

# 孩子大舌头，一刀能解决？

健康身边事 >>

## 肿瘤患者学茶艺，用“茶多酚”帮你抗癌

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员彭萍 彭璐)听着音乐，欣赏精彩的茶艺功夫表演……近日，在湖南省肿瘤医院心灵关怀部，心灵关怀师们通过茶艺表演、茶道讲解和在场的肿瘤患者及家属分享了饮茶对肿瘤防治的益处。

该院党委副书记刘晓红介绍，“茶禅之道”是该院对肿瘤患者心灵关怀的一种探索，致力于用茶禅文化调节患者的情绪，重塑患者的抗癌信心。

据了解，有需要的肿瘤患者与该院心灵关怀部预约后，心灵关怀师将根据患者的情况安排单独或者集体辅导，并不定期地举行面向大众的团体活动。目前，该院心灵关怀部每天都有4—5名肿瘤患者或家属前来学习茶艺。

肿瘤患者喝什么茶好?该院临床心灵关怀师表示，茶中成分茶多酚主要能抑制肿瘤细胞生成，抑制强致癌物亚硝胺合成以及阻止放射性物质侵入骨髓，但适合个体体质的茶才是最好的饮茶，建议根据每个人的年龄、性别、体质等不同来选择相应的茶。

## 美女减肥太猛，住院了

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员李华 符晴)四月不减肥，五月徒伤悲。越来越多美女加入减肥的队伍，却不知，减肥太猛也会伤身体。4月3日，18岁大一女生小刘就因急于减肥、运动过度引发了横纹肌溶解症，被送到医院。

“严重的患者很可能因多脏器功能衰竭而死亡。”长沙市中心医院急诊科副主任医师龙勇介绍，横纹肌溶解症的诱因很多，常见的有过量运动、肌肉挤压伤、缺血、代谢紊乱、感染等。像这名女大学生出现横纹肌溶解症，很可能是因为大量运动身体无法适应所导致的。

龙勇提醒，大部分横纹肌溶解症患者均出现过肌肉的疼痛、压痛、肿胀及无力等症状，也伴有发热、全身乏力等，而大多数患者都曾运动过量。因此，市民在运动过程中要注意运动强度，特别是运动新手，应根据自身的体能制订健身计划，逐步增加运动量，不能盲目跟风。

## 午睡超过1小时，糖尿病风险增加46%

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员杨文)俗话说，春困、秋乏、夏打盹。温暖的春天，能睡好午觉也成了养生方式。不过，今日女报/凤网记者从湖南省脑科医院睡眠障碍科了解到，午睡超过1小时，竟能增加46%的糖尿病风险。

“睡好午觉比睡得久更重要。”湖南省脑科医院睡眠障碍科主任骆晓林介绍，白天午睡时间超过60分钟，患糖尿病风险增加46%，超过3个小时，患糖尿病的风险增加56%。

骆晓林建议，健康的午睡以30—60分钟最为恰当。睡30—60分钟，通常都能使人处于深睡状态，对智力、体力、清醒度的促进会有很大的效果。

文：今日女报/凤网记者徐美龄 通讯员姚家琦 图：受访者提供

挤眉弄眼、表情丰富……一不小心，家里的宝贝就到了牙牙学语的成长期。开始学说话，宝贝的一字一句都异常珍贵。不过，倘若这时你发现孩子有些“大舌头”，该怎么办？

剪舌系带吧！这是不少妈妈论坛里聊得最多的解决办法。只是，这样难以割舍的“一刀”真能治好宝贝的“大舌头”吗？4月1日，今日女报/凤网记者前往湖南省儿童医院口腔科，请舌系带手术专家聊聊孩子“大舌头”的问题……



## 门诊 | 4岁孩子“大舌头”，家长怪罪舌系带

说起“大舌头”的困扰，益阳男孩小森的家长深有感触，因为他们家宝贝就因“大舌头”在幼儿园遭遇了“社交危机”。小朋友听不懂小森讲的话，不愿意跟他玩。幼儿园老师告诉小森妈妈，小森说话时好像故意含着舌头，他会把“叔叔”说成“嘟嘟”，“吃肉”说成“吃露”，“干什么”说成“干横吗”，影响了准确表达。

“这种情况就是‘大舌头’。小森跟我家孙子一样，‘舌筋’有点短，要去医院做个割舌系带的手术。如果不把舌系带剪开，长大以后连话都说不清楚。”懂行的邻居奶奶还指给小森妈妈看，小森伸舌头时，舌头下面的筋绷得紧紧的，伸舌头刚刚只能伸出下嘴唇。当然，和小森妈妈一样，想给孩子“剪一刀”解决“大舌头”问题的家长还不少。今日女报/凤网记者从湖南省儿童医院口腔科了解到，仅今年3月，医院口腔科就做了麻醉缝合的舌系带手术85例。湖南省儿童医院口腔科主任刘丽辉告诉记者，家长在对待孩子舌系带短的问题上，普遍表现得“过度担忧”。

那么，到底孩子讲话“大舌头”，需不需要剪开舌系带呢？咱们再去门诊转一转！

## 专家 | 轻中度患儿，手术不是必选项

“孩子说不清楚话，不能都怪舌系带短。舌系带过短，只会影响发‘d,t,n,l’等舌尖音。如果孩子能发准其中一个或多个舌尖音，那么舌系带应该没有问题的。”刘丽辉介绍，舌系带短在人群中相当常见，也长期让家长过度担忧。正常的舌系带可以让舌头活动自如，舌尖能轻松地伸到口腔外，或向上能舔到上牙龈。舌系带短的人们伸舌头时，舌尖由于受到舌头底部系带牵拉，伸舌有不同程度的困难，且舌尖呈现“W”形凹陷。家



刘丽辉：湖南省儿童医院口腔科主任医师

长可以让孩子伸舌头舔一个冰淇淋或者棒棒糖，如果做不到，则可以考虑去找医生咨询。

## 新生儿含乳困难，可以考虑舌系带过短

“大W患者需要进行手术干预，年龄越小越好，否则长大后真会语言障碍。”刘丽辉认为，大“W”患者的手术最佳时机是新生儿期。出生一周内的孩子舌系带薄得像纸片，剪断后出血少，对孩子的影响最小。

刘丽辉举例介绍，不久前，长沙一名女婴好好(化名)就在出生的第五

天，因舌系带太短无法正常喝奶，在产房剪了一刀。术后一小时，她就能正常喝奶了。而从临床经验分析，出生时舌尖表现得不是特别明显的新生儿，则多因衔乳困难而被发现。“舌系带太短的新生儿无法完成这个动作，也就喝不到奶。”刘丽辉说，新生儿吞咽奶头时，要用舌头将奶头裹起来，从而

在口腔形成负压，顺利吮吸到乳汁。

今日女报/凤网记者了解到，随着二孩政策放开，长沙不少医院产房孕妇增多，导致床位紧张。有些医院建议顺产产妇在各项身体指标稳定的前提下，提前1—2天出院。这也导致一些哭泣时舌尖“W”形状不明显的新生儿被忽视。

## 支招 | 别怪舌系带，专业言语训练能让孩子口齿清楚

“做不做舌系带手术，最纠结的群体是小‘W’和中‘W’患儿的家长。”刘丽辉指出，学语期的轻度口齿不清患儿往往并非舌系带短，不需要进行手术。而对于中“W”患儿来说，通过科学语音训练，他们也能做到吐字清楚、表达无碍。需要提醒家长的是，不要总觉得孩子的“大舌头”就一定与舌系带短有关，因为导致孩子口齿不清的因

素有很多，舌系带过短只是其中一个因素——“牙齿、舌头、口腔构造、鼻窦等与发音有关的器官发育不良，都可能诱发口齿不清。”“说话时口齿不清也可能与发音的肌肉运动不协调有关。”刘丽辉介绍，当孩子出现“大舌头”症状时，除了排查器质性病变外，家长不妨带孩子去医院儿童保健科做评估，看孩子是否有心理原因或是习惯发音问题而

造成口齿不清，这种情况的患儿通过心理和语言训练能纠正发音。

另外，孩子成长环境的影响也可能造成孩子说话发音不准确。例如，孩子周围的成人说普通话不够标准，甚至含糊不清，那么孩子说话也就会受到影响。而这种情况，通过科学语言训练完全可以改善发音问题，让孩子做到口齿清楚，表达无碍。

