

错误观念让身高钻入“死胡同”

父母高,孩子一定高!孩子的最终身高是遗传和环境相互作用的结果。遗传决定了身高的生长潜力,而后天的调整则决定了生长潜力能否得到充分发挥。

男孩变声;女孩初潮,只是刚发育!这些现象的出现,标志已进入发育中后期,骨骼生长区(骨骺)开始趋于闭合,身高进入停长倒计时。

以生理年龄判断身高:这样的评定方法,会忽视早发育等因素导致提前停长的问题!科学的方法是通过骨龄,骨龄能精确反映孩子发育进程及生长空间。这需要专业检测。

不长的时候再采取措施:身高开始停长时,骨骺基本闭合,这时再调整希望非常渺茫。

生长周期缩短给身高留遗憾

人体的身高生长时间有限,骨骼生长区(骨骺)一旦闭合,任何努力都是徒劳。针对病

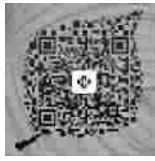
莫让身高停长在 15 岁

◆ 解雯雯

目前孩子的发育年龄普遍提前,大部分孩子在 15 岁左右就出现身高停长现象,而家长的一些错误观念:根据孩子生理年龄判断孩子长势,或者仅仅根据孩子表面现象(女孩初潮,男孩变声等)判断孩子发育状况,也造成很多孩子身高没能得到及时改善。科学的方法是定期进行骨龄、生长板等专业评估,发现问题,及时通过专业指导进行科学干预。

理性矮小的孩子,临床上使用针剂,价格昂贵使用不便,且长期摄入会造成自身分泌量的减低,形成负反馈。对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说,如何获得优势成长,才是更重要的。韩国科学部研究发现,生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源,生长板越厚,骨骼纵向生长动力越足,长高潜力越大。新一代骨龄结合生长板厚度进行骨骺形态分析,并持续不断地对孩子不同时期的生长变化进行监

控,在问题刚出现时积极干预,提高体内生长关键物质含量及活性,保证孩子不偏离正常的生长轨道,更好地挖掘孩子的生长潜力。



关注儿童健康
了解身高管理知识与
专家面对面
请扫描二维码

新民健康免费送出 30 份身高监测手环

身高、体重可以手工测量记录,睡眠时间、睡眠质量、每日运动量、能量消耗该如何检测呢?本周末,新民健康特邀上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》一书中长期从事生长发育研究的专家编委等专业人士,现场免费为孩子非医疗手段做新一代骨龄及生长板测评,通过鉴定具有生长潜力的孩子,可签订身高管理约定并送出身高监测手环,详细记录孩子每天的睡眠时间、睡眠质量、每日运动量、消耗能量情况等健康数据,更精准地制定身高调整方案。(限 30 名,8-16 岁身高不理想、有早发育迹象的孩子)

欢迎读者拨打新民健康热线:021-52927077 或编辑短信:“姓名+身高”发送到 136-5176-7246 报名,关注微信号“zk591gao”回复孩子姓名+身高+手机报名。

社区老人口腔健康义诊活动报名

原九院专家邀请 50 位牙缺失老人现场答疑

◆ 张筱琳

本次活动特邀由原北大口腔、九院口腔博士团队现场解疑答惑,为了活动有序进行,提前限量预约启动,率先开启“绿色预约”通道,针对牙缺失及牙周病读者,邀请 50 位牙缺失老人现场答疑解惑,免费健康咨询,发放口腔健康宣传册,普及牙周疾病及牙缺失等口腔健康知识,名额有限,请尽快致电预约:021-66108888 报名参与活动。

义诊活动信息

致电报名:免费健康咨询,发放健康宣传册,享受爱牙援助,原九院、北大专家面对面普及牙周疾病及牙缺失等口腔健康知识。
义诊地址:南京西路 758 号
活动时间:2015 年 12 月 1 日至 12 月 31 日
报名方式:021-66108888
义诊活动备案编号:静字登登字(2015)第 0003 号

医生简介

庄龙飞
曾就职于上海第九人民医院口腔种植科
香港大学牙科医学院牙周 & 种植医学博士
师承国际牙周及种植学大师 N.P. Lang 教授



王刃
曾就职于北京大学口腔医院牙周 & 种植科
师承国际口腔种植学会主席 PROF. LANG
香港大学牙周临床硕士



眼睛流泪、红肿似发炎? 当心泪囊炎来袭

◆ 吴瑞莲

走路、吃饭、锻炼、买菜……甚至喝茶都会无缘无故地掉眼泪,如今成为“流泪族”的中老年人越来越多。随着我国社会老龄化的加剧,泪道发病率也逐渐上升。很多中老年人会认为,自己流泪不止是因为年纪大了眼部皮肤松弛导致的。但实际上,无故流泪也可能罹患了泪道疾病。泪道病专家范金鲁主任提醒,长时间流泪,容易引起眼角流脓、红肿似发炎的现象,需要引起重视。

听眼健康讲座 与专家面对面交流

为帮助更多泪道病患者了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法,新民健康特联合相关机构开展“眼健康系列讲座”。每日电话报名前 30 名读者可参加本次讲座更可获得专家面对面交流机会。
感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务 中心 热线 021-80261680 (10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 18917328756 报名参与,报名成功的读者将免费获得价值 88 元健康大礼包一份。

乱用眼药水 “消炎”小心适得其反

即使在医疗水平如此发达的现在,知道泪道病的人还是少之又少。因为多数医院并没有设立泪道病的专科,也没有专门看泪道病的医生,导致许多人并不重视眼睛流泪的状况。范主任指出,泪道病虽然在眼科中是很常见的疾病,但是公众的认识明显不足。因为老年人对新信息的接受和眼科知识的普及力度不够,子女又经常不在身边,所以很少有人能够在发现流泪的情况时及时就诊。

由于慢性泪囊炎的常见症状与眼睛发炎相似,都是眼睛流泪,眼角红肿。不少患者会产生习惯地认为自己是眼睛发炎,滴了消炎药水便会好,怎料眼睛流泪的状况越来越严重。为什么消炎眼药水会对泪道

病无效呢?范主任解释说,泪道病以泪道堵塞,急、慢性泪囊炎较为常见。泪道由于堵塞或狭窄才会产生溢泪的症状,如果将泪道比作一个“下水道”,那么消炎眼药水就是“除污剂”,如果“下水道”被堵住,“除污剂”根本流不到污水处,只会堆积在堵塞部位的上方,长久下去,不但不能清除污水,还会使患处的情况加重。所以乱用消炎眼药水治疗流泪,很有可能会适得其反。

泪道病久拖不治或致角膜溃疡,引起失明

范主任指出,一般中老年女性是泪道疾病的高发人群,如果想要判断自己是否有泪道疾病,可以通过以下几个症状进行自查:①无故迎风流泪,没有任何眼部不适,一旦迎风流泪会更加严重;②眼睛泛红,有时还有痒痒的感觉,不自觉地想要用

手去揉;③清晨起床眼屎多,偶尔轻挤眼角还会有脓液流出。

范主任提醒,如果有上述症状的读者就要注意极有可能是患了泪道疾病,应该及时去医院进行检查及治疗。泪道病早治早好,错过了黄金治疗时间,会加大治疗难度,容易导致愈后效果容易不理想。

另外,泪道病久拖不治还可能造成角膜溃疡,引起失明。据了解,泪道中包含很多组织结构,患有泪道病的患者泪液中含有大量细菌,从泪囊流到眼眶处,然后附着在眼球上,随时会感染眼球,容易发生细菌性角膜炎,甚至出现角膜溃疡、穿孔,其严重后果就是失明;并且细菌随着眼泪在眼眶各处流动,也易造成周围眼部组织炎症,严重影响视力健康。因此,如果发现自己有无缘无故的流泪,应该引起重视,不要随意选择眼药水,应及时去医院明确诊断。

新民健康特邀专家简介



范金鲁 泪道病专科主任、中西医结合泪器学组委员、中国医师协会内窥镜分会理事、世界内窥镜医师协会中国协会理事、内镜与微创专业技术全国考评委员会理事

擅长:先天及各种原因造成的泪道阻塞或狭窄,功能性溢泪,急、慢性泪囊炎,泪道术后溢泪、流脓等泪道疑难杂症的治疗。



许龙华 眼表及眼眶病专科主任

擅长:眼眶肿瘤、眼眶骨折、眼睑成形、翼状胬肉、上睑下垂、活动义眼、睑外翻等疾病的诊治及相关眼部整形。