

孩子突然定格 不是搞怪

成長中的孩子要特別留意突然出現的一些奇怪行為，例如坐著準備起身時腳突然僵硬，要起身跑步時，整個人會「定格」然後跌倒，甚至過馬路時，才邁出第一步就摔個四腳朝天，且自己完全無法控制。

一名小六學生怪異的行為不但引來同學取笑、被老師說愛作怪，家人則擔心他「卡到陰」送他去收驚。最後至醫院兒童神經科求診，才確診為「陣發性動作誘發型運動困難」。

小兒科醫師張兆良指出，陣發性動作誘發型運動困難患者部分為顯性遺傳，但部分未有家族史。因為在意同儕眼光，特別是發作較頻繁的孩子，會因為無法預知何時會出糗，人際關係出現退縮。

這類患者發作時，會產生非自主性動作，且經常發生在動作正要改變時，整個人會突然像被「鎖住」一般，有時臉部也會出現怪異表情。九成患者每次發作時間不到30秒，八成患者至少一天發作一次，有的人卻可能一天發作達上百次。

與癲癇不同的是，患者發作時意識清晰，臨床上個案不多，大約一年才碰到一個新個案。

這疾病的好發年齡為小學高年級到高中階段，患者面臨壓力或驚嚇時，症狀更易發生，因此常被家長和老師合理化與忽視。據研究，患者平均在發病後五年才就醫確診。

張兆良說，此病症對抗癲癇藥物反應良好，只要規律服藥便能控制，提醒家長當孩子出現異狀要及早求醫。大約四分之一患者在20歲後會自然好轉，其餘在30至40歲後病症也會完全消失。

轉骨方 補氣血助長高

為人父母都希望自己小孩高人一等，求助中醫轉骨方，就是希望把長得不夠高的小孩轉成又高又壯，中醫界盛行的轉骨方於是成為許多父母的食補方，究竟轉骨方是轉甚麼骨？如何轉？只有在發育期才能吃？還是適合全家一起吃？

中醫主要以調養全身氣血運行及經絡穴位來強身健骨用，所謂轉骨方當然也不是針對骨頭，而是透過中藥組成補氣血、補腎、調整腸胃，間接達到促進生長的效果。

古醫書記載：「腎為先天之本，脾為後天之本。」而轉骨方服用時機建議在青春前期，約10至19歲，男生約在變聲時、女生約在初經來潮時，過早服用可能導致早熟讓生長板提前閉合；若太慢使用恐錯過生長時機。

若不為了促進青春前期發育，一般人仍可食用轉骨方，只要無急性感染，例如：瘡瘍腫毒、上呼吸道發炎、急性胃腸炎等發炎症狀，轉骨方可使成年人強筋骨養身，適合全家人食用。

不過，轉骨方男女有別，建議看診由中醫師透過望聞問切，依身體狀況開立適合體質的組成藥方。

▲為人父母都希望自己小孩高人一等。

沒蛀牙卻牙痛

可能是…

壓力、疲勞引起

牙齒沒來由突然痛起來，為求慎重，去看牙醫還照了X光，卻找不到蛀牙嗎？其實，這時候你最需要的可能是放輕鬆，因為…

根據日本綜合生活資訊網「A11 About」，壓力和疲勞也會間接造成牙齒疼痛。當壓力升高時，常會因為睡眠不足或疲勞導致抵抗力變差，牙齒就會趁機作怪，出現牙肉紅腫、感到牙齒浮起、牙齦長膿包、口臭加劇、牙痛復發或牙齒搖晃等現象。

文章指出，平常保養得宜的健康牙齦，幾乎不會因為疲勞或壓力出現紅腫狀況，就算牙齒有結石或齒垢，也會因為牙齦的抵抗力，不至於出現發炎現象，但人的抵抗力一旦因壓力而變差，前述的各種牙齒問題就會浮出檯面。

尤其是蛀牙太深，過於靠近神經時，只要抵抗力變

差，牙齒就容易突然產生劇痛。若到了牙周病末期，更是稍一有壓力或太過勞累，牙齦便毫不留情發腫，造成牙齒搖搖欲墜，嚴重時，甚至逃不過拔牙的命運。

幾乎口腔的所有問題，都是由腫痛不斷重複發生而起。每當這些症狀稍獲緩解，大家就誤以為「已經好了」，一旦狀況再次發生，雖會警覺「可能還是沒好」，但仍免不了想「再觀察一陣子」，如此一拖再拖，最後終於惡化成嚴重的牙周病。

在腫痛一再反覆發作的過程中，無論再怎麼等待，基本上都不會往好的方向改善，最聰明的作法就是趁不痛的時候趕快去看牙醫。

(圖：聯合報提供)