

利尿药为什么能治疗心血管疾病

利尿药是指可使尿液增加的药物。大多数利尿药是肾脏中各种离子转运体的抑制剂,在肾单位的不同部位减少钠离子的重吸收,通过水钠排泄来降低血压。各种利尿药的初始作用机制均为通过降低血容量来降低血压。

利尿药之所以可以用来治疗心血管疾病,是因为其可以减轻心脏负担,通过减少血浆容量,降低静脉的回心血量,继而减轻心脏负担,减少心脏需氧量。同时,利尿药还可减轻液体过多引起的症状与体征,如劳力性呼吸困难、端坐呼吸和外周性水肿。

科学
用药

常见利尿药可以根据效能及作用部位分为高效能利尿药、中效能利尿药、低效能利尿药。

呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯是三种常见利尿药,这三种利尿药各有其适应症与不良反应。

呋塞米 属于高效能利尿药。临床上,该药可用于治疗严重水肿、急性肺水肿和脑水肿、急性肾功能衰竭、高钙血症,还可用于加速某些毒物排出。患者使用该药可能出现一些不良反应,主要表现为水、电解质紊乱;耳毒性、高尿酸血症、胃肠道反应等。

氢氯噻嗪 属于中效能利

尿药。在患者用药早期,该药通过利尿作用使血容量减少来降低血压,长期使用该药可降低外周血管阻力进而降低血压。该药的不良反应主要包括水、电解质紊乱;代谢异常、过敏反应等。

螺内酯 属于低效能利尿药。临床上,该药可与其他利尿药合用,治疗充血性水肿、肝硬化腹水、肾性水肿等水肿性疾病,可以纠正这些疾病引起的继发性醛固酮分泌增多,并对抗其他利尿药的排钾作用。该药的不良反应有高钾血症、性激素样作用、胃肠道反应、中枢神经系统表现等。

(摘自《中国医药报》3.4)

把握春季黄金期 助力孩子成『高人』

春季是儿童生长的黄金期,主要归结于以下四大原因——

一是生长激素分泌旺盛。春季人体新陈代谢加快,血液循环增强,生长激素的分泌水平显著提高,促进儿童骨骼生长,直接推动孩子的身高增长。

二是充足阳光促进钙吸收。春季阳光明媚,紫外线照射增加,有助于人体合成维生素D,从而促进钙的吸收。充足的钙摄入是孩子长高的重要保障。

三是户外活动显著增加。春季气候宜人,孩子们更愿意到户外活动,不仅能增强体质,还能刺激骨骼生长,促进生长激素的分泌。

四是更丰富的饮食实现营养均衡。春季蔬菜、水果丰富多样,为孩子提供了丰富的维生素和矿物质。均衡的营养摄入是孩子生长发育的基础。

在这些因素的共同推动下,使得每年3至5月成为孩子长得最快的黄金期。把握好这个时机,就能帮孩子长得更高、更好。第一是均衡饮食;第二是充足睡眠;第三是合理运动;第四是良好心态。有研究表明,长期处于心理亚健康状态,处在焦虑、压抑环境下的孩子,会比心理健康、情绪稳定的孩子平均矮5厘米左右,被称为孩子发育过程中的心因性。

医学
知识

(摘自《泉州晚报》3.6)



儿童肥胖属于营养不良

3月4日是“世界肥胖日”,专家表示,儿童肥胖属于营养不良,超重和肥胖会直接影响身心健康,需从观念、饮食、运动等方面介入。

此外,儿童长期处于肥胖状态可能导致青春性发育问题,易患呼吸系统和消化系统疾病,甚至出现脂肪肝、高血压、糖尿病等病症,这些影响可能一直延续到成年。

儿童肥胖也是营养不良,孩子超重、肥胖是总能量摄

医生
提醒

入过多、饮食结构失衡导致,影响儿童肥胖的因素还包括遗传、运动不足、压力与应激等多方面,肥胖的孩子可能会因为身材问题感到自卑,继而出现心理健康问题。

儿童肥胖的治疗主要有生活方式干预、心理行为干预、药物治疗等。饮食行为是生活方式干预的重点,选择相对低脂、低糖、适量纤维素的饮食策略,尽量减少加餐,参照“间歇性饮食”,保证夜间空腹时间。

(据新华社讯)

助听器、老花镜能买现成的吗

记者在网购平台上搜索“助听器”,发现排在前列的价位普遍在一两百元。这些产品均宣称不需要验配,“开机即用”。记者以“距离1米,需要大声喊”的听力水平咨询,店家纷纷表示“没问题”。调试的话,也只是简单通过按钮来调节音量大小而已。

“其实这些助听器并不是咱们传统认知中的‘助听器’,而应该叫‘扩音器’。”资深助听器验配师何跳跳解释道,助听器价格差别很大,对几百元价位的产品来说,没有降噪功能,无法将声音进行分类处理,放大声音的同时也会放大噪声。“老人戴上会觉得很吵,但听不清。尤其是走在外面嘈杂的地方,会觉得脑子都要吵炸了,长期使用此类产品,反而会损伤残余听力。”

正规的验配流程,是先使

用电耳镜检查老人的外耳道,排除耵聍栓塞、发炎等情况,再在隔声室对老人进行“纯音测听”,以判断老人是什么类型、程度的听力损失,然后才能选配功率适合的助听器。选好机器只是第一步,还要经过验配调试。三分机器七分调。调试完成,老人再次接受助听后的听阈测试,以客观确认听力改善程度。

网购助听器省掉了检测、调试环节,即便是价格稍高的产品,也无法保证助听效果。另外,助听器还需定期保养,清理人耳产生的分泌物,以及室内外温差带来导管内的冷凝水等。

除了听力之外,眼神不好是中老年人更易感知的普遍现象。“不验光,买现成的眼镜,暂时也能戴,总比完全不戴要好。但长时间使用,可能会对眼睛造成伤害。”国家高级验光

师秦英瑞解释

康复
园地



春雨绵绵,空气潮湿。不少人的风湿病又犯了,关节又开始酸痛。中医认为,风湿、类风湿关节炎患者,为减轻疾病发作,要注意以下几个方面:

避免久处湿地,常接触水者,应加强防湿措施,如穿鞋、戴手套。爱穿裙子

的女性,会将膝关节暴露在外,风寒湿

气易袭击膝关节,所以气候寒冷或阴雨天尽量不要穿裙子。如果要穿,也要长

袜过膝,保护膝关节。凡患有风、寒、湿痹,关节疼痛的人,或关节曾运动创伤或扭伤的人,要注意对损伤的患处小心护理,注意保暖,避免着凉使病症加重或复发。

改善生活及工作环境,保持筋骨活动能力,不要久坐不动。日常可以选用黄芪、当归、五味子、何首乌、枸杞等扶正固本、益气补肾食材来增强人体免疫力,有助于防治类风湿关节炎。

如疼痛发作,应请医生治疗,针灸、推拿及

服药都可以采用。

(据泉州网)

应季
保健

据泉州网)

“超前学习”的秘密

一种教育功利主义的变体?

复旦大学高等教育研究所副所长陆一带领

的研究团队对拔尖学生的成长历程进行了十余年的持续追踪,并在2017年和2023年面向全国一流大学中入围“拔尖计划”的学生开展了大规模学情调查。基于这两期实证数据,团队最新公布的一些研究结果:拥有“竞赛获奖”“完成科创项目”或“提前修读大学课程”这三类超前学习经历的学生,相比没有参加过这类项目的拔尖学生,无论是在学业成绩、论文发表等客观指标上,还是在学习动力、自信心和专业兴趣等主观指标上,都有显著更优的表现。但是竞赛成绩、大学成绩

聚焦国家急需紧缺与基础学科领域,近年来,随着“强基计划”“拔尖计划”等项目的推进,拔尖学生的“超前学习”模式逐渐成为中学生拓宽升学路径的重要选择,比较典型的路径包括学科竞赛、中学生英才计划,各种知名高校与中学合作开展的各类大中衔接课程与项目等。

当教育赛道从单一高考转向多元竞争时,一个新的问题浮出水面:所谓的“超前学习”模式,究竟是选拔、培养科学人才的必须,还是催生了另

热点
观察

家长如何避开教培机构预付费之坑

“停课前两个月还让学员充值,我就是在那个时候又进行了缴费,充6000元送6000元。”原艺术教育培训机构桔子树的学生家长向记者表示。

另一位飞灵街舞培训机构的家长告诉记者:“到了上课的时候发现关门了。问了其他家长才知道我们已经被其他机构接收。但需要缴纳一定比例的费用才能重新报课。现在培训机构发展都不稳定,不敢轻易交钱。”

据悉,目前上述两个培训机构的学员被安排转至魏公村艺术综合体上课。记者了解到,近年来,随着教育培训行业竞争加剧和监管政策收紧,一些教培机构陷入“倒闭潮”“跑路潮”。消费者遇到退费难、转课难的双重困境。记者梳理多个案例以及采访发现,预付费模式的风险以及机构“甩锅式”转课方案,正将消费者推向权益受损的旋涡。

如何提前规避预付费模式带来的风险?北京嘉维律师事务所合伙人赵占领表示,首先建议消费者选择经营实力比较强的机构,其次是尽可能选择预付费金额较低的,在相对较短时间内能够完成消费。此外,消费者在签订合同时,一定要注意查看合同条款中是否约定消费者可以中途退费,如果消费者单方解除合同要求退费是否需要收取一定的手续费或者违约金。

(摘自《中国教育论坛》3.15)

教育
论坛

都不能识别科学兴趣。真正成大才的关键条件,是“才能+兴趣”,而非“才能+目的性努力”。

需要指出的是,“超前学习”不等于“过度教育”。“超前”的意思是学习内容的一部分超出了相同学龄的各科目平均水平,衡量“超前”与否的客观标准是统一的课标和教学进度。不恰当的“过度教育”是针对一个具体的学生而言,当学生在志趣态度和才智力量上都缺乏准备、但学习任务却已多到无法消化,他们只能囫圇吞枣、生吞活剥,一旦受教育的时间结束,就会愤愤然地放弃所学的一切——这才是违背教育规律的,是应当坚决予以制止的“过度教育”。

(据上观新闻3.15)

父母爱孩子要懂得“退出”

前几天,周女士帮女儿小霏收拾房间,发现小霏在桌上给她留了一张纸条:“保护个人隐私,请妈妈不要翻我的东西。”想到不久前母女俩刚因为这件事争吵过,周女士无奈地看了看孩子凌乱的房间,放弃了清洁计划。

周女士说:“小霏今年快小学毕业了,一直是我事无巨细地照顾。但最近这一年多,小霏开始跟我们拉开距离,不再像以前那样围着我们说这说那,也不像以前那么听话了。我们清楚孩子长大了,需要自己的空间,所

亲子
之道

以也多次跟她表过态,告诉她‘我们作为父母,会无条件爱她’,可这孩子根本不领情,觉得我们就是用这个理由‘道德绑架’她。真不知道今后怎么跟孩子表达我们的爱。”

全国模范教师、天津南开区中心小学高级教师张楠楠说,很多父母有这样一误区,认为关照孩子、爱孩子越多,孩子的幸福感就会越强,自己也会陷入深深的自我感动中。她建议,首先,为人父母者在对孩子无条件付出爱的同时,要有意识地进行反思:自己对孩子的关爱

间:孩子患有孤独症,经过专业治疗,症状得到改善。但他还是拒绝与人交流,不喜欢参与集体活动。我该如何正确引导并帮助孩子?

孩子患有孤独症,家长需要多陪伴并了解孩子的内心需求,加强与孩子的沟通,多为孩子创造与同伴交往的机会。可以尝试这样做:1.家长要做好孤独症相关的知识储备,应对孩子可能出现的特殊情况;2.家长要接受自己的情绪并积极面对;3.营造和谐的家庭氛围,与孩子共享美好家庭时光;4.看到孩子的闪光点,赞扬孩子的每一次进步;5.参与孤独症相关的组织活动,结交同样有孤独症儿童的父母。

(据人民网3.14)

科学
育儿

孩子确诊为孤独症,家长该怎么办

是否适合孩子?是否恰好也是孩子所需要的?面对自己父母给予的关爱时,是否也会生出感恩之情?通过自我反思,从而理解自家孩子对自己稍显冷漠的态度。其次,随着孩子年龄的增长,父母对孩子的爱要逐渐从琐碎的日常生活照料中“退出”,要更加注重让孩子逐步独立于社会的引导。最后,父母无条件爱孩子并不是要把孩子罩得严严实实,而是跟孩子一起慢慢变好,既是亲子,又是搭档和朋友,一起攻坚克难,创造美好生活。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)



“才过了一个寒假,眼轴怎么涨了这么多?”新学期,不少杭州妈妈带着孩子检查

视力,却遭到当头一棒。经过一个冬天,不少娃的远视储备减少,还有娃直接戴上了眼镜。

浙江大学眼科医院视光中心主任倪海龙告诉记者:“新生儿的眼睛处于远视的状态,随着生长发育,眼球逐渐长大,3岁时远视储备量约

为300度远视,12岁时趋于正视。”倪海龙表示,如果孩子

在发育过程中,远视储备过早消耗,就极易发展成为近视。通过定期检查、建立屈光发育档案,不仅能做好近视防控,也能够及早发现孩子的屈光异常及弱视、斜视等各种眼病。

“户外时间少、近距离用眼时间长的孩子近视发生率是户外时间长、近距离用眼时间短的孩子的2.3倍。”倪海龙说,让孩子保证每天累计2小时以上的户外活动时间,不要做“无效”户外活动,比如带孩子去商场、超市、游乐园等封闭室内环境。近视

防控的关键,是在白天太阳升起

到落山的这段时间去到户外,不管是阴天雨天甚至雪天都有效。可以选择乒乓球、羽毛球等球类运动,也可以选择打篮球、跑步、跳绳、舞蹈、悠闲散步甚至静坐都很好。家长还要监督引导孩子养成良好的书写阅读姿势,做到“一寸一拳一尺”——握笔手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳,书本离眼睛一尺。同时,遵循20-20-20法则,即用眼时间达20分钟,抬头眺望20英尺(6米外)远方,至少20秒以上。

(摘自《钱江晚报》3.15)

课堂
内外