

春季孩子长高,助长而不“拔苗”

咸宁日报全媒体记者 刘念

春天到了,万物生长,又到了传说中的“长高黄金期”。心急的父母们催着孩子每天打球、跳绳,给孩子补钙,希望抓住好时机,让孩子长得更高。咸安区妇幼保健院儿科主治医生李丽芳为家长解答疑问,并给出“助长”妙招。



春天长得快? 很有可能

立春后,张女士开始为大儿子的长高拼尽全力。每天变着花样地给孩子做好吃的,督促他多运动,她希望大儿子在这个春天个头能再窜一窜。

说起这件事,张女士有些焦虑。大儿子与小儿子相差三岁,但大儿子没有小儿子会吃、会动,不及小儿子长得快。

“春天人体新陈代谢旺盛,为处于生长发育阶段的孩子创造了黄金条件。”李丽芳说,春天睡眠时间增加,其中深度睡眠时间也相应增加,大大促进了生长激素的分泌;外出活动多,日照增加,维生素D摄入增加;外出活动多,胃口增加,各种营养素增加,这些是春季身高增长的三大“法宝”。

身高是先天遗传和后天环境因素共同作用的结果,遗传不会改变,后天环境因素可以改变,如营养、运动、睡眠等。

李丽芳建议,家长要观察4-12岁孩子身高,条件允许的话,每半年到医院评估一次。“对于4-12岁的孩子来说,大部分每年身高增长5-7厘米,若增长值小于5厘米,或增长值大于10厘米,要及时到医院检查,长得太慢或太快都不好。”

经过一个寒假,每个孩子会有不一样的变化。看着别人家的孩子猛窜着长个,一些家长不免有些心急,会带着孩子去医院测量骨龄。

骨龄评估能较准确地反映个体的生长发育水平和成熟程度。

李丽芳介绍,通常情况下,孩子的年龄和骨龄是符合的,上下浮动不超过1岁,生长发育过早,提前发育,孩子的生长潜力就

消失了,就会提前停止生长,在骨骺闭合前去医院,有些是可以进行干预治疗的。生长落后的孩子,骨龄则会小于实际年龄,医生会进一步检查,这种落后是因为缺乏生长激素,或者是家族性矮小,或者是软骨发育不良等,对症处理。

如果孩子生长激素分泌不足,就要进行生长激素治疗。然而,有一些家长听到“激素”两个字就害怕,会想到发胖、骨质疏松、

打生长激素? 不可滥用

很多家长比父母个头都高。孩子能长多高70%要看遗传,家长能把另外30%做好就行了。李丽芳建议,孩子要均衡饮食,多吃优质蛋白质、蔬菜水果,不建议吃太多高热量、高脂肪的食物。

充足的睡眠对身高影响深远。绝大部分的生长激素都是在晚上熟睡状态下分泌的,深度睡眠的时间越长,生长激素的分泌就越活跃。因此建议孩子9点上床睡觉,不要超过10点。睡觉前不要看刺激性电视节目。

在运动方面,3-6岁孩子可以进行攀

爬、散步、慢跑、引导摸高等运动,运动时间半个小时左右。6-9岁孩子可以进行跳绳、摆臂伸展、慢跑、篮球等运动,运动时间20分钟以上。9-12岁孩子可以进行跳绳、波比跳、慢跑、游泳等运动,运动时间30至40分钟。12岁以上孩子,可以进行跳绳、足球、拉伸操、慢跑等运动,运动时间半个小时至1个小时。

家长在帮助孩子运动的时候要格外注意周边环境,确保孩子的安全。运动需要循序渐进,时刻注意孩子运动时的状态。

父母不高娃必矮? 要有信心

很多家长比父母个头都高。

孩子能长多高70%要看遗传,家长能把另外30%做好就行了。李丽芳建议,孩子要均衡饮食,多吃优质蛋白质、蔬菜水果,不建议吃太多高热量、高脂肪的食物。

充足的睡眠对身高影响深远。绝大部分的生长激素都是在晚上熟睡状态下分泌的,深度睡眠的时间越长,生长激素的分泌就越活跃。因此建议孩子9点上床睡觉,不要超过10点。睡觉前不要看刺激性电视节目。

在运动方面,3-6岁孩子可以进行攀

爬、散步、慢跑、引导摸高等运动,运动时间半个小时左右。6-9岁孩子可以进行跳绳、摆臂伸展、慢跑、篮球等运动,运动时间20分钟以上。9-12岁孩子可以进行跳绳、波比跳、慢跑、游泳等运动,运动时间30至40分钟。12岁以上孩子,可以进行跳绳、足球、拉伸操、慢跑等运动,运动时间半个小时至1个小时。

家长在帮助孩子运动的时候要格外注意周边环境,确保孩子的安全。运动需要循序渐进,时刻注意孩子运动时的状态。

视力检查回执单颜色看懂了吗?

本报讯 记者刘念报道:开学了,每位同学都有一张检测评估单,剪下(有颜色部分)回执上交班主任,以此代表已建立视力健康档案。细心的同学会发现,回执颜色有蓝色、黄色、红色,三种颜色分别代表什么意思,市青少年视力低下防控中心有关负责人对此进行了介绍。

蓝色:健康状态

视力达到该年龄段的正常标准(6岁以上双眼正常视力5.0),并且各项检查指标属

良好状态的同学,发蓝色单子。

平时生活需注意,以预防近视为主,需改善不良用眼习惯,控制近距离用眼时间,加强有益于眼肌的体育运动,如乒乓球、羽毛球等,提高眼睛抵御近视的能力。

黄色:亚健康状态

对于监测结果显示视力不良,远视力下降,各项检查指标提示有屈光不正的问题且未干预矫治的同学,会发黄色单子。

针对13岁以内的同学,如果是首次发现视力低下,应及时进行静态屈光检查(散瞳验光),排查“假性近视”,找出导致视力不良的危险因素,及时进行针对性的康复矫治,减缓近视发生时间或近视发展速度。

红色:不健康状态

对于屈光不正已配镜(包括角膜塑形镜)的同学,发红色单子。对于已配镜的同学需要更加关注自带

矫正视力是否能达到5.0,如若戴镜矫正视力低于4.8,提示目前戴的眼镜度数很可能不适合,需要及时更换镜片,保持清晰视力,维持健康的视觉;而对于戴镜矫正视力有5.0的同学,以控制度数为重,后期一定要坚持定期复查,了解度数增长幅度尽可能避免发展为高度近视,一般建议框架眼镜同学3至6个月定期复查,角膜塑形镜应按医嘱定期复查,并且在生活及学习中更加要注意劳逸结合。

开学季,当心诺如病毒来“捣乱”

咸宁日报全媒体记者 刘念

“诺如病毒”最喜欢在开学之际卷土而来。诺如病毒急性胃肠炎如何传播?有哪些临床表现?又该如何预防?市疾控中心有关专家进行了介绍。

诺如病毒,具有很强的传染性和快速的传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,是引起急性胃肠炎疫情的最主要病原体,常在学校、幼儿园、医院、养老院等人员密集的场所引起传播。

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12-48小时出现症状,主要表现为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头疼、发热、畏寒等。成人和儿童感染诺如病毒后的表现有所不同,儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2-3天,预后良好,但老人、婴幼儿及患有基础性疾病的人发生严重并发症的风险较高。所以,出现症状请及时就医。

诺如病毒主要通过粪-口途径传播。摄入污染的食物、水,接触患者排泄物或呕吐物,接触污染的手、物体或用具,接触呕吐产生的气溶胶等均可造成诺如病毒传播。

怎样预防诺如病毒性急性胃肠炎?

养成良好的卫生习惯。生吃瓜果要洗净,牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃,选用卫生合格的桶装水,喝开水。保持良好的手卫生是预防诺如病毒传播和传播的最有效措施。饭前、便后、加工食物之

前要用肥皂和流动水洗手,消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

中小学校和托幼机构、培训机构、集体单位等是诺如病毒急性胃肠炎疫情高发场所,需要做好的工、食堂工作人员、学生及学生家长的健康监测,家长应配合学校做好晨午检、因病缺勤登记等工作。

诺如病毒急性胃肠炎患者发病后需要居家隔离至症状消失后72小时,隐性感染者隔离至检测阳性后72小时。隔离期间避免与家人密切接触,应单独使用餐具等生活用品,注意厕所的清洁、通风。食品加工者、护工、幼儿园保育员等从事食品加工类及儿童服务类工作的感染者,隔离措施与一般病例相同,但需连续2次(间隔24小时)便检阴性

后方可恢复工作。

诺如病毒感染者的粪便、呕吐物、污染的环境和物品应使用含氯消毒剂进行消毒,酒精为主要成分的消毒剂消毒效果不佳。在处理污染物时应做好个人防护,避免直接接触污染物。纺织品(包括衣服、毛巾、桌布和餐巾等)沾染呕吐物或粪便时,应先将固体污物移除,然后用浓度为500mg/L的含氯消毒剂溶液浸泡30分钟再进行清洗,也可用蒸汽或煮沸消毒30分钟,过程中应避免产生气溶胶。污染的食物应丢弃,食品用具可通过煮沸30分钟进行消毒。清洁中使用的抹布等工具、盛放污染物的容器,都必须用浓度为5000mg/L含氯消毒液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗,才可再次使用。

发散风热药:辛以发散,凉可祛热

——药食同源中药系列之二



陈君
咸宁麻塘中医医院 主治医师

药食同源中药系列第二期为大家带来的是发散风热药:薄荷、桑叶、菊花、葛根、淡豆豉和粉葛。

本类药物性味多属性味辛凉,发汗解表作用比较和缓,辛以发散,凉可祛热,故以发散风热为主要作用。主要用于外感风热所致的发热、微恶风寒、咽干口渴、头痛目赤等症。

1.薄荷

本品为唇形科植物薄荷的干燥地上部分。晒干或阴干。我国南北均产,尤以江苏产者为佳。

【功效与应用】疏散风热,清利头目,利咽,透疹,疏肝解郁,辟秽。用于风热感冒、温病初起、头痛目赤、咽喉肿痛、麻疹不透、风疹痒痒、肝郁气滞、胸膈痞满;此外本品芳香辟秽,还可治夏令感受暑湿秽浊之气所致痧胀腹痛吐泻等症。

【炮制】夏、秋二季茎叶茂盛或花开至三轮时,选晴天,分次采割,除去老茎及杂质,略喷清水,稍润,切短段,及时低温干燥。

【性味与归经】辛,凉。入肺、肝经。

【用法用量】煎服,3~6g,入煎剂宜后下。

【使用注意】本品芳香辛散,发汗耗气,故体虚多汗者,不宜使用。

2.桑叶

本品为桑科落叶乔木植物桑树的叶。

【功效与应用】疏散风热,清肺润燥,清肝明目。用于风热感冒、头痛咳嗽、肝阳头痛眩暈、目赤昏花、湿多泪等症。此外本品甘寒,尚能凉血止血,还可以用于治血热妄行吐血、衄血之证。

【炮制】初霜后采收,除去杂质,晒干,生用或制用。除去杂质,搓碎,去柄,筛去灰屑。

【性味与归经】味苦、甘,性寒。入肺、肝经。

【用法用量】煎服,5~10g。外用煎水洗眼。

3.菊花

本品为菊科植物菊的干燥头状花序。9~11月花盛开时分批采收,阴干或焙干,或熏、蒸后晒干。药材按产地和加工方法不同,分为

“毫菊”、“滁菊”、“贡菊”、“杭菊”、“怀菊”。

【功效与应用】疏散风热,平肝明目,清热解毒。用于风热感冒、发热头痛;用于肝火上攻所致目赤肿痛;治肝阳上亢,头痛眩暈;本品甘寒益阴,清热解毒,尤善解疔毒,故可用治疗疮肿毒。

【性味与归经】味苦、甘,性微寒。入肺、肝经。

【用法用量】内服:煎汤,10~15克;泡茶或入丸、散。疏散风热多用杭菊,平肝明目多用滁菊。

4.葛根

本品为豆科植物野葛的干燥根。习称野葛。

【功效与应用】解肌退热,生津止渴,透发麻疹,升阳止泻。葛根用于外感表证、麻疹不透、热病口渴、阴虚消渴、热泄热痢、脾虚泄泻。

【炮制】秋、冬二季采挖,除去杂质,洗净,润透,切厚片,晒干。

【性味与归经】味甘、辛,性凉。入脾、胃、肺经。

【用法用量】煎服,10~15克,退热生津宜生用,升阳止泻宜煨用。

5.淡豆豉

本品为豆科植物大豆的干燥成熟种子(黑豆)的发酵加工品。

【功效与应用】解表,除烦,宣发郁热。用于感冒头痛,本品辛散轻浮,能疏散表邪,且发汗解表之力颇为平和,无论风寒风热表证皆可应用。用于胸中烦闷,虚烦不眠。

【炮制】取桑叶、青蒿各70~100g,加水煎煮,滤过,煎液拌入净大豆1000g中,俟吸尽后,蒸透,取出,稍凉,再置容器内,用煎过的桑叶、青蒿渣覆盖,闷使发酵至黄衣上遍生时,取出,除去药渣,洗净,置容器内再闷

生活顾问

如何保护膝关节?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,如何保护膝关节?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,要注意腿部的保暖,因为寒凉可能会诱发膝关节的滑膜炎。

要改善生活及运动方式,减少长时间的膝关节负重活动,少爬楼梯,不要蹲太长时间。剧烈运动时要戴护膝以增加膝关节稳定性。运动方式推荐游泳、骑自行车等膝关节负荷偏小的运动,跑步的话尽可能选择在平路跑。

要加强膝关节周围肌肉特别是股四头肌的锻炼,有助于增加膝关节的稳定性。

宝宝打嗝怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,宝宝打嗝怎么办?

市妇幼保健院有关医务人员介绍,打嗝是新生儿及婴儿期一种常见的症状。不停地打嗝是因膈肌痉挛,横膈膜连续收缩所致。有时孩子打嗝的时间可持续5—10分钟,看起来好像很难受的样子,但是,打嗝本身对孩子的健康并无不良影响,不必担心。解除婴幼儿打嗝的方法有以下几种:

当婴儿打嗝时,将婴儿抱起来,轻轻地拍其背,喂点热水。

将婴儿抱起,用一只手的食指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻地挠痒,一般到婴儿发出哭声,打嗝即会自然消失。

将婴儿抱起,刺激其足底使其啼哭,终止膈肌的突然收缩。

不要在婴儿过度饥饿或哭得太凶时喂奶,这也是避免宝宝打嗝的措施之一。

如何预防胃食管反流?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何预防胃食管反流病复发?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,超重或者肥胖可使腹压增加,尤其是腹型肥胖,腹压增加后可加重反流症状,所以积极减重是非常必要的。

烟酒均为反流的重要诱发因素,摄入量越大,反流发生率越高,所以,积极戒烟酒是控制反流反复发生的有效方法。

合理饮食。许多食物和饮料可加重反流,应尽量避免或减少食用,如辛辣或酸性食物、高脂饮食、巧克力、咖啡、浓茶、碳酸饮料等。适当增加蛋白质摄入、高纤维饮食等可帮助改善反流。

切忌暴饮暴食,睡前3小时最好避免再进食,餐后也不宜立即平躺,应适当活动。

注意情志调护,避免精神刺激,维持心态平衡,保持积极乐观的情绪,做到劳逸结合。

如何预防糖尿病足?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,糖尿病患者如何预防糖尿病足?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,每天仔细检查双脚和脚趾,看有没有伤口、水泡、红肿、皮肤变色等。

要每天洗脚,但尽量不要泡脚。洗脚的动作一定要轻柔,水温不要超过37度。洗完用,用干净、柔软、吸水性好的毛巾轻轻擦干,脚趾缝也要仔细擦干。

脚趾甲时要磨平,以免尖利的趾甲刺伤皮肤。

不要光脚走路,穿鞋前仔细检查鞋内有没有异物。

选择合适的鞋子,鞋尖宽大、平跟厚底、透气性好,不挤脚,不磨脚。

穿棉袜或纯羊毛袜,穿之前检查袜子是否清洁、干燥、柔软。袜腰不要太紧也不要太松,袜子每天换洗。

不要用热水袋、电热毯、加热器或者加热垫,以免烫伤。

脚上爱出汗的人,要保持脚部透气、干燥,预防脚癣。

15~20天,至充分发酵、香气溢出时,取出,略蒸,干燥,即得。

【性味与归经】味苦、辛,性凉。入肺、胃经。

【用法用量】煎汤,10~15克。

6.粉葛

本品是甘葛藤的干燥根。

【功效与应用】解肌退热,生津止渴,透疹,升阳止泻,通经活络,解酒毒。用于外感发热头痛,项背强痛,口渴,消渴,麻疹不透,热痢,泄泻,眩晕头痛,中风偏瘫,胸痹心痛,酒毒伤中。

【炮制】除去杂质,洗净,润透,切厚片或切块,干燥。

【性味与归经】味甘、辛,性凉。入脾、胃经。

【用法用量】煎汤,10~15克。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院