

了解孩子生长轨迹 不可抱“以后长”的幻想

◆ 张筱琳



很多家长以为孩子在青春期发育前身高没有达到标准没关系,到发育时再发力也不迟,“事实上,青春期并不是孩子生长最快的阶段,”复旦大学附属儿科医院内分泌科主任医师陈兆文解释道,“0-4岁才是生长期中最快且最重要的时期。”孩子的生长轨迹中究竟有哪些关键期?新民健康特邀陈兆文教授为读者答疑。

■ 为什么说0-4岁是最重要的一个生长阶段?

孩子从出生时的50cm左右到4岁时的104cm,每年生长可达13.5cm,这个时期是孩子生长的第一个高峰期。而往往家长忽视了这个最重要的生长时期。如果孩子在该年龄段经常生病,如腹泻、肺炎,还有睡眠不足等,都会影响孩子的身高。平时需保证足够的蛋白质摄入、适量的钙补充和充足的睡眠才能使孩子的身高正常发展。

■ 之前没有长到的高度以后还能追上去吗?

在4岁到青春期前,孩子的身高每年会长5-7cm,只会少不会多,如果某一年没有长到这个范围,来年是不会再补回来的。

身高增长的第二个高峰期即是青春期。男孩整个青春期时间平均为4.9年,身高增长共约25-30cm,其中,青春期中期约1.5年,此期为快速生长期,年生长速率可超过10cm。男孩下颌出现胡须时,一般再无长高余地。

女孩一般在9-11岁进入青春期,青春期的最早征兆是卵巢的增大(不做B超难以及时发现,因而常常以乳房出现发育为标志),之后是雌性激素的增加,出现第二性征

和生长加速。女孩整个青春期时间平均约为4.7年,身高增长共约20-25cm,其中青春期中期约一年余,此期也为快速生长期,年生长速率接近10cm。初潮出现后,生长速率锐减,月经两年以上,一般再无长高可能。因此,了解孩子的生长轨迹非常重要,错过一个生长季就再也补不回来了。

■ 特发性矮小是怎么回事?

以儿科医院内分泌科的门诊情况来看,60%的患儿属于性早熟,有不到20%的孩子属于特发性矮小。特发性矮小是指不明原因的比同龄人矮小。由于孩子的身高是由骨龄而非年龄决定,因此,如果发现孩子的身高一直达不到生长曲线图的范畴,最简便的检查手段就是到医院做骨龄监测,请专业医生来预测并评判孩子的生长发育状况。

免费抢专家咨询号

针对有身材矮小困扰或有性早熟现象的孩子,读者可拨打021-22157505预约报名咨询专家,或编辑短信“长高+姓名+联系电话”发送至15381187721,限60名读者。

【专家介绍】



陈兆文 复旦大学附属儿科医院内分泌科主任,教授、硕士生导师,从事儿科内分泌专业30余年。擅长治疗儿童糖尿病、性早熟、矮小症、甲状腺、尿崩症、肾上腺皮质增生症等疾病。

巧治白癜风 抓住黄金期

限时限额开抢专家号

◆ 张筱琳

处暑即将来临,气象意义的夏天已过,但实际气温还很高,仍是白癜风的高发季节,也是其治疗的黄金期。人生如梦,梦圆人生。但有些白癜风患者却不能圆梦,是因为白癜风不仅有损容貌,患者遭受歧视,承受巨大的心理压力,易诱发自闭、抑郁症等心理疾病。若皮损位于眼部,累及虹膜还会导致视力下降甚至失明。

白斑的高发季节,也是其治疗的黄金期,患者应抓住夏季人体各项机制功能运作旺盛,人体代谢快、药物吸收好的优势,及时到医院进行科学、专业、规范的治疗,由医生根据患者的实际病情,采用中医辨证分型施治,

祛风、除湿、益气养血、活血理气和补脾养胃、活血化瘀、调节肌体免疫平衡和黑素细胞再生机制的活性,刺激黑素生成,同时运用物理治疗,促进黑素细胞的快速增殖恢复自我生长的功能,使大的白斑缩小,小的白斑消失,白斑内出现色素岛,最终恢复正常皮肤,早日实现告“白”。

内因是根本,外因是条件,让医生诊断,是否有治愈的可能。有位医学大师说得好,医学科学实际上是经验科学。扎实的医学功底,丰富的临床经验,先进的仪器检测和治疗,细心全面的诊断,辩证的施治措施,对症的药方,可让内因发生实质性的变化。

限额限时开抢白癜风专家号

为满足广大读者的需求,新民健康现再次推出开抢白癜风专家号。读者可拨打新民健康热线:021-62890413(周一至周五9:00-17:00),

也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至187-2191-1750报名。每位专家限30人。报名截止至8月27日(周三)12:00。

【专家介绍】

廖康煌

复旦大学皮肤病研究所创始人之一、原华山医院皮肤科主任医师、博士生导师、教授、中华医学会皮肤病性病学会分会专家会员、现任上海华肤医院皮肤科主任医师、国家教育部科技成果“黑素细胞培养及异体移植治疗白癜风实验和临床研究”课题完成人。从事皮肤病和性病的临床医疗、教学和研究工作50多年,曾在美国国家卫生研究院(NIH)皮肤科研修,在英国圣琼斯皮肤病研究所任高级访问学者。擅长治疗各种类型白癜风、银屑病(牛皮癣)、鱼鳞病、日光过敏、痤疮(青春痘)、皮炎、湿疹、荨麻疹。



孟卫

中华医学会会员、中国中西医结合学会会员,上海华肤医院皮肤科副主任医师、曾任《中华医学实践杂志》编委、《中华医药杂志》常务编委。从事皮肤病临床治疗与研究工作40多年,拥有坚实的医学理论基础和丰富的临床经验,并形成一套独特的中西医结合特色疗法,深受广大皮肤病患者的青睐。擅长中西医结合治疗各种类型久治不愈的白癜风及神经性皮炎、慢性荨麻疹、湿疹等皮肤疑难杂症。



腰椎管狭窄,中医整脊如何调治?

新民健康送出整脊专家咨询号

◆ 解雯雯

腰椎管狭窄症是临床引起腰痛或腰腿痛最常见的原因之一。其主要因腰椎管或神经根管狭窄压迫神经和脊髓等引起。据全国中医骨伤名师韦以宗教授学术继承人、中华中医药学会整脊分会常委韦春德主任介绍,腰椎管狭窄症临床属顽固疑难疾病,治疗必须本着及时就医、积极康复、防止复发的原则。该病最早症状表现为间歇性跛行和腰腿痛,当狭窄严重时则产生马尾神经综合征,表现为大小便无力或失控,如不早治,甚至有可能导致瘫痪。

专家指出,椎管狭窄的病因病理是动态的,而不是静态的,其主要因椎曲紊乱引起。近年来,中医整脊医学在该病的手术治疗上已取得较大进展,中医整脊医学将改善与恢复人体正常椎体曲度,达到“筋柔骨正”作为临床调

治颈腰椎管狭窄症的关键。基本治则包括理筋、调曲、练功,“理筋”方法有骨空针灸、药熨膏摩等,严重者须采用专门的理筋松解术,可高效疏通阻滞、解除粘连、改善微循环等;在此基础上,通过“四维调曲”充分调动腰大肌对腰曲的内在作用力,再辅之独特的调椎复位术、功能锻炼等,可使“筋柔骨正”,恢复腰椎生物力学动态平衡,有效预防复发。

新民健康近期特邀韦春德、顾膺等多位中华中医药学会整脊分会专家,为颈腰椎管狭窄症患者提供免费咨询。凡有相关需求的,可拨打021-62821457提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至18217336432报名。咨询名额限50名,报名截止时间:8月22日(本周五)17:00

首届血管靶向治疗大会聚焦新成果 阻断肿瘤血管,可饿死癌细胞

肿瘤是绝症吗?新近召开的首届血管靶向大会,让肿瘤患者眼前一亮——肿瘤血管疗法,“可将肿瘤变成慢性病”!专家并非虚谈,与哈佛名人等国际前沿突破惊人吻合。血管靶向大会在国际医学界由来已久,从欧美抗肿瘤血管成果问世到亚洲天然抗血管药物“抢位”,血管靶向大会首次落户中国召开,是一个积极信号。新成果令人兴奋——

“手术与放化疗是局部小战役,抗肿瘤血管疗法断其粮道,是连根拔起的阵地战”;“癌细胞如同种子,肿瘤血管是提供营养的土壤。铲除了土壤,种子就永远不会发芽长大!”……

阻断肿瘤血管,就可成功饿死癌细胞,这与我国肿瘤学泰斗、中国工程院院士汤钊猷“断其粮草”战略不谋而合。“如果没有血管生成,肿瘤很少能长到豌豆大小!”

据悉相关新成果是由人参皂甙Rg3、虫草

素、刺五加皂甙提取物等复合而成,效果令人瞩目。相关前沿科技新成果个体化应用,交流活动积极展开。将肿瘤变成慢性病、饿死癌细胞,有据可查。

【相关大会交流】

血管靶向大会新成果交流

汤钊猷院士《诱人的治癌之道》无条件赠送

首届血管靶向大会“阻断血管、饿死癌细胞”聚焦前沿新成果,让肿瘤患者与专家振奋。爱帮爱健康咨询有限公司特邀肿瘤专家、学者就抗肿瘤血管靶向研究的新近重大发现进行深入学术研讨、新成果交流,并针对肿瘤患者病情进行一对一答疑指导。期间无条件免费赠送汤钊猷院士《诱人的治癌之道》一书,名额有限,请提前预约021-64326525。

上海德伦口腔门诊部

电话:021-66108888

地址:南京西路758号4楼

诊疗科目:口腔修复专业 口腔正畸专业 营业时间:9:00-21:00

沪卫字2014第08-08-C216号