

# 孩子睡得好 有利于长得高

孩子不爱吃饭怎么办?孩子个儿矮是因为晚长吗?7月28日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请安徽省第二人民医院儿科主任王继锋与读者交流。■夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图



**王继锋** 副主任医师,从事儿科临床工作三十年,尤其关注矮身材、性早熟、抽搐癫痫等小儿神经内分泌疾病等引起的发育行为障碍的监测、诊断及治疗。

## 孩子裤子2年没换新的

读者:孩子怎样才算矮呢?

**王继锋:**通过日常生活中就可以观察到,比如小孩的裤子2年没有换过新的,孩子一直在坐在班级的第一、二两排,以及明显比同年龄孩子矮都可以看出来。

## 孩子身高并非都是遗传决定

读者:孩子的身高由什么决定的呢?

**王继锋:**主要由父母的遗传因素决定的,遗传因素决定了我们的身高70%-75%,但是环境因素也决定了25%-30%,所以也别忘了环境的因素。比如学习压力大也会从心理和睡眠两个方面影响长个。

## 孩子个矮不要一味认为“晚长”

读者:有人说自己的小孩子长得矮可能是“晚长”,有这样的说法吗?

**王继锋:**“晚长”的前提是必须有明确的家族遗传史并且骨龄落后,如果这两个有一个符合或者有明确的矮小疾病诊断的依据的话,那就应该尽快饮食、运动、睡眠、包括药物的干预了。

## 孩子遗传矮小可考虑使用生长激素

读者:父母本来都不高,希望孩子能长高点,能用生长激素吗?

**王继锋:**父母身高过矮,孩子身高又处于矮小的标准的,因为身高因素影响孩子心理发育,这种情况可以考虑使用生长激素。使用生长激素一般观察三

个月,如果三个月身高增长幅度超过1.5cm,那么证明生长激素是有效的。

## 合理运动可促进长高

读者:怎样从运动方面改善孩子的身高?

**王继锋:**体育锻炼是最积极、最有效、最经济的增长身高的方法。鼓励孩子多做引体向上、牵伸肌肉和韧带,使身体向两端充分舒展的运动,每天户外活动一小时适宜的运动项目,如跳跃、跑步、摸高、打球、跳绳、单杠引体向上、游泳等运动;不适宜的运动项目有举重、杠铃等力量型运动。督促孩子每天至少进行20-40分钟的有效运动时间,在这段时间孩子的心率达120-140次/分,出汗,发热,面色红润。

## 睡得好有利于长高

读者:听说睡得好有利于长高,是这样吗?

**王继锋:**睡眠的确可以促进长高。生长激素分泌在晚9点-早9点的分泌量是早9点-晚9点分泌量的3倍;在晚上入睡后45-90分钟(深睡眠)分泌高峰充足的睡眠有助于身高的增长和青春期高速增长。一般来说,儿童每天要确保有8小时以上的睡眠时间。

此外,长高需要积极防治疾病:反复的呼吸道感染、腹泻、慢性感染、慢性肝炎、慢性肾炎、哮喘、心脏病、贫血等均可影响身高增长。染色体异常、内分泌疾病、骨和软骨发育障碍等重大疾病,可使患儿身高明显低于同龄儿,医学上称为病理性矮小。

## 下期预告

### 如何预防前列腺疾病

如何预防前列腺疾病?尿道结石需要做手术吗?下周五(8月4日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院泌尿外科行政主任武立新与读者交流。

武立新,擅长经尿道前列腺电切、输尿管镜及经皮肾镜碎石等腔内泌尿外科手术,在前列腺疾病的治疗方面具有独特的经验与见解。

■傅喆 记者 李皖婷

## 医疗新闻

# 这么热的天,还会犯关节炎?

专家提醒:关节炎病人少吃海鲜、吹空调

“天气这么热,怎么我的风湿性关节炎反而越来越严重了?”记者昨天在省中医院看到,桑拿天里,居然有不少关节炎患者前来就医。医生说,这是因为大多数患者在入夏之后便暂停用药,加上吃冷饮、吹电扇、吹空调,这些都会造成病情加重。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

## 夏季关节炎患者易复发

61岁的王悦(化名)患上关节炎十多年了。最近两个星期,他几乎每天都腿疼至睡不着觉。开始以为是睡觉吹风扇冻着了,没想到过了多天还不见好。“夏季虽然气温高,但是夏季炎热气候多变,加上人们亦喜食生冷、贪凉,室内有电扇、空调等,稍有不慎就使寒湿侵犯关节,从而诱发关节炎。”医生告诉王悦,他的关节炎果然又加重了。

“除常规的中西医结合治疗方案、治疗药物、剂量保持不变以外,关节炎患者在夏季还可应用具有健脾化湿通络作用的中药。”省中医院刘健教授建议,关节炎患者夏天应尽量多晒太阳,尽可能避开空调、不要正对电风扇、不要受凉、淋雨或受潮。

## 关节炎患者夏季应以素食为主

除了避免受寒,关节炎患者夏天还应避免过度疲劳,增强抵抗力,因为夏季易患的上呼吸道感染、扁桃腺炎、鼻窦炎或是龋齿等可使关节炎患者复发或加重,所以应预防受到一些疾病感染,并早期治愈。

专家还建议,关节炎患者夏季应以素食为主,饭后食用水果类(苹果、葡萄等),饮料以不含任何添加剂的果汁等天然饮料为宜,少用汽水等易引起胃酸的饮料。高脂肪类、海产类、过酸、过咸类、甜食等糖类食物最好不要吃,并要少饮酒和咖啡、茶等饮料,注意避免被动吸烟,不吸烟,否则会加剧关节炎恶化。

# 省肿瘤医院二期建设项目开工

2020年将实现开放床位1800张



7月28日上午9时08分,安徽省肿瘤医院(安徽省立医院西区)二期建设项目开工典礼隆重举行。省卫计委副巡视员王宇铭、合肥市卫计委副主任杨之煜、蜀山区副区长李卫、蜀山区卫计局局长江会,总院刘同柱、鲁朝晖、操礼庆、孙敬武、储晓红等领导出席开工典礼。

省立医院党委书记刘同柱首先致辞,他强调指出:奠基仪式,奠下的是基石、是信心、是力量,更是一份沉甸甸的责任。一要加快工程进度,抢时间,争速度,确保2020年底以前全面完成工程建设任务。二要确保工程质量,希望施工单位和监管单位本着对人民群众负责的态度,重诺守信,一字千斤,一言九鼎。确保工程质量,真正把西区二期工程建设成为高标准、超一流的样板工程。三要突出安全施工,加强日常检查,严禁违

规作业,确保安全生产。四要狠抓廉政建设。加强领导、加强管理、加强监督,扎紧制度笼子,严明纪律,保证工程建设高效、优质、廉洁,保证建设资金使用,保证投资最大效益。

安徽省肿瘤医院(省立医院西区)是安徽省唯一的公立三级甲等肿瘤医院。医院始建于1985年12月,于2012年3月与安徽省立医院实行“人、财、物、信息、管理”五个统一,资源共享,集团化发展。今天医院启动的17万平方米的二期工程建设,预计到2020年实现开放床位1800张,将把医院建成以肿瘤预防和综合治疗为特色,集医疗、预防、科研、教学、康复为一体的省内领先、国内先进的肿瘤医院,为人民提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务。

■ 夏温华 崔媛媛

## 华润雪花啤酒(阜阳)有限公司关于吸收合并华润雪花啤酒(五河)有限公司的公告

华润雪花啤酒(阜阳)有限公司(以下简称“本公司”)、华润雪花啤酒(五河)有限公司两公司权力机构分别作出决议,同意本公司吸收合并华润雪花啤酒(五河)有限公司。

根据有关法律、法规,华润雪花啤酒(五河)有限公司将依法解散,本公司继续存续,华润雪花啤酒(五河)有限公司的债务均由本公司承继。本公司债权人自2017年7月29日起四十五日内可以要求公司清偿债务或提供相应的担保。

本公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。

特此公告

联系人:许政

联系电话:0558-2210135

华润雪花啤酒(阜阳)有限公司

法定代表人:侯孝海

2017年7月29日

## 华润雪花啤酒(五河)有限公司关于与华润雪花啤酒(阜阳)有限公司合并的公告

华润雪花啤酒(五河)有限公司(以下简称“本公司”)、华润雪花啤酒(阜阳)有限公司两公司的权力机构分别作出决议,同意华润雪花啤酒(阜阳)有限公司吸收合并本公司。

根据有关法律、法规,本公司将依法解散,华润雪花啤酒(阜阳)有限公司继续存续,本公司的债务均由华润雪花啤酒(阜阳)有限公司承继。本公司债权人自2017年7月29日起四十五日内可以要求公司清偿债务或提供相应的担保。

本公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。

特此公告

联系人:刘艳忠

联系电话:0552-8222080

华润雪花啤酒(五河)有限公司

法定代表人:侯孝海

2017年7月29日