

莫让误区误了孩子的身高

误区 1.吃中药可代替打生长激素

孩子身高低于同年龄、同性别、同种族、同地区孩子身高的第3百分位以下(比平均身高低7~10厘米以上),就属于矮小症。根据中国流行病学调查和人口推算,矮小症的发病率为3%左右,其中5%的矮小症是缺乏生长激素导致的,可通过注射生长激素来长个儿,中医治疗并非首选。

很多家长在是否给孩子打生长激素这一问题上存在很大顾虑,因为曾有文献指出,生长激素可能有促细胞生长和影响糖代谢的风险。但是,任何药物都有副作用或有副作用的风险,目前医学界普遍认为,生长激素的应用还是比较安全的。当然,医生在用药前会详细评估孩子的身体状况和家族病史,如果孩子不适合打

生长激素,就不会建议使用。

误区 2.吃得越多越好,越容易长高

儿童期饮食只要注意平衡,不挑食厌食,饮食有规律,营养其实并不缺。相反地,为了长高,拼命让孩子吃这吃那,造成营养过剩,引起肥胖性早熟,孩子反而不容易长高。

肥胖时,过多的脂肪细胞导致雌激素水平增加,女孩子就会提前发育,男孩子则变得比较女性化。孩子性早熟的危害很多,其中最重要的一条就是生长潜能受损,导致成年身高不高。孩子可能前期比其他孩子高大,但后程乏力,骨骺提前闭合,身高增长的年限比其他小朋友反而短,生长发育停止后比一般孩子会矮一个头。研究结果显示,性发育早1年,身高损失约在5厘米左右。性发育越早,骨骺闭

合越早,对成年后最终身高的影响越大。

误区 3.频繁带孩子看长高门诊

如果爸妈身高偏矮,那孩子身高偏矮便是正常的。如果家长总是把长高这件事挂在嘴上,没病也经常带着孩子上医院,那会给孩子造成心理压力,以为自己有问题。心理负担过大,影响孩子生长激素分泌,孩子也会长不高。

什么时候该带孩子去看内分泌科的长高门诊?如果孩子从小学开始,一直坐在第一排,或者身高变化不大,该长的时候没有长起来,就需要带孩子就诊了。临床上,衡量2~12岁孩子的正常身高,用的较多的公式是:身高(厘米)=年龄×7+77。

总体而言,身高不是很高的家长,

更重视孩子的身高问题。和这类家长相反的是,门诊中还有一类家长,对孩子的身高问题盲目乐观,认为爸妈身高都很高,孩子以后肯定没问题,一定会蹿起来。结果,等到青春期过了,孩子的身高还没蹿上来,这时才想到医院,却已经错过了长高的最好时机。

那么,怎样预测孩子将来能长多高?根据父母双方身高,预测孩子长大后身高的公式国际上比较认可的有:CMH法:男孩身高(厘米)=(父身高+母身高+13)/2±5,女孩身高(厘米)=(父身高+母身高-13)/2±5。FPH法:男孩身高(厘米)=45.99+0.78×(父身高+母身高)/2±5.29,女孩身高(厘米)=37.85+0.75×(父身高+母身高)/2±5.29。赵燕

【健康速读】

有些病别太当回事

乳腺增生 十个女性八个有。只要能耐受疼痛,或者疼痛的影响不大,可以不用管它。如果疼痛影响到心情,建议用活血化淤的药物治疗。

骨刺 骨质增生是人体的一种自我保护反应。它不是引起疼痛的主要原因,大多数骨刺不用治疗;如果治疗,一般是针对引起骨刺的原发病骨性关节炎,如减肥、选择合适的运动方式以及药物止痛等。

慢性浅表性胃炎 很多慢性浅表性胃炎只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良,因此不需要治疗。饭后出现饱胀、消化不良时,吃点多酶片、益生菌即可缓解。

宫颈糜烂 国外医学已不用“宫颈糜烂”一词,改称“宫颈柱状上皮移位”。它属于正常生理现象。如果有腰痛、白带异常等症状,就有可能是宫颈炎。对于宫颈炎,尤其是有白带增多、脓性或异味,以及腰酸、腰骶部隐隐作痛,甚至性生活也会疼痛的患者,要筛查淋球菌、衣原体等致病微生物,及时用抗生素进行治疗。

赵启平

全氟丙烷致眼盲

北京有45位患者因全氟丙烷气体而出现不同程度的视网膜损害,南通则有两名患者因此失明。

近年来,全氟丙烷在医学界主要用于声学超声造影,它在血管内有足够的停留时间,能作为一种血球示踪剂,反映器官的血流灌注情况。由于全氟丙烷在体内吸收比空气慢,因此在眼科手术后,将一定浓度的全氟丙烷气体充入眼部,可以利用其张力将视网膜等结构顶起,从而治疗眼科的一些术后疾病以及视网膜脱落等。

如果全氟丙烷中含有氟化氢或氟气,则可能导致注入眼睛后,引起血管栓塞和剧烈的炎症,甚至失明。这时要及时进行局部的碱性药物清洗,使用大量激素及维生素B族及谷维素等等救治,即便如此,组织黏膜的损伤修复也很难完全痊愈。王月丹



决战疼痛

打败肩痛

无纸化办公高效、环保,却令我们不得不每天长时间使用电脑,以致肩膀僵硬、疼痛成为白领女性首要职业病症。其实,办公室里的肩膀疼痛主要由肌肉疲劳、血流不畅引发,而适度的伸展与按摩将有助舒缓肩膀的紧张状态,从而消除肩膀疼痛。

将微湿毛巾放进微波炉中加热1分钟,稍冷却后热敷肩颈;或用热水袋热敷肩颈,通过暂时改善血液循环,缓解疼痛。食用鸡蛋,可提高肌肉力量,改善血液循环。

尺泽穴位于肘关节内侧横向皱纹上,靠手臂外侧的一面。若低头办公久了,按摩此穴,缓解肩颈疼痛。

立正,肩部自然放松,左肩单侧耸肩,然后放下;再做右侧;交替耸肩20次。双手交叉,手臂尽量前伸,打开左右肩胛骨,然后坐在椅子的前1/2位置,反手抓住椅背,抬头挺胸,分别拉伸左右肩胛骨,各做30秒。有意识地时常改变姿势,上下运动肩部,可以放松僵硬的肩部。

击退头痛

有80%的女性会在她们的一生中经历各种形式的头痛,而白领女性的头痛大多属于血液循环不良诱发的紧张性头痛,尤其是当肩部和颈部

都变得僵硬时,头痛便不期而至。击退头痛,方法与肩颈部疼痛解决方法大致相同。

左臂弯曲,放在身后,右手抓住左手腕,向右侧拉,保持30秒;然后做另一侧。这个简单的拉伸动作可以改善紧张性头痛。此外,点按两眉中间中点位置的印堂穴,用两手指轻刮眉弓也有效。平日食用荞麦面和杏仁巧克力,缓解头痛症状。

头痛医脚。足临泣穴位于脚面第四脚趾骨和小脚趾骨的脚趾根部间凹陷处,按压会感觉有些疼痛。道家非常重视这个穴位。当有一侧偏头痛的时候,可以按压同侧的足部穴位来缓解。

中渚穴位于手背无名指、小指指骨接触处。头晕、头痛时,用指腹用力按压中渚穴,同时辅以深呼吸,你会感觉神清气爽。

歼灭腰痛

缺乏运动、不良姿势、受寒引起的肌肉紧张、血液循环不良,都会导致腰痛;穿高跟鞋也会因为改变身体重心而成为腰痛元凶之一;腰围偏小的牛仔裤束缚腰肢运动,使腰部血液循环变差,导致肌肉变得僵硬。

薰衣草精油有明显舒缓神经紧张引起的疼痛的作用。入夜,将薰衣草精油滴入温水中泡脚,十分惬意。

泡澡完毕,在腰部涂抹精油,双手叉腰,将大拇指放在后背一侧的腰上,轻轻按摩,可以提高腰部的血液循环,从而缓解疼痛感。

正确的坐姿是肩部放平,腰部挺直,膝盖并拢。如果感觉坐累了,可坐在椅子上吸气的同时拧转上半身,然后一边吐气一边放松转正身体,反复3次,再做另一侧。伊人



【病例报告】

梅葆玖气管痉挛不治逝世

新闻回放:京剧艺术大师梅兰芳的第九个孩子、著名京剧表演艺术家梅葆玖先生日前吃饭时突发气管痉挛,致使大脑缺氧,4月25日不幸逝世,终年82岁。

气管痉挛只是由多种疾病引起的一个症状,并非是独立的一个疾病。受凉、刺激性气味、情绪、炎症等诱因均可引发气管痉挛,表现为呼吸困难、哮喘、缺氧,严重时甚至可以窒息死亡。

支气管痉挛的发生往往提示慢性气道疾病患者病情控制不佳,这一系列疾病包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘以及支气管扩张等。当前,慢性气道疾病与艾滋病并列为人类第四大杀手。

预防气管痉挛,除了保持室内空气流通新鲜,应该戒除吸烟的习惯,加强体育锻炼,气候变化时注意及时增减衣服,在饮食上多食新鲜蔬菜和水果,多食富含优质蛋白质的食物,多食清淡易消化的流质饮食,忌辛辣、刺激性食物,忌油腻、煎炸类食物,忌过咸、生冷饮食。

宫德凯