

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第25期 | 2014年8月27日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 身高潜力话语权在基因

儿中心、长征医院内分泌专家为您支招 ◆ 张筱琳

父母双方身材很高,为什么孩子却没有理想身高?而有些父母身材都偏矮,孩子反而能达到不错的高度?是遗传,环境,营养、睡眠和运动起到了决定性的作用吗?其实除上述因素外影响人身高的至少还有三高、三矮因素,从受精一刹那开始,六个因子随机配合,胎儿能得到几个高基因还是矮基因是未知的。”上海交通大学医学院附属儿童医学中心主任医师沈永年教授分析道,“以此决定了孩子将来的大致身高。这也解释了同一父母所生的几个孩子身高有差异的现象。”

### 遵循生长规律,适当干预

相对而言,测骨龄是一项既简便又直观的评价身高的手段,对于身高有疑问的孩子,医生建议半年测一次骨龄,观察孩子的生长速率,如果之后身高追上了标准水平,就可减少测骨龄的次数。

沈永年表示,一些家长认为多补充营养品或多运动就能有助身高,事实上营养品里的氨基酸通过蛋白质(如牛奶、鸡蛋)摄入后就可补充并分解,以刺激生长激素的分泌。一般孩子胃口尚可,充分摄入蛋白质,就没有必要吃保健品。但如果有厌食、长期腹泻的症状,可考虑适量补充保健品。在运动上,并非运动越多就生长越快,过度运动反而会造成矮小,一般运动后休息不久便能恢复体力,这样的运动量就是合适的。

笔者从第二军医大学附属长征医院儿科主任医师何英教授处了解到,孩子从出生到青春期后,他的生长遵循了快-慢-快-慢的规律,也就是婴幼儿时期生长最快,4-5岁之后生长速度变得缓慢,发育期间再次变快,青春期后生长回落。如果抚育不当或长期生病都会影响孩子的终身身高。

### 闻激素色变不可取,多寡是关键

人体内的激素与生长发育密切相关,生长激素、甲状腺素、性激素和胰岛素分担着不同的作用,比如甲状腺素促进代谢和生长,一旦缺乏,身材会矮小,智力也会有障碍;再比如生长激素缺少或完全缺乏,则导致身材矮小或是矮

小症,生长激素过多,就会产生巨人症。

由此可见,任何激素都需要平衡。如果要使用生长激素,必须达到三个指征:首先,与同性别的同龄人相比,身高低于2个标准差(在班级里个头排名倒数前三位);第二,每年的生长速度明显缓慢,少于5cm;最后,血液中的生长激素水平不达标,如胰岛素生长因子偏低。用药3-6个月后,需做疗效观察,评价药物是否有助于孩子的身高。

### 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报名。

### 【专家介绍】

#### 沈永年

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心内分泌遗传代谢病室主任医师。历任交通大学医学院附属新华医院、市儿科医学研究所遗传代谢内分泌病室主任;中华儿科遗传代谢学组成员兼秘书;临床儿科杂志、中国新药与临床编委。



#### 何英

上海第二军医大学附属长征医院儿科神经内分泌病学主任医师。从事儿科临床医疗、教学、科研工作40余年,擅长儿童癫痫、脑瘫、智力障碍、性早熟、矮小症、肥胖及神经内分泌疾病的诊治。在国内外刊物发表学术论文50余篇,主编或合编论著5部。

## 健康圈

8月中旬,浦东卫生计生委医政处、浦东卫监所共同组织召开打击非法行医专项研讨会。区卫计委俞步青副处长强调,在继续保持打击非法行医的高压态势的同时,也要积极开展宣传工作,引导群众前往正规医疗机构就医,有效杜绝非法行医的生存空间。

8月28日下午2时,上海交通大学医学院附属瑞金医院将在门诊一楼大厅由临床医学院施源带来“胆结石都要开刀吗?”科普讲座。

8月29日上午9:30-10:15,复旦大学附属肿瘤医院将在门诊2楼第二诊区由介入治疗科主治医师许立超带来“骨转移的骨水泥治疗/静脉输液泵的应用”科普讲座。

8月29日下午2:00-4:30,仁济医院血液科发起的淋巴瘤宣传日及科普咨询活动,在仁济医院(东院)新门诊大楼2楼健康宣教室(浦建路160号)举行。

8月30日上午8:30,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊6楼妇产科举行“关爱不孕不育,托起生命的希望”咨询活动。

9月2日下午2:00,浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由风湿免疫科主任医师魏丽带来“认识系统性红斑狼疮”科普讲座。

## 安全的美丽,专家谈微整

新民健康邀台湾医学美容专家为读者现场形象指导

◆ 解雯雯

微整美容的真谛在于,并非是要换一个人、变一张脸,而是要将自己的五官与肌肤作更完美的呈现,展现自己独特的青春与美丽。为此,即日起,新民健康特邀台湾医学美容科专家许时琮为读者做现场面对面形象指导。(报名方式见下方)

微整适合没时间、怕痛、怕风险的人,且恢复期短。最新的医学研究证实,及早接受微整治疗,渐进式的改善,肌肤改善效果明显。但必须提醒读者,年纪太大了,老化得太严重了,效果就比较有限。因为25岁之后,维持肌肤弹性与支撑的软组织,如胶原蛋白、弹性纤维或皮下脂肪会随着岁月而流失,原本稳固堆叠的脸部组织开始走下坡,青春活力的脸蛋也从正心形变成垂头丧气的倒心形。为了要对抗地心引力与老化作用,爱美的女性往往花费了相当的时间与金钱,希望透过保养的方式来挽回青春。

医学美容科专家许时琮医师建议,日常的保养是维持美丽必需的努力,只是如果肌肤已不似以往紧实、出现松垮的迹象,也可以藉助进步的微整医学来达到冻龄或逆龄的效果。脸部微整可有效应对动态性皱纹,如抬头纹、川字纹(皱眉纹)、鱼尾纹或嘴角下垂,让过度肥厚的咬肌慢慢缩小,达到瘦小脸,修饰脸型的效果。调整脸部肌肉的自然平衡,达到全脸拉提的效果。还可应对静态性皱纹,如静态性川字纹(皱眉纹)、法令纹等;恢复年轻时的饱满及立体感。例如填泪沟可以改善显得疲惫的脸颊。

另外,专家介绍,目前当红话题“心美人”青春脸蛋,就是创造如同少女般青春、紧致、饱满的正心形脸庞。想要具有视觉拉提效果的“心形脸”有三大步骤:1. 上脸饱满:发际线与夫妻宫微整,就有如女生绑马尾时,

### 【专家介绍】

#### 许时琮

联新国际健康会馆尊爵美容医学中心主任、上海禾新医院医学美容科主任、台湾庆新医院皮肤科主任,台湾成功大学医学院附设医院皮肤科主治医师,台湾医用激光光电医学协会会员。台湾美容医学协会会员。专长:微整形注射美容、雷射光电美容(除斑、除皱、拉提、电波拉提、OPT彩冲光与各种镭射除斑等)、皮肤外科及医学美容(皮肤肿瘤手术与二氧化碳镭射手术)



从发际线将头发往后固定,就会有拉提中脸与侧脸肌肤的效果,使太阳穴饱满、眼周、脸颊同步拉提;2. 中脸微微向前,拥有甜美的苹果肌;3. 立体俏丽的下巴。

### 活动信息

新民健康特邀台湾美容专家许时琮为读者做面对面形象指导。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线13012894692(周一至周五10:00-17:00)或编辑短信“医学美容科+姓名+联系方式”发至13012894692报名。活动时间为8月27日-9月2日

## 生物制剂——治疗风湿性疾病的“新武器”

◆ 何东仪

最近七八年来,多种生物制剂在国内市场上陆续出现,为许多风湿病患者带来憧憬。同时,不少患者对生物制剂存在诸多疑问,包括它们的疗效和不良反应,希望此文能帮助大家更好地认识这个治疗风湿性疾病的“新武器”。

何为生物制剂?随着风湿病免疫病理生理学和生物药剂学的发展,产生了一些新型的缓解风湿性疾病病情的药物,它们被称为生物制剂,和传统治疗风湿性疾病的药物相比,生物制剂具有很强的针对性,它们将一些对于风湿性疾病病情和预后起关键作用的细胞因子或免疫细胞作为靶点,因而它们具有起效相对迅速,对疾病控制能力强的特点,且价格昂贵。

每一种生物制剂都有规范的用药剂量和疗程,医生会根据患者的病情特点决定是否需要使用生物制剂,及使用哪种生物制剂。使用生物制剂必须全程在医生的指导下进行。目前被广泛接受的使用方法是,在疗程中足量应用,根据病情决定是否要同时服用传统

缓解病情药物,用足疗程后根据病情缓解的情况酌情减量,如病情控制较理想,可进一步减量,直至完全停药,即诱导缓解。

不少患者担心使用生物制剂时病情得到控制,症状有明显减轻,但是会不会在停药后使用传统药物无效,其实生物制剂不会影响其他药物的疗效,停药后使用传统药物仍然有效。并且如果一种生物制剂使用无效,更换另一种仍可有效。还有一点要明确的是,风湿性疾病,如类风湿、强直性脊柱炎等,是一类慢性、终身性疾病,任何药物都不能使其断根,包括生物制剂也不例外。

那么有的患者会问既然不能断根,那为何要花那么大的代价去使用呢?使用生物制剂的目的是将疾病长期控制在低活动度,最大程度地阻止或延缓类风湿、强直性脊柱炎等疾病造成的骨质破坏,这对患者整体的预后有着至关重要的影响。因此,患者及家属都要摆正心态,客观地看待生物制剂的疗效。

(作者系上海市光华中西医结合医院关节内科主任医师)

## 成功诱导肿瘤凋亡

肿瘤晚期,除手术、放疗,真就无路可走了吗?国际前沿应用β-1,3-D-葡聚糖诱导肿瘤凋亡,取得惊人成果!

《国际肿瘤学杂志》报道,绣球菌中核心成分β-1,3-D-葡聚糖具有抗肿瘤活性,可诱导肿瘤细胞分化或凋亡,对机体无不良反应,肿瘤抑制率通常达到99%。在诱导凋亡过程中,促进bax基因表达,从而抑制bcl-2基因的表达,同时促进TNF分泌,调节细胞内Ca<sup>2+</sup>浓度,活化Caspase激活核内核酸内切酶,从而诱导肿瘤细胞凋亡。大量免疫实验证明:它不仅

能激活T/B淋巴细胞、巨噬细胞、NK细胞等免疫细胞,还能活化补体,促进细胞因子生成,对免疫系统发挥多方调节。(《中国医学报》2012.10.12)

目前,国际前沿以β-1,3-D-葡聚糖诱导肿瘤凋亡,成果喜人。减轻放疗副作用,防止复发转移,延长生存期。无疑成为肿瘤药物治疗临床新热点。8月28-30日,科爱康复管理中心特邀多名资深肿瘤专家,结合患者病情深度剖析该成果最新应用,免费咨询指导。每天限8位,须提前预约:64825988;地址:中科院上海生命科学院内漕宝路300号9号楼1楼。