

您的孩子可能少长了10厘米

新民健康邀专家为 30 名早发育、身高不理想的孩子做身高签约管理

◆ 蔡骏

近年来,由于环境及食品污染等因素,与上世纪 80 年代相比,这一代中国孩子的发育年龄提前了 1 岁半。性早熟对孩子最大的影响当属身高。性激素过早分泌,促使骨骼生长区(骨骺)过早闭合,生长周期因此缩短,导致孩子十四五岁身高过早停长,造成矮小。专业提示:早发育一年,身高将少长 3-5 厘米,很多孩子因此会少掉 10 厘米的身高潜力。

(摘自新华网 <http://news.xinhuanet.com>)

身高长得快 警惕骨龄被提前

孩子体内在发育高峰期会大量分泌生长素,不断促使骨骼生长区(骨骺)形成新骨,是孩子生长的最佳时期,但同时也是骨龄的迅速成熟期。在这段长高“黄金期”除了科学补

充生长原动力,更要控制骨龄的飞速发展,这样才能起到提速生长,事半功倍的效果。很多孩子在小学阶段很高,长大后反而矮小就是因为早发育造成的骨龄偏大。家长在关注孩子体表特征(乳房、睾丸、声音等)变化的同时,更应关注孩子的生长速度、蹿个时间、动态观察,科学调整。

如何有效挖掘孩子的身高潜力

专家指出:前提是能否准确判断骨骼的发育状况和身高潜力。因为如果孩子已经骨骺闭合,任何努力都是徒劳。如果孩子处在还有 10 厘米以上身高潜力的发育早期阶段,却以发育中期的标准,去制定身高方案,无疑浪费了应有的成长潜力。以往医院骨龄测试的

主要目的是确定孩子是否病理性矮小,而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说,如何赶在骨骼生长区(骨骺)未闭合前,获得优势成长,才是更重要的。科学研究发现,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,反之潜力就减小。结合骨龄及生长板厚度进行形态分析,能准确判断身高潜力和生长阶段,为非病理性矮小的孩子正确地制定身高调整方案,挖掘孩子的生长潜力至关重要。

本周末新民健康特邀上海中医药大学出版社《如何让让孩子长得更高》一书中长期从事生长发育研究的专家编委及中科院专业人士,现场免费为 30 位 8-16 岁、身高不理想、有早发育迹象的孩子做非医疗手段的新一代

骨龄及生长板测评,从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发,为孩子制定个性化身高干预方案。通过鉴定具有生长潜力的孩子,可就身高管理签约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、能量消耗情况等健康数据,更精准地制定身高调整方案。

报名方式:
电话报名:021-52927077
短信报名:“长高+姓名+联系方式”发送到 13651767246



扫描二维码咨询报名

青春痘内调是头等大事,但要到位

◆ 余兰

青春痘发在脸上但类型多样,有大有小,有些埋在皮肤底下,有些突出在表面,有些还伴有脓性异物、溃烂、化脓等。对他们的生理、心理带来极大的伤害。所以家长和本人想尽了办法涂擦各种各样的祛痘产品,吃了很多没有对准的中药,结果痘痘没有好,反而留下严重的后遗症、凹洞、痘疤激素性皮炎等。因为皮肤的主要功能之一是排泄,所以外擦硬压是没有用的。如果脸上发多少压下去多少,它就存在皮肤底下多少,一旦不擦不压,它就全部发出来。这样反反复复就会留下凹洞。所以一定要内调,且要调到位。目的是不要让新的痘痘发出来。内部如果不断往外发,涂再多

的东西也没有用。有些人也在吃中药但是不对路子,会比原来更厉害,久久不会好。没有很好的策略及因人而异的内调,既浪费时间又浪费金钱。

在昌平路 667 号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专业从事祛痘事业。在 20 多年的祛痘中,把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚,看透内部问题到底出在哪里,进行调理,才能把多年的痘痘和痘印完美祛除。

杰丽祛痘热线:021-61220588
工作时间:每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

老年人“腿抽筋”不可盲目补钙

◆ 叶雪菲

如今,一旦出现腿抽筋的症状,许多人首先就会想到补钙。复旦大学附属中山医院青浦分院消化内科主治医师史先芳指出,其实,这种认识是片面的。

63 岁的王先生近几个月经常出现腿抽筋的现象,尤以晚间为甚,但他每天吃钙片却反而更严重了。去医院检查后发现,原来他的腿抽筋与缺钙毫无关系。对此,史先芳表示,能引起腿抽筋的缺钙是一种很严重的钙代谢异常,大多数中老年人的腿抽筋与缺钙无关,补钙也无法缓解。史医师解释,大多数中老年人的血管都存在不同程度的硬化、弹性下降和管腔狭窄等问题,严重影响其四肢的血液供应,特别是小腿最为严重。当中

老年人下肢受凉或运动量过大时(如游泳、长时间行走或登山等),加重了小腿供血不足,就易引起腿抽筋。同时,受凉会引起局部肌肉的兴奋性增高,过度疲劳会使肌肉中积聚大量乳酸,这两种情况也是导致腿抽筋的常见诱因。

史先芳建议,可在睡前用温水泡脚,或睡眠中多注意保暖,并适当按摩腿脚;合理安排膳食,均衡营养;科学锻炼,多晒太阳,适当补充维生素 B₁、E 和微量元素镁等。对于经常出现腿抽筋的中老年人,首先应去医院进行全面的身体检查,确诊其病情是不是由血钙代谢异常或某些器质性疾病引起的,绝不可盲目补钙,以免耽误治疗。

近视的潜在威胁,你知道多少?

◆ 吴瑞莲

得了近视,小心“网脱”找上门

肖主任解释了屈光度数和眼轴长度的关系。他说,眼轴每增加 1 毫米,近视度数就会增加 300 度。也就是说,如果一个人的眼睛有 1000 度的近视,那么他的眼轴就要比正常人的长 3-4 毫米。肖主任提醒,可能小看这点距离,因为引起并发症的病理学基础主要就是眼轴延长,并由此而进一步导致血液循环障碍、营养不良及特异性的组织变性等,如后巩膜葡萄肿、玻璃体变性、视网膜变性、视网膜脱离、黄斑变性、脉络膜新生血管等,甚至最终导致失明!

眼球壁的最内一层膜称为视网膜,老百姓俗称“眼底板”。近视眼常见的原因是眼轴过长,聚焦点落到了视网膜的前方,外界物体成像时无法聚焦到“眼底板”上,只在“眼底板”上形成一个模模糊糊的物像,就像照相机未调准焦点,拍出的照片模模糊糊。眼睛轴长的增加也就是眼球壁的渐渐扩张,眼球壁的有些组织只能变薄而被拉长。在某些部位,拉长的组织变得非常脆弱。

肖主任说,在显微镜下,视网膜可以分为 10 层。正常情况下,各层之间贴附得相当牢固。但随着眼球轴长的增加,视网膜受到了牵拉,有的地方就会变薄、萎缩,甚至出现小的孔洞。近视眼患者眼内玻璃体往往变性、液化或者与视网膜发生粘连,如牵扯到孔洞边缘,眼内的液体就会从孔洞宣泄而入,就如洪水决堤般,使视网膜的神经层从色素层上分离开来,造成神经层形态位置改变,神经细胞因此失去营养支持而丧失功能。这种分离就称为孔源性视网膜脱离。

近视眼视网膜脱离发生率往往高于其他人群,有的地区甚至高达几倍以上。高度近视眼病人(即近视度数大于 600 度)更有可能发生视网膜脱离。

中国无疑是一个近视大国,也是世界上近视发病率极高的国家之一。从国人的生活习惯上不难看出,因长期看手机造成的伤害成为了现代老中青眼病频发的主要原因。眼科专家肖耀廷主任认为,高度近视与致盲之间存在着有迹可循的联系。他表示,近视是一种极其常见的眼屈光状态。近视眼的危害性主要在于眼轴长度改变所引起的一系列问题,而这些问题会随近视度数的加深及年龄的增长而逐渐加重。肖主任建议,人们应适当调整不良用眼习惯。

听眼健康讲座与专家面对面交流

流年瘦云囊,岁月如棋行。似乎留不住前行的岁月,甚至让岁月带走了本该拥有的光明。猴年在即,新民健康特联合相关机构开展“眼健康迎新会”。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。

高度近视患者不宜进行剧烈运动

高度近视患者发生视网膜脱离的概率是其他人群的数倍。在视网膜脱离初期,患者会出现“小虫子”一样的黑影飘动而且逐渐增多,或者眼球转动时会有闪光感,这可能是视网膜脱离的先兆症状,应及时前往医院就诊,以免贻误治疗时机。

当视网膜完全脱离时,就会出现视野缺损,一旦累及黄斑,除了中心视力迅速下降以外,还会出现视物变形、扭曲;中心暗点的典型症状。

因此,肖主任提醒高度近视患者,有视网膜脱离的潜在危险,就需要引起重视,平时不宜做剧烈运动(如打球、跳跃等)和重体力劳动,避免头部受伤。其目的是减少眼内液体对脆弱部位

感兴趣的读者可拨打新民健康会员中心热线 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 100 元健康大礼包一份。

的撞击,减少涡流,防止发生视网膜脱离。

同时,对于罹患了多年高度近视的中老年患者来说,定期眼底检查不可少。眼轴长度的改变,较常见的情况仍然表现在眼底,而中老年又是眼底病的高发年龄段,视网膜可能出现的牵拉、萎缩甚至是小型空洞,都需要专业仪器进行判定。若只是根据患者感知到的典型症状来判断眼底的疾病,很大程度上会拖延病情,耽误治疗,特别是视网膜脱离。肖主任强调,视网膜脱离三个月,视网膜便会坏死,即使将其复位,将仍然无法改变患者走向失明。

当然,对于中老年的高度近视患者来说,现代眼科医学也已拥有了为老年患者改变屈光的技术,希望这一技术能够帮助更多视物模糊的患者带来清晰的视力。

新民健康特邀专家简介



肖耀廷 主任医师
擅长:屈光不正、白内障、视网膜脱离、玻璃体出血、眼底黄斑类各种复杂病症的诊疗。



王虹霞 医学硕士
擅长:白内障、后发障、糖尿病性视网膜病变、眼底出血、飞蚊症的诊治。