

帮助孩子打开长高的“阀门”

在门诊,常常听到父母懊悔的声音:男孩子已经16岁了,身高才155厘米;女孩子来月经了,身高才145厘米。因为对孩子的身高关注太晚,个子矮成了不少父母的心病。怎样才能尽早发现孩子的身高问题,如何帮孩子长高,是广大父母想知道的问题。

每个孩子的成长速度不一样,出生时婴儿平均身高约50厘米,至1岁时长高约25厘米;2岁时应该达到85厘米左右;2岁至青春期前,应该每年生长5~7厘米。如果2岁后,年平均长高低于4厘米,就说明孩子的成长速率偏低,与同龄孩子的差距会逐渐拉大,这时应及早带孩子到儿科检查。

那到底什么因素影响孩子长个呢?其实,孩子的身高不全靠天生,除遗传外,还有很多长高的“阀门”,需要家长帮助孩子一起去打开。

第一是营养。矮小的孩子中,大多有不良饮食习惯。暴饮暴食、偏食挑食、不吃早饭、

吃太多甜食等都会阻碍长个。想长高,蛋白质、矿物质缺一不可。每天一杯牛奶是增高秘诀,进食的矿物质中,一定不能缺少钙、磷、锌。此外,“精神营养”也很重要,如果孩子从小缺乏关爱,身高就会比同龄人矮。

第二是运动。每天必须户外活动1小时。婴幼儿可做主动或被动体操;学龄儿童可做向上跳的运动,如跳皮筋、踢毽和各种球类;青少年可做跳高等弹跳运动及全身性运动,如篮球、排球等。但举重、杠铃、等负重训练,18岁前最好别练。此外,有些孩子不太注意站、坐、行、读、写的正确姿势,习惯性地低头端肩、含胸驼背,致使脊柱变形,也会影响长高。

第三是睡眠。生长激素在夜间深睡眠时分泌达到高峰,每天晚上9~11点是生长激素分泌的第一个高峰,3~6岁儿童每天要睡10~12小时;小学生、初中生9~10小时;高中生每天

8~9小时。为了尽快进入深度睡眠状态,最好让孩子在晚上10点之前入睡,做到早睡早起。

第四是地域、气候。南、北方人的身高确实存在差异。

第五是疾病。性早熟的孩子骨骼发育早,闭合也会提前,最终身高会低于正常发育的孩子。此外,像导致生长激素缺乏的疾病,如甲状腺、脑垂体功能低下等也会直接影响身高。

总之,要想孩子长得更高,除了与遗传因素相关之外,还与疾病、营养、睡眠、运动、环境、精神因素等密切相关。如果孩子身材矮小,家长可以带孩子到湘南学院附属医院儿科门诊评估,找出原因,进行针对性的治疗,最佳治疗时间是4至10岁,千万别错过哦!

湘南学院附属医院儿科、
新生儿科 邝爱玲

邝爱玲

湘南学院附属医院儿科、
新生儿科主任,专家门诊时间:
每周一全天

阴雨连绵,情绪“走下坡路”

专家:小心患上“季节性情感障碍”

42岁的李先生是长沙市某公司质检员,近两周来,李先生总感觉精神不好,注意力难集中,晚上多梦、易醒,起床时心情特别糟糕,不想去上班,甚至觉得活着太累,没有意思,结果就诊时,在医院被确诊为“季节性情感障碍”,医生解释说,这与当地近段时间持续阴雨天有关。

阴雨连绵光照少,
情绪易“走下坡路”

据湖南省脑科医院心理专家李新纯副主任医师介绍,季节性情感障碍是一种易在特定时节发生的情感或心境障碍,如秋雨连绵时节,或相对光照少、多阴雨的冬春季节,患者主要表现为莫名的全身乏力、食欲突然减退或骤增,注意力难以集中,感觉悲从中来或烦躁易怒,对社交活动失去兴趣,甚至出现严重抑郁相关症状。其中,青少年及35岁至45岁年龄段人群为该病高发人群。

李新纯解释,阴雨连绵,光照减少,气压低,湿度大,人体不能及时调整生物节律,导致生活规律的改变,也可能导致部分人内分泌的紊乱,而大脑分泌的血清素在情绪中扮演关键的角色,当血清素分泌不足或功能不良,会出现不同程度的精神心理问题,包括悲观失望、记忆衰退、失眠多梦甚至退缩、恐惧等。

总体来说,人的心境、情绪与环境气候有关,长期的阴雨天气会让人的情绪“走下坡路”,特别是本身性格内向、不善与人交流的人群更容易发生或加重。

主动调节,
不让情绪被天气所“纠缠”

不想情绪被长期的阴雨天气所纠缠,人们也可主动自我调节。预防季节性情感障碍,保持规律的生活习惯很重要,生活中一定要按时作息,尽量避免晚上熬夜、白天睡懒觉等不良生活习惯;体育锻炼宜选择跑步、瑜伽、健身操等,应尽量安排在傍晚时分,让体能有一定的消耗,适度锻炼对于晚间睡眠很有帮助。

李新纯提醒,出现情绪不佳时应该学会向自己信任的亲人或朋友表达内心,合理释放不良情绪,尽量不让不良情绪积压多日一次性释放,这样的方法容易伤

人伤己;合理调整饮食,多食用一些新鲜蔬菜、水果;适量饮用绿茶、菊花茶、金银花露等,也有良好的“清火”作用,同时要少吃辛辣食物,少饮烈酒、咖啡,不吸烟;天气长期阴雨,可以人为增加室内光照强度,保证室内明亮的环境,以及开空调升温除湿。此外,还可试试按摩,如按摩脚背肝经太冲、心包经的内关及任脉的膻中,均有舒缓压力、放松心情、改善胸闷的作用。

要注意的是,如果患者情绪障碍的表现已经明显影响了正常的工作和生活,就一定要及时到医院找专业的精神、心理医生就诊,通过药物、心理及物理等治疗手段来缓解症状,度过危机。

通讯员 刘莉

人工股骨头置换术后学会护理

人工股骨头置换术是治疗老年股骨颈骨折的常用治疗手段。配合人工髌臼的使用(人工全髋置换术),其适应范围更广泛。但人工股骨头毕竟不是人体自身组织,可能出现许多并发症。人工股骨头置换术后患者及家人应学会护理。

1. 防止发生脱位。手术中为了将人工股骨头取代人体自身股骨头,必须切开关节囊及其周围肌肉韧带,若术后被破坏的组织修复不坚强,或肢体活动使人工股骨头向损伤的组织一方运动,就会出现脱位。为使被破坏的组织愈合坚强,在术后搬运时应绝对防止患肢内收,以免手术中缝合的肌肉韧带重新撕裂;术后使用皮肤牵引或丁字鞋,使患肢保持外展中立位2~3周。在随后的锻炼及活动中,避免盘腿及下肢内收这些可诱发脱位的危险动作。

2. 防止关节僵硬及静脉血栓。术后第一天,即可开始进行股四头肌的舒缩锻炼,配合踝关节的被动活动,辅以下至上的按摩动作,但应避免活动髋关节。术后可坐起,医生许可后持拐下床活动。下床早期,患肢可穿戴长弹力袜,减轻肿胀。髋关节活动应尽量柔缓,不要急于使髋关节活动度在短期内恢复正常。因患者多为老年人,还应防止褥疮、肺部感染等其他并发症。

3. 爱惜使用人工股骨头。人工股骨头虽以优良的医用钢材制成,但毕竟自身没有修复能力,只有爱惜使用,方可延长使用寿命(有报道使用寿命最长者为30年)。在生活中避免过度负重,禁止单腿跳跃,以免人工股骨头下沉断裂。不可从事与负重有关的体力劳动。配备前臂拐或手杖,经常使用,使人工股骨头部分负重,减少磨损。

湖南中医药大学第一附属医院骨科
博士 邓博

老年人 谨防餐后低血糖

85岁的王老吃完早餐后突然晕倒,家人急忙送医院,经诊断为餐后低血压。

为何老年人好发餐后低血压?一方面是由于进餐活动引起机体血流重新分配,表现为腹腔血流量相对增多,外周血管阻力下降,肢体血流量亦相对增多,使得全身大循环系统的血流量减少,导致血压下降;另一方面在餐后的消化过程中伴有多种胃肠激素的分泌,这些激素可促进胃肠道血管扩张,增加胃肠道血流量,也使得全身大循环系统血流量减少,导致血压下降。这两个方面的相互作用结果最终使得餐后血压均有不同程度的降低。而老年人心血管功能和神经调节功能的减退,使得老年人餐后的血压下降幅度往往较中青年人大。

由于餐后血压幅度普遍较小,大多数老年人餐后并无临床表现,少数老年人可能于饭后略感到有些困顿和乏力。只有个别老年人由于餐后血压下降幅度较大,容易形成餐后低血压,造成脑部血液供应明显减少,出现头昏、头晕、心慌等餐后低血压症状,甚至有晕厥现象。

老年人餐后低血压主要发生在午餐后,个别情况下亦可发生在晚餐后,低血压状态可持续1~2个小时左右。因此,在餐后的1~2个小时内老年人要减少活动,注意休息,防止过多活动诱发低血压症状。

中南大学湘雅二医院老年病科 李泽波