

健康热线

如何评估孩子发育得是否正常？孩子的身高由什么决定呢？7月20日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了省二院儿科主任王继峰与读者交流。

□ 夏鹏程 记者 马冰璐 文/图

孩子身高遗传影响大 现在医疗可干预

王继峰，副主任医师，从事儿科临床工作近三十年，较早关注儿童发育以及发育行为障碍对儿童、家庭和社会的影响。



3岁到青春期 每年身高增长不低于5cm

读者：孩子身高增长是否正常有什么衡量标准吗？

王继峰：正常孩子从出生开始，1岁身高约75cm，2岁身高约86cm，三岁约94cm左右，3岁到青春期每年身高增长不低于5cm，进入青春期后每年身高增长约7cm左右，直至骨骺闭合。如果发现孩子每年的生长速度小于5cm，就需要到正规医院儿科内分泌门诊就诊，明确原因。

孩子的身高 主要由父母的遗传因素决定

读者：如何评估孩子发育得是否正常？孩子的身高由什么决定呢？

王继峰：主要由父母的遗传因素决定的，遗传因素决定了的身高70%~75%，但是后天生长环境因素也决定了25%~30%，所以也别忽略了后天的因素：例如：后天的疾病状况，生活环境等，即使父母身高矮，孩子的遗传身高不高，现在的医疗条件也是可以治疗干预的，而且越早效果越好。

现阶段生活条件下 很少有晚长现象

读者：有人说，孩子有的早长，有的晚长，比其他孩子矮点，说不定是晚长型的，这个说法有科学依据吗？

王继峰：“晚长”的前提是必须有明确的家族遗传史并且有相关的检查支持，现阶段的生活条件下，很少有晚长现象，一旦到青春后期，孩子的身高还处于矮小的状态，将失去最佳治疗时间段，影响孩子终身，所以如果达到矮小标准并且诊断明确，那就应该尽快干预了。

家族性矮小 也可以使用生长激素治疗

读者：父母本来都不高，希望孩子能长高点，能用生长激素吗？生长激素使用多久才有效呢？

王继峰：可以，家族性矮小也可以使用生长激素治疗，而且有明确的治疗效果，但需要排除禁忌症，具体费用因人而异，因为生长激素治疗量需要根据年龄，骨骼年龄，体重，血液检查指标等因素影响，所以越早治疗费用越低，而且效果越好。

九旬老人热爱写作，乐而忘忧促进健康

星报讯(闫振田 记者 祁琳) 人到老年，休闲的方式各有不同，有的喜欢下棋，有的喜欢栽花种草，有的喜欢读书看报……原阜阳市地方志办公室主任离休干部，今年93岁的司洪贤老人却喜欢写文章。他每天吃过早饭后，会出门散散步，回来后就坐在桌前写文章，几乎每天上午9点至11点，下午16点至19点，都是雷打不动地写。他先后写出44本书，约400多万字。

十几年前，司洪贤的老伴偕效兰去世，50多年的恩爱伴侣突然走了，他一时承受不住这个打击。找不到穿的衣服他哭，看到孩子来给他做饭他也哭。后他做出了一个决定，让每个孩子都写一篇文章，歌颂母爱。他的这个想法得到了孩子们的响应，大家都把他们心中无尽的感恩和怀念写了出

来。老人把自己和儿孙及亲朋好友撰写的35篇文章，与老伴共同生活50多年的39幅老照片结集成册，印制成《怀念》一书，了却了心愿。

出了这第一本书后，他一发而不可收拾，一本接一本地写起来，他自选资料、自己编写、自己校对、自费印刷、自己发送、自得其乐。每写好一篇文章或是出版一本书，他都能高兴好几天。写作让他感到生命充满阳光，写作让他获得持久的快乐。

司老先生年过九旬，耳聪目明，思维清晰，没有常见的老年病，生活自理，他为何这样健康，精力这样充沛，因为司洪贤老人热爱写作，不知老之将至，使他乐而忘忧，他把写作当作乐事，乐此不疲，快乐每天伴随着他，促进了他的健康。

□ 食药安全在身边

问：服用退烧药后该不该多喝水？

答：感冒发烧时，我们常被医生和家人嘱咐要多喝水。这不仅促进感冒康复，还能减少退烧药的副作用。

首先，低烧不建议吃退烧药，多喝水有助康复。38.5℃以下的发热，可多喝温开水发汗帮助降温。同时，还可采取物理降温法，如用温水擦拭头颈和四肢等。体温高于38.5℃或出现明显不适时，才需要吃退烧药。

其次，吃退烧药需防脱水。常用的退烧药有布洛芬、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、尼美舒利等，临床指南推荐儿童退烧首选布洛芬和扑热息痛。由于服药退烧时常伴发汗，所以要多喝水，必要时可适当饮用运动饮料补充水分及电解质。一是有助于出汗散热，达到退热的目的，二是补充水分，防止体液丢失过多，造成脱水。

最后，多喝水能防退烧药伤肝肾。药物主要在肝代谢，经肾排泄，对肝肾有一定的损害作用，尤其是大量或长期使用更容易发生。大量服用扑热息痛时，对肝脏的损伤较为明显，适当多喝水可加速药物的排出，减轻肝肾负担。服药时推荐饮水量不少于200毫升，而多喝水是指一天总饮水量达到2~2.5升，不宜喝得过多。

需要提醒的是，心肾功能异常的人群不能过量饮水，以免加重心肾负担。

□ 记者 王伟伟

□ 健康提醒

准妈妈喝汤不吃肉…… 这些误区要避免

星报讯(彭群 刘亚萍 记者 马冰璐) 大多数准妈妈认为，喝汤比吃肉更有营养，多吃红枣能补铁……近日，在合肥市稻香村街道举办的孕妈课堂上，安医大二附院营养师陈秀丽提醒，不少人存在上述误区，其实，90%的营养在肉里，所以喝汤也得吃肉，比起红枣里的铁含量，瘦肉、动物血、肝的含量更高，也更易被吸收。

几乎所有的准妈妈都知道，孕早期三个月需要补充叶酸，“众所周知，叶酸可以预防胎儿神经管畸形，但其实早在怀孕前三个月便要补充叶酸。”陈秀丽建议女性在备孕期间开始服用叶酸。

□ 一周病情

麦粒肿患者增多 注意用眼卫生

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近，因麦粒肿前往医院就诊的患者增多。据合肥市滨湖医院眼科医生江江介绍，麦粒肿是眼睑腺的急性化脓性炎症，俗称偷针眼。其表现为眼皮有小疖，微痒，局部红肿、热、痛。小疖成熟时，可自行溃破流脓。麦粒肿多由葡萄球菌感染所致，患者以青少年多见，体质虚弱，或有近视、远视及不良卫生习惯者最易发病。因发病部位不同，可分为外麦粒肿和内麦粒肿两种。

江江提醒市民，预防麦粒肿要做到以下五点：首先要注意用眼卫生，杜绝用脏手或脏手帕擦眼等不良习惯。其次要注意休息，不熬夜、不要使眼睛过度疲劳。第三，要忌食辛辣食物，如大蒜、花椒、辣椒等，上火也易诱发麦粒肿。第四，不宜多吃油腻厚味菜肴，多吃蔬菜、少吃糖。第五，急性发作期不宜受油烟热气熏灼。

寻医问诊

读者：最近天气热，孩子身上长了许多痱子，该怎么办？

安医大一附院皮肤科专家刘盛秀：痱子是夏天最常见的皮肤急性炎症。多发生在颈、胸背、肘窝等部位，小孩可发生在头部、前额等处。

改善湿热环境，加强通风、降温措施，减少出汗是做好措施的第一步，身体洁净很重要。夏天常出汗，洗澡次数多，衣服也得勤换，而且最好是棉的或者真丝的，少穿化纤或者合成棉的衣服，不利于排汗透气。

避免搔抓，防止继发感染，可选用清凉消炎的粉剂、搽剂，如痱子粉、花露水。红痒可应用含低效激素的外用药。外用清凉、收敛、止痒药物，如痱子粉、1%薄荷炉甘石洗剂等。脓痱必要时可系统应用抗生素。

□ 江默 记者 马冰璐

下周预告

什么是热感冒？热感冒和流感是不是一回事？得了热感冒，怎么对症治疗？下周五(7月27日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省中医院干部保健中心呼吸内科副主任医师任薇与读者交流。

任薇，医学硕士，硕士生导师。从事呼吸内科专业临床、教学、科研工作近20年，擅长慢性阻塞性肺疾病、肺癌、急慢性咳嗽、肺部感染、支气管哮喘、间质性肺疾病、呼吸衰竭等呼吸系统常见病、多发病和疑难病的诊治。

□ 张依帆 记者 马冰璐