

# 本市青少年平均矮小率接近 4% 孩子长不高、早发育 应该怎么办?

◆ 解雯雯

在 8 月 12 日召开的“中国儿童生长发育健康论坛”上公布的一项针对 7 万余名 6—18 岁中小学学生身高的调查显示,本市青少年平均矮小率近 4%。对身高矮小孩子的抽

样调查发现,9 成以上都存在不良生活习惯及早发育问题。此类孩子都需要长期的身高管理及配合身高调整方案,才能纠正身高问题,获得理想身高。

## 个子矮的孩子需要长期身高管理

孩子身高发育是多年累积渐进的结果,对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有早发育及过敏性体质的孩子,每三个月或者半年就应该进行一次骨骼、生长板检测评估并建立身高发育档案,除了和同龄孩子的横向对比外,定期进行自我纵向对比也非常重要,接受专业指导,才不会错失短暂的生长期,避免给孩子带来终身的遗憾。

## 早发育:可能让孩子少长 10 厘米

近几十年来,由于环境以及食品污染等因素,全世界均出现青春发育年龄提前的“年代趋势”。早发育对孩子最大的影响当属身高。因性激素过早分泌,骨骼增长快,促使骨骼生长区(骨骼)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。

——摘自《如何让孩子长得更高?》

## 让专家教你如何让孩子获得自然的顺势生长

如何让孩子在自然生长的原则上改善身高是目前国内外专家广为推崇的,暑假期间,新民健康邀请 30 位 6—18 岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“关注青少年身高”活动。现场上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》中长期从事生长发育研

究的部分专家编委及中科院专业人士,免费为参与活动的孩子做新一代生长测评,从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发,为孩子制定顺势生长方案,并建立生长发育跟踪档案,提供每年 2 次的免费身高检测和专家指导。

### 活动内容

1. 生长板测评、生长潜力评估
2. 建立成长档案,每年 2 次的免费身高评估
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《如

- 何让孩子长得更高?》
5. 免费领取最新身高表一份
- 报名方式:拨打健康热线 800-820-8727  
编辑短信:“长高+姓名+联系方式”发送到 13918525361

# 中西医结合个体化治疗肿瘤 新民健康送出 30 个专家号

◆ 解雯雯

一提到“癌症”,人们自然会想到手术、化疗、放疗。目前,医学理论中有不少主张采取中西医结合的治疗方式,对放化疗不敏感者,可以考虑采取物理疗法和中医中药治疗方式,旨在有效抑制肿瘤生长。根据目前临床技术而言,战胜肿瘤尚需人类进一步的努力。但是,恶性肿瘤患者带瘤生存却并非难事。

如今,肿瘤治疗正在进入一个个性化、多学科综合治疗的崭新时代。新民健康特邀王振国主任医师为读者送出 30 个免费专家号,读者可在 8 月 30 日之前拨打新民健康工作室的热线 021—54461056(周一至周五 10:00—17:00),或发送短信“王振国+姓名+联系方式”至 15000546926 报名抢号。

上海振国医院院长王振国主任医师认

为,肿瘤治疗不能以消灭肿瘤为唯一目标,如果一个治疗方案能让患者多存活数月,使肿瘤缩小若干个百分点,但却以损害患者生活质量为代价,这种治疗实际上并无多大意义。肿瘤不属于临床急症。由于医疗水平的提高,诸多肿瘤患者的生存时间都明显延长,即使进入中、晚期阶段也能有较长的带瘤生存时间。中西医结合理念专注于恢复机体内环境稳定,调节免疫功能,这就很好解决了手术、放化疗过程严重损伤患者免疫力的不足。对于年龄大、体质虚弱或不能手术、放、化疗的患者来说,使用中西医结合治疗技术,可以实现带瘤生存——控制肿瘤的增殖、扩散,减轻痛苦,提高病人的免疫功能,增强抗病能力,从而提高生存质量,延长生命。

# 高血脂:健康的“隐形杀手” 免费检查咨询活动今起报名

◆ 解雯雯

高血脂可加速全身动脉粥样硬化,从而对身体造成隐匿、渐进性、全身性和器质性的损害,是人们身体健康的“隐形杀手”。高血脂是指血中胆固醇和/或甘油三酯过高或高密度脂蛋白-胆固醇过低,是现代常见的疾病之一。目前我国高血脂患者已高达 1.6 亿,而随着社会经济的发展,人们生活方式的改变,其发病率仍在逐年上升,年龄也日趋年轻化。

此外,高血脂还是冠心病、中风等心脑血管疾病的重要危险因素,可促进冠心病事件的发生,还可导致高血压、糖耐量异常、糖尿病、脂肪肝、胆结石等疾病。不良的生活方式是高血脂的主因之一,通过对行为生活方式

进行干预和有效可靠的调脂药物,可以有效控制血脂异常。

目前复旦大学附属华山医院、第二军医大学附属长征医院和上海交通大学附属第一人民医院正在开展高血脂患者免费检查咨询活动。符合要求的患者将有机会获得免费的相关检查和治疗,并得到医护人员的定期观察和随访指导。欲参加者需拨打报名电话 021-31751501(周一至周六 9:00—17:30),或编辑短信“高血脂+姓名+联系方式”发送至 13801701870 参与报名。报名条件:年满 18 周岁;确诊为高血脂;正在稳定使用他汀类药物治疗(注:以上为部分主要条件,最终参加标准由项目医生掌握)。

# 远离白癜风 抓住黄金期 限时限额开抢专家号 ◆ 张筱琳

白癜风不仅有损容貌,遭到他人歧视,更给患者身心带来巨大的压力。若白癜风长在眼部,累及虹膜会导致视力下降或失明。此外,白癜风患者因对紫外线的防御能力差,其皮肤癌的发病率比正常人高很多。

夏季虽是白癜风多发期,也是治疗的黄金期,据有关协会数据统计发现,夏季白癜风治疗效果比其他季节高 18%,康复周期可缩短 23%。首先,夏季人体腠理疏松,经络气血流通,有利于药物的渗透与吸收,此时如能采用正确有效的治疗,科学用药,充分发挥药效,达到最佳治疗效果,缩短治疗周期。其次,夏季人体脏器功能运作较好,应对外界刺激

的抵御能力较强,此时,可通过中医调理,提升脏腑排毒功能,快速提高机体自身免疫力,修复紊乱的免疫系统。再次,俗话说:“毛病不发,病因难找,毛病发作,病因凸显”,夏季白癜风皮损病症显现出来,医生可根据病症,详细询问病史,顺藤摸瓜,更容易准确查找到病因,从而对症下药,标本兼治。

白癜风并非不治之症,如能抓住夏季黄金期的最后期限,及时到医院进行科学规范的治疗,经验丰富的专业医生能使大的白斑缩小,小的白斑消失,白斑内出现色素岛,以最终恢复正常皮肤,取得事半功倍的效果。

## 限时限额开抢白癜风专家号

自新民健康推出限额限时开抢白癜风专家号服务以来,已惠及众多患者。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 9 月 3 日(周三)12:00。

### 【专家简介】

#### 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等皮肤疑难杂症。



## 张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

# 哮喘:阴雨湿气别掉以轻心

近日,申城阴雨不断,气温偏低。立秋以后,不仅早晚温差将拉大,阴雨也将继续增多。对于哮喘患者而言,阴雨湿气对于自身的虚寒体质无疑是“雪上加霜”,极易诱发哮喘。而这一时节如能对哮喘防治掉以轻心,则 will 给秋冬季的反复发作埋下巨大的隐患。

## 湿气重易引发哮喘

中医认为,“痰湿”是引发哮喘的重要原因。对哮喘有着千年防治经验的祖国医学指出,哮喘患者通常体质虚寒,且肺、脾、肾三脏虚弱,功能失调。外界的“湿气阴邪”进入人体后,无法通过肺腑排泄,就会形成胶结的“痰湿”。如果外界连续阴雨,环境中湿气过重,哮喘患者体内的痰湿就会加剧,与集聚在人体中的寒气“双管齐下”,哮喘就会急性发作。

此外,湿气过重还会令螨虫、霉菌等加速滋生,成为诱发哮喘的“过敏原”。因此,遇到阴雨连绵的天气,哮喘患者尤其要引起高度重视。

## 三大误区加重病情

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。第一,缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时,就以为病“好了”,不再需要治疗。殊不知,治疗哮喘关键要持之以恒,如果在急性发作时停药,在缓解期停药,长此以往,哮

喘不仅不能得到控制,还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二,激素最有效。很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实,长期大量使用激素不仅不利于真正控制哮喘,还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的关节并发病等较为严重的副作用。第三,追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果,就以为“治好了”,而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”,都不再坚持。其实,解决哮喘复发必须要治根治本,每位患者的体质不同,但都必须在中医正确辨证后坚持长效治疗,才能真正取得效果。

## 积极治疗防秋冬频发

想要控制哮喘在秋冬的频频发作,需要患者和医生的积极配合。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在哮喘急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在哮喘缓解期,哮喘患者尤需坚持治疗,利用祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从养阳、固本、补肾、润肺、健脾入手,从整体上达到温阳祛寒,修复脏腑,改善体质的效果。

此外,不同的患者受外界环境、生活习惯等多种因素的影响,病情和体质都会各有差异。因此,患者如能积极配合医生,按照自身实际情况进行个性化治疗,就能达到更好的效果。

文/舒尔

# 上海港华医院 呼吸内科

【医院地址】04-17-C99号有效期自2014年4月17日至2015年4月16日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021=62940057