，還有一些食物對牙齒的生長有著意想不到的好處，如奶酪、巧克力和以可可為原料的食品。在奶中添加巧克力也能降低患齲齒的風險。除了食物本身以外，孩子進食的次數對牙齒生長也有重要的影響。孩子一天吃飯（包括加餐）的次數不應超過5次。

寶寶牙齒好壞，和父母的遺傳沒關係
經常聽到有的媽媽說：「我孩子長蟲牙很正常，因為我的牙齒就不好！」其實這是一種錯誤的認識，因為遺傳對牙齒的生長影響並不大。牙齒好壞主要取決於唾液的質量，唾液所含的酸性越強越好。很多孩子喜歡吃糖，尤其是飯後。而細菌也偏偏喜歡那些殘留在牙縫中的糖渣。細菌和糖結合後，會產生一種乳糖酸，就是這種乳糖酸在侵害孩子們的牙齒，引發齲齒。這時，就需要唾液來發揮威力，它的作用將口腔中的酸性轉回到正常的狀態。

帶孩子看牙醫，每隔多長時間一次
2歲之前：每年帶孩子去看一次牙醫。牙醫會給出這個階段保護孩子牙齒的方法和建議，比如不要夜裡給孩子喂糖水。
3歲以後：最好每6個月帶孩子去看一次牙醫，檢查有沒有齲齒。這個年齡段，兩側的牙齒容易發生齲

齒，在臨床檢查中較難發現。同時，由於孩子的牙間距很小，有時醫生會建議做透視檢查。

是否該為寶寶的牙齒做氟保護需由醫生定奪
氟對孩子的牙齒發育十分重要。由於孩子不能使用含氟的牙膏，是否需要給孩子添加氟劑，或是給小牙齒做一下氟保護，應當由當地醫生決定。因為，各地飲用水中含氟量不定。如果有必要，盡早帶孩子看牙醫，給牙齒表面刷氟，這樣有益預防齲齒的發生。



預防耳聾，從胎兒抓起

歌聲、鳥鳴和親人的呼喚，這些動聽的聲音讓我們的生活無比美好；而沒有了聽力，墮入一個寂靜的世界裡，該是多麼悲哀。

遺憾的是，根據全國最新統計，中國有2700萬耳聾患者，並且新出生的聾兒以每年3萬例的速度在增加。在「國際聾人節」來臨之際，記者就耳聾的預防和早期診斷專訪了專家，他指出，中國在耳聾基因篩查方面已經走在了世界的前列。

產前診斷防聾最有效
在門診，專家看的最多、也最不願意看到的，就是焦急的家長領著已經五六歲的神經性耳聾兒來看病。

「這個時候，我祇能遺憾地告訴他們，神經性耳聾沒太好的辦法治療，即使用上價值一二十萬的人工耳蝸，聽力也無法矯正到和健康人一樣了。」

和神經性耳聾對應的是傳導性耳聾，病因可能是外傷、感染（如中耳炎）等，通過手術或佩戴助聽器多能較好地解決。因此，耳鼻喉科醫生面臨的最大難題是神經性耳聾。

不過，神經性耳聾多是有遺傳背景的。中國人耳聾的病因中，遺傳因素約占60%。為此，篩查基因能從源頭上阻斷大部分耳聾的發生。專家指出，孕早期進行產前診斷是最有效的防聾手段。

中國人3種耳聾基因最常見
眾所週知，慶大黴素、鏈黴素等氨基糖類抗生素會傷害聽力。可為何有人打好多針針影響聽力，而有的人一針就會聾呢？研究發現，那些打一針就聾的人都帶有一種特別的基因，它使耳神經對這類藥物特別敏感。

導致藥物性耳聾的基因是中國最常見的3個耳聾基因中的一個，另外兩個分別是GJB2基因和導致大前庭導水管綜合症的PDS基因。在全國範圍內進行了長達4年多的耳聾分子流行病學調查之後，醫院醫病分子診斷中心發現，在已知的70多個耳聾基因中，這3個基因造成的耳聾就佔了總數的40%—50%。

知道了「敵人」的模樣，就可以進行「通緝」了。專家告訴記者，目前開發的耳聾篩查基因芯片能查出32個聾病基因，其檢測效率和命中率非常高，能檢出98%的GJB2耳聾患者、85%的PDS基因。

孕10週，就該查耳聾基因
到底哪些家庭必須篩查耳聾基因呢？專家指出，如果孕婦和准爸爸中有耳聾家族史，如親屬中有耳聾患者，或者已經生育過聾兒的，就是耳聾高風險家庭，應對胎兒進行基因篩查。孕早期用過耳毒性藥物的也應該查。「最好在孕10週，抽取少量羊水就能檢查。」

專家還強調，並不是所有遺傳性耳聾都是一生下來就聽不到聲音，很多聾病是逐漸喪失聽力的，如前面提到的大前庭導水管綜合症。因此，如果能及早發現和幹預，爭取在語言中樞發育最關鍵的1—3歲裝上人工耳蝸，就能讓這些孩子和正常人一樣生活在一個有聲有色的世界裡。

但是，改進的方法還是有。不論是改變工作環境，也要改變呼吸方法。盡最大努力，改變不利於肺通氣的胸式呼吸。呼吸時，應該心平氣和，才能有較充足的氧氣進入肺的深部進行氣體交換。平常呼吸我們祇用了不到一半的肺功能，大部分肺泡都處於閉置狀態。

正確的呼吸方法是：
處於坐姿時，呼氣的時間應是吸氣時間的兩倍。多用鼻而不是用嘴來呼吸。採用腹式呼吸，腹式呼吸指膈肌的上下運動來擴大和縮小胸腔為主、肋間肌運動為輔而進行的呼吸。在東方傳統養生法中，強調一定程度的腹式呼吸，這樣不但能夠使呼吸深沉，還可以放鬆中樞神經。

研究認為，正常的胸式呼吸一次約5秒鐘，吸入約500毫升空氣；而腹式呼吸，一次為10—15秒鐘，吸入1000—1500毫升空氣。

據研究，一旦改變了呼吸方式，許多常見疾病，如哮喘、支氣管炎、高血壓、心臟病、頭痛病、憂鬱症等症狀，都會有一定程度的減輕，甚至對一些難以治癒的疾病，如慢性疲勞、月經紊亂及各種過敏反應，都會有很好的療效。

你的呼吸方法正確嗎

西醫疼痛科診所

- DR. RENLIN XIA (SHAW), MD
夏人霖醫師 (疼痛科、一般內科)
- DR. TIAN XIA, MD
夏天醫師 (疼痛科、一般內科)
- DR. DOVALE, MD
杜華利醫生 (內科)

主治：各種痛症，偏頭痛，頸痛，肩痛痺，網球肘，腕痛痺，腰痛，腿痛痺，坐骨神經痛，手術後痛症，疤痕痛，三叉神經痛，糖尿病神經痛，關節痛及工傷，職業病，意外受傷等。

服務：體檢，復康理療，神經封閉，內科，家庭科及驗血等。



營業時間：
星期一、三、五：10AM-6PM
星期二、四：10AM-5PM
星期六：10AM-1PM

地址：1) 736 W. 35th St., Chicago, IL 電話：(773) 247-2131
2) 5137 N. Broadway Ave, Chicago, IL 電話：(773) 334-3767
3) 1S132 Summit Ave Oakbrook Terrace, IL 電話：(630) 629-6298

堅持喝牛奶 預防「少肌症」

牛奶被營養學家稱為老幼皆宜、營養豐富、易被人體吸收的食物，常喝牛奶有益於人體的健康，並可預防「少肌症」，提高生活質量。

「少肌症」是由於飲食中蛋白質攝入不足和缺乏運動，引發一種肌肉組織停止發育，從而逐漸減少甚至萎縮的一種疾病，對四肢肌肉影響最大。「少肌症」的易發人群有：

- 1、中老年人；
- 2、長期蛋白質攝入不足者；
- 3、慢性疾病患者，如哮喘、慢性支氣管炎、心血管疾病等；
- 4、長期臥床的患者；
- 5、吸煙人群；
- 6、某些原因引起體重丟失，如不科學減肥、導致患病；
- 7、缺乏運動。

「少肌症」在中老年人中發病較高，但在青年人和一些白領人群中也不乏患者。「少肌症」是一個多方面因素引起的疾病，正常人骨骼肌在青春期以後特別是30歲後，隨著年齡增長而逐漸下降，以致身體的肌肉量越來越少而患病，當肌肉減少30%以上時，正常運動功能就會受到影響，這是老人的活動能力受限和健康質量不斷下降的原因之一，同時也是促使骨質疏鬆、骨關節炎病情不斷加重並產生嚴重後果的重要因素之一。與骨質疏鬆一樣，「少肌症」也會使人容易跌倒，由於「少肌症」的多數患者都同時伴有骨質疏鬆症，更使發生意外事故的幾率進一步增加。由於肌肉量的逐漸減少，「少肌症」患者輕者身體感到疲乏無力，重者可跌倒摔傷甚至骨折，嚴重影響健康和生活質量。

「少肌症」是可以預防的，方法很簡便，就是合理飲食 + 合理運動。首先要調整飲食，注意膳食平衡，安排好一日三餐，從幼兒開始保就要證蛋白質的攝入量。除必要的魚、肉、蛋、豆類外，每天要有一定量的乳類攝入。因為牛奶所含的優質蛋白質，具有維持人體瘦體重的作用，而且還含有豐富的易被人體吸收的鈣。這是非常重要的，也是其他蛋白質食物所不能替代的，尤其是對預防「少肌症」來說，是一個最理想的食物。它不但可補充優質蛋白質，維持體內瘦體重的比例，使肌肉減少流失，還可以補充鈣質，可以說「一舉兩得」：吃一種食物，同時攝取有助於預防「少肌症」的兩種必需的營養素，可謂兩全其美。

所以我們說，為了保持健康的體魄，為了保持一生的高質量的生活，就要每天保證充足蛋白質食物的攝入，尤其應堅持喝奶，每天喝250—500毫升（1—2袋）。如果你攝入蛋白質食物較少，可適當增加飲奶量，持之以恆，就可以預防「少肌症」的發生，或推遲發病年齡和減輕症狀。

再就是安排合理運動，每天要有一定量的體育鍛煉，這也是減少肌肉丟失的重要一環。運動可刺激肌肉蛋白質的合成，促進少肌症患者肌肉的比例增加。有試驗結果表明，堅持每週3次45分鐘運動的人，肌肉纖維增加了32%，肌肉力量增加了30%；而沒有參加鍛煉的人，體重平均下降了3%，而丟失的大部分是肌肉。所以，堅持運動是非常重要的。

當你做到了以上兩方面要求後，未患少肌症者可達到預防的目的，已經患病的朋友自覺症狀會逐漸減輕，而生活質量也逐漸提高。