

# 又一年过去了,您家娃长个儿了吗?

## 专家提醒:身材矮小是“病”,得趁早治

时值岁末,一年下来,有些孩子不经意间长成“大个子”,有些孩子却比同龄人矮了一大截。昨日,安医大二附院儿科主任医师刘德云提醒,身材矮小也是一种“病”,家长一定要重视孩子的身高问题,走出“把个矮当晚长”等观念误区,趁早带孩子治疗,和骨骺线抢身高。

□郑慧 记者 马冰璐

### 合肥约有3.5万名矮小儿

根据矮小症发病率和人口基数计算,合肥市14岁以下生长发育迟缓儿童总数约有3.5万人。儿童期矮小身材并不可怕,可怕的是超过半数家长不相信孩子身材矮小最终会导致成人身高也矮于正常,或认为个头矮小的孩子属于“晚长型”。据刘德云介绍,影响身高的因素有60%~80%来自父母的遗传因素,而另外20%~40%是受生活习惯、社会因素、心理因素甚至是某些疾病的影响。

“建议家长给孩子记录生长曲线,0~3岁可每周测量身高,3~8岁可1个月测一次,8岁以上可3个月测一次,及时关注孩子生长发育速度,一旦发现孩子与同龄人相比身高偏矮时,应及时带其到儿童生长发育门诊进行检查和及时干预。”刘德云提醒,不建议家长给孩子盲目补钙、吃补品,“我们提倡的营养均衡并非过度补充营养,一方面会造成浪费,另一方面可能造成拔苗助长的情况,反而抑制了孩子的生长潜能。”

### □ 相关新闻 周日,合肥市滨湖医院有义诊

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 1月27日上午,合肥市滨湖医院急诊三楼儿科生长发育门诊将组织开展义诊活动,届时江淮名医、主任医师、儿科主任王晓红教授,副主任医师徐正国将坐诊,为预约前来咨询的家长

### 多跳绳为“长个儿”助力

矮小症的治疗关键在于,和骨骺线抢身高,治疗要趁早,“通常情况下,女孩的骨龄超过14岁,男孩的骨龄超过16岁,这时其骨骺线已接近闭合,基本没有长高的机会了。刘德云表示,因此,越早了解骨骺线闭合情况,越早干预,患儿长高的可能性越大。只要治疗及时,孩子一般是可以达到遗传身高的。”

那么黄金干预年龄是几岁呢?刘德云说,一般来说,4周岁是矮小儿童的黄金干预年龄,而且儿童矮小症用药剂量和体重成正比,所以越早治疗,效果越好,花钱越少。

“人的身高除了受遗传、疾病、营养、睡眠等因素影响外,还与运动锻炼密切相关。体育运动可以促进生长激素分泌,加快骨组织生长,有益于人体长高。”刘德云表示,家长不妨让孩子多跳绳,有专家做过研究,长时间坚持跳绳的儿童身高增长非常明显,比不跳绳的儿童平均高4~8cm,“建议五六岁以上的孩子多跳绳,五六岁以下的宝宝多尝试蹦蹦床之类的活动。”

**温馨提示:**1月26日上午8:30~12:30,“身高冬令营”公益活动将在安医大二附院门诊大厅举办,所有矮小儿童就诊均免挂号费;经过初步筛查,40名符合条件的矮小儿童可免费拍摄骨龄,家长可编辑孩子“姓名+性别+出生年月+身高”发送至手机18017318447。参加活动的孩子还可以参加“身高运动会”赢取奖品。

## 春节备血启动 血站呼吁市民踊跃献血

星报讯(陈红 记者 马冰璐) 随着新春佳节临近,献血者将明显减少,为保障应急用血、做好春节备血工作,昨日,合肥市中心血站呼吁广大市民踊跃捐献血液。

据了解,目前,合肥市中心血站已加大团体献血动员力度,并呼吁广大市民踊跃献血,用爱心帮助那些急需救治的病人,1月24日,血站将联合合肥市王卫社区党委、卫计办组织

志愿者、居民开展无偿献血活动,献血地点:庐州大道盛大德馨府小区,欢迎热心市民前往捐献血。

合肥市中心血站提醒广大献血者,参加无偿献血时要携带本人有效身份证件,如身份证、社保卡、驾驶证等。献血前要保持充足睡眠、清淡饮食,不要饮酒和进食油腻食物;献血后要合理饮食、注意补充水分、避免劳累。

## 六旬男子 同时患三种复杂颅脑疾病

星报讯(何洁 记者 马冰璐) 66岁的徐师傅被原发性三叉神经痛折磨了3年多,病情发展到喝水、说话都会诱发疼痛,终日提心吊胆,惟恐一个小动作就引起发作。最近,徐师傅来到安医大二附院就诊,进一步的影像学检查结果让医生大吃一惊,徐师傅除了患有原发性三叉神经痛、原发性面肌痉挛,大脑里面还有一个鸡蛋大小的脑膜瘤,肿瘤压迫视觉中枢,造成视力下降。据悉,像这样一个患者同时合并三种复杂的颅脑疾患,在国内外都非常罕见。

考虑到患者疼痛剧烈且家庭经济困难,分期手术费用高昂且创伤较大,神经外科讨论后决定一期手术解决患者三个病痛。在充分完善术前准备后,以神经外科主任赵兵为首的专家团队为徐师傅实施了三叉神经微血管减压术、面神经微血管减压术和小脑幕脑膜瘤切除术,术中顺利地解除了患者的神经压迫并全切了肿瘤。术后,徐师傅的疼痛完全缓解,面部也不抽动了,视力得到改善,对手术效果非常满意。

### 生活百科

### 吃腊肉别喝酒,冷水煮可“排毒”



最近,四川乐山一家阳台防护栏上密密麻麻挂满香肠的照片在网上火了,被网友戏称:有钱的“大户人家”才用得起香肠版“窗帘”。

腊肉香肠是美味,却不是健康食物。如果想要让其其中的致癌成分亚硝酸盐少一些,可以把腊肉腊肠用水先煮一遍。在这要特别说一句,一定要用冷水下锅煮。如果用沸水下锅煮,肉的表面蛋白质会受热急剧收缩,影响水分的渗入,同时亚硝酸盐也难以充分渗出。

要着重提醒的是,喝酒的时候最好少吃或不吃腊肉、香肠、咸鱼等食物,因为它们会与酒精发生反应,更伤肝脏。吃腊肉时,最宜搭配大蒜、洋葱、大葱、洋葱等蔬菜,它们都富含硫化化合物,是清除食物中亚硝酸盐和阻断亚硝胺合成的天然物质。另外,还可搭配一些中药汤品,如女贞子、杜仲、金银花、五倍子、山楂和甘草等中草药含有黄酮类、多酚类或生物碱类化合物,有助于清除亚硝酸盐。在进食加工肉制品时,配上由上述中草药煲制的汤品、炖品,是非常不错的选择。

### 健康养生

### 练习斗鸡眼可预防老花

推荐两个训练方法,能有效预防或延缓老花。

**斗鸡眼训练。**举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10~20秒不动。然后,食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。

**打乒乓球。**打球时,双眼必须紧盯着球穿梭往来,眼球不断运转,可有效延缓老花。

### 吃对食物能改善精神症状

如果你感到抑郁,觉得自己无足轻重,原因可能不完全是心理上的。人体中的“5-羟色胺”负责稳定情绪、调节睡眠等。如果某人陷入消极思维、无法自拔,那么这可能是“5-羟色胺”水平偏低的迹象,这时可吃点甘薯、鹰嘴豆泥、苹果、梨、桃、香蕉、橙子等食物。

### 鱼肚黑膜并非污染严重

很多鱼的腹腔两侧有一层黑色膜衣,有人说这层黑膜是污染导致的。其实,这层膜学名叫“腹膜脏层”(简称腹膜),仅凭内膜颜色的深浅来判断鱼受污染程度是很不靠谱的,不同鱼类品种的腹膜脏层会出现不同的颜色。有科学家曾对78种鱼进行过调查,结果发现有20多种鱼腹膜颜色是黑色的。

### “三高”患者少吃汤泡饭

患有三高的老年人不宜多吃汤泡饭。

对高血压患者来说,喝汤有利养生的说法,仅限于无油无盐的汤。咸汤只会带来麻烦,增加食盐摄入,不利血压控制。对高血脂患者来说,乳白色的汤是可溶性蛋白质和脂肪微滴形成的,会加剧胆固醇的升高。对糖尿病人来说,除需控油控盐,还要控制餐后血糖反应。粥汤并非绝对不能喝,但煮制较浓的粥和熬制较久的汤中含有极易吸收的碳水化合物,会快速升高血糖。 □ 综合