

# 我的孩子能够长多高?

## 为30名早发育、身高不理想的孩子建立身高管理档案

◆ 解雯雯

如何科学预测孩子的身高? 如何正确地解读骨龄与身高的关系? 本周末新民健康携手相关机构, 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潜力调整方案。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、能量消耗情况等健康数据, 更精准地制定身高调整方案。(预约报名: 52927077)

**早发育1年, 孩子可能少长3-5厘米**

近几十年来, 由于受到各种综合因素的影响, 早发育现象高发。早发育对孩子最大的影响当属身高, 因性激素过早分泌, 促使骨龄快速增长, 骨骼生长区(骨骺)过早闭合, 生长周期因此缩短, 导致身材矮小。专家指出: 早发育一年, 生长潜力或将少掉3-5厘米, 很多孩子在小学

阶段很高, 长大后反而矮小就是这个原因。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。因为如果孩子已经失去长高潜力, 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, 却以发育中期只有5厘米潜力的标准, 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。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身高调整方案提供了判断依据, 对正确地制定身高调整方案、挖掘孩子的生长潜力至关重要。

活动时间: 11月14日-11月15日

活动内容:

1. 骨发育状况、生长板及骨骺测评、生长潜力评估(非医疗手段测评)
2. 建立成长档案, 每年2次的免费身高检测
3. 专业人士每年2次的跟踪回访
4. 免费领取上海中医药大学出版社出版的专业书籍一本
5. 建立身高管理档案限30名

**报名方式 (以下方式任选其一):**

欢迎读者拨打 800-820-8727 或编辑短信“姓名+身高”发送到 13651767246 报名, 关注微信号“zk591gao”回复孩子姓名+身高+手机报名

# 牙周病、牙缺失健康宣教火热报名

## 原北大口腔、九院口腔专家关爱申城老人口腔健康 ◆ 张筱琳

冬季, 很多老人出现了牙龈出血、红肿、牙齿松动的症状, 牙周病是导致老人牙齿丧失的主要原因, 若得不到及时有效的治疗, 牙周炎会侵犯多个牙齿。

那么如何防治牙周病、如何解决老人的缺牙问题? 新民健康携手原北京大学口腔医院牙周 & 种植学专家、原上海九院专家、香港大学牙学院牙周学及种植医学博士、香港大学国际口腔种植学会访问学者(ITI SCHOLAR)、上海交大口腔医学院口腔修复硕士等众多口腔名家共同发起此次牙周病、牙缺失健康宣教活动, 现场为读者解疑答惑, 特别为受牙周疾病困扰及牙缺失老人举办面对面科普宣讲, 全城征集200名牙周病、牙缺失老人, 根据读者的具体情况进行精确的评估, 提出综

合、全面、完善的建议, 即刻报名, 每天前30名成功预约报名读者还可享受牙援助补贴!

**牙周疾病致牙齿大面积脱落**

“患龋齿的患者, 是一颗一颗地失去牙齿, 患牙周炎, 那可是一排一排地掉”。牙周病最常见的是牙周炎, 是细菌引起的侵犯牙龈和牙周组织的炎症, 当炎症波及深层牙周组织时就会导致牙龈退缩、牙周袋的形成, 同时牙槽骨逐渐发生病理性吸收, 当骨组织吸收到一定程度时牙齿就会松动甚至脱落。

牙周病极易引发感染, 牙齿一旦缺失易“牵连”好牙。潜伏的牙周炎不断蔓延, 加速原先健康牙槽骨萎缩、大面积松动脱落, 从“根本”破坏牙槽骨; 加上对牙因为缺少支撑而向“缺牙空间”过度靠拢, 缺牙处左右邻牙

向空隙处倾斜, 影响咬合, 咀嚼时会对牙齿产生不当方向施力, 影响牙周健康, 加速牙周破坏和牙齿松动、脱落等。

**口腔环境决定牙缺失处理效果**

在修复失牙前, 需建立一个基本健康、稳定的口腔环境, 对口腔情况进行全面检查, 确定剩余牙齿的去留、剩余牙齿需要进行的处理方式和先后顺序, 从而根据要求及各方面的条件制定一个完整的方案, 才能保证长久处理效果。

**科普宣教信息**

报名对象: 牙周疾病、牙缺失人群  
 活动时间: 11月9日-11月15日  
 致电报名: 与原北大及九院口腔专家面对面交流, 免费口腔健康评估, 获取牙周病及

牙缺失的牙健康建议, 致电报名前30名更可享受爱牙援助补贴!

报名方式: 拨打新民健康读者咨询热线 021-52921615

### 【医生简介】

**王刃 硕士**  
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  
精湛技法: 牙周病治疗、牙齿种植

**高悦 硕士**  
曾就职于上海第九人民医院正颌科, 上海交大口腔医学院口腔修复硕士, 中华口腔医学会正畸、修复会员  
精湛技法: 牙齿正畸、牙齿美学修复




# 口腔溃疡口臭应及时治疗

口腔溃疡俗称“口舌生疮”, 中医认为: 反复发作的口舌生疮, 有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等引起胃火积盛, 气郁化火, 造成阴虚津亏, 即身体内的阴液亏虚, 上不能滋润口咽, 下不能濡润肠胃。虚火上炎于口腔容易发生口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、口臭口干等; 积热郁结于胃肠则灼烧心、肠燥便秘, 消化不良。

医学研究表明咽下口燥, 唾液减少会降低口腔黏膜的抵抗力, 减弱对口腔细菌的抑制, 容易发生口腔溃疡、牙龈炎(牙周炎)等。欲除口腔之痛, 必先滋补阴液, 使唾液等阴液充盈, 同时清除虚火郁热, 行气解郁。贵州万顺堂药业依据苗族千年古方, 精选鲜品金钗石斛等12味药材, 制成纯中药制剂“养阴口香合剂”, 独有滋阴生津、清竹泻火, 行气消积三管齐下。按疗程坚持服用, 有效治疗反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛、肠燥便秘, 胃痛烧心, 对体弱多

病者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触溃疡面, 建议患者服用时可在口中含服3-5分钟, 然后缓缓咽下。

4天一疗程, 一般1-2疗程, 重症加量, 延长疗程。



**全市各大药房有售 电话: 62041665**

地址: 浦东新区川沙路1111号(近川沙地铁站) 上海万顺堂药业 2015年11月11日  
 电话: 021-52921615 传真: 021-52921615  
 网址: www.wansuntang.com  
 说明: 本药为处方药, 请在医生指导下使用, 不能随意停药或更改剂量。©2015

# 哮喘: 秋天不治冬天难熬

## 上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘 ◆ 张筱琳

哮喘是典型的“冬病”。冬天对于哮喘患者而言极其难熬。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍, 一旦发作, 患者会寝食难安, 呼吸困难, 严重时则会出现烦躁不安、面上苍白、出冷汗, 甚至可能出现休克, 危及生命。因此, 为了控制哮喘在冬季频繁复发, 哮喘患者必须有“防患于未然”的意识, 在气候发生变化之初, 及时地科学地防治, 是哮喘患者安度冬天的重要保证。

**高度重视发作前兆**

孙傲丽主任指出, 进入深秋, 白天艳阳高照, 夜晚却凉意袭人, 当出现这种气候变化时, 会导致哮喘患者身体内的神经内分泌环境变化甚至失调, 造成支气管黏膜毛细血管扩张, 气道分泌物增加。很多患者开始出现咳嗽, 胸闷, 打喷嚏, 突然感到呼吸困难, 吐出泡沫状痰, 吸气还比较顺利, 但呼气不畅的症状。这些都是哮喘发作的前兆, 应立即就医。如掉以轻心, 一旦冬季来临, 立刻就会急性发作, 出现呼吸困难甚至虚脱的可怕后果。

**止喘不能求“一时”**

孙傲丽主任特别提醒, 很多哮喘患者盲目依靠止喘药, 或过度依赖激素, 急性发作时只求一时止喘效果, 结果却发现药量不断增加, 治疗效果却反而下降, 发作次数也越来越频繁。这是因为长期过量使用止喘药会产生耐药药, 还可能存在血压升高, 心跳加快的隐患, 患有慢性支气管炎、高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病的老年患者应谨慎使用。对于处于生长发育期的儿童哮喘患者而言, 长期过量使用激素会产生肥胖、骨质疏松等副作用, 严重影响生长发育。

**内外结合长效防治**

对于哮喘这种疾病的防治, 祖国医学早已积累了丰富的经验。孙傲丽主任强调, 中医认

为, 导致哮喘复发的根源既有气候变化等“外因”, 也有患者本身体质虚寒的“内因”。外界的冷热不均、风雨变化往往会造成“阴湿寒邪”, 而患者往往存在肺、脾、肾三脏受损虚弱, “痰饮伏于内, 胶结不去”的病根, 一旦“里外夹攻”, 就会使哮喘反复发作。因此, 真正控制哮喘复发的科学方法因秉承“内外结合”的原则。

对内要端正心态, 正确面对。首先, 秉承防患于未然的原则, 积极预防, 依靠科学的医疗手段, 坚持从根本上改善体质。同时, 明确哮喘的防治是一个长期的过程, 无论是急性发作期还是缓解期, 都应遵医嘱坚持治疗, “治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。平时注意保暖, 并适度锻炼, 增强体质, 提高免疫功能也是预防哮喘的重要环节。

**【专家介绍】**



**孙傲丽**  
中华医学会呼吸病学会会员。长期从事呼吸疾病专业的学术研究和临床治疗, 擅长对哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

# 应对缺牙, 不妨留住残牙、残根

施国良先生胡蔚宇波, 上海老知青, 从事口腔保健管理工作近30年, 一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。

即日起, 施国良先生将向读者介绍口腔健康相关常识及案例, 望读者能以此为参考, 重视口腔健康, 及时、正确地解决口腔健康问题, 真正提升晚年生活的品质。

如今, 越来越多的老人开始关注自己的牙齿健康, 但缺乏相应的口腔医学知识, 许多人误认为拔牙“无谓”的“残牙”或“残根”并无多大价值, 反而碍事, 应该全部拔除。

实际上, 这些残牙不能“拔了之”, 这样的“残牙”、“残根”如果经过正确的治疗, 在今后牙齿修复过程中仍可发挥重要作用。

残牙、残根虽然造成牙体硬组织广泛缺损, 但牙周膜组织依然存在, 牙周膜是连接牙齿和牙槽骨的主要结缔组织, 它不仅能缓冲牙齿所承受的应力, 还能将其变成牵引力, 均匀地分布到牙槽骨表面等。老残牙、老残根经完善的维护下可以保存牙体本体感觉, 起到支持作用, 延缓牙槽骨的吸收速度。所以, 老残牙、老残根也在劫难逃。

值得一提的是, 选择活动义齿时, 保留残牙、残根, 可避免缺牙修复过程中的物理创伤, 对有高血压、糖尿病、心脏病, 惧怕拔牙者等牙齿修复是一个良好的选择。(文: 石亦华)



**施国良先生胡蔚宇波**  
上海老知青, 从事口腔保健管理工作近30年, 一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。

即日起, 施国良先生将向读者介绍口腔健康相关常识及案例, 望读者能以此为参考, 重视口腔健康, 及时、正确地解决口腔健康问题, 真正提升晚年生活的品质。