

比平时长高快2倍的黄金季,如何把握最佳时机?

专家认为:吃好、睡足、科学运动都很重要

通讯员 王 蕊 本报记者 毛锦怡

又到一年黄金长高季,家长们为孩子的身高可谓是操碎了心。3月以来,家住拱墅区的江敏奇每天早上变着法子给女儿准备精致且营养均衡的早餐,为了更科学,她还特地请教了医院的营养科专家。无独有偶,近段时间各大医院儿科生长发育门诊也迎来了问诊的高峰期,不少家长都带着孩子想让医生看看自家孩子身高是否正常?能不能多长一点?

的确,春天是孩子长个子最快的季节。世界卫生组织一项报告指出,少年儿童一年中3月至5月长得最快,这3个月,身高增长是9月至11月的2倍。其中5月增长最多,平均0.73厘米,10月最少,为0.33厘米。

如何帮孩子把握每年这一黄金长高季,吃好很重要,吃得好摄入的营养才会基本满足身体成长的需要。但“吃好”可不同于“多吃”,膳食营养要均衡,粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配等,让孩子吃到多样化的食物,这样营养素才全面。值得注意的是:给孩子补充营养一定要做到科学食补,不要给孩子食用一些说是可以长高的保健品之类,这样很容易引发孩子“性早熟”,不利于以后的生长发育。要注意补钙,这是孩子长高的重中之重;蛋白质也不能忽视,它是生命的基础,长高的要素;还要注意补充维生素和矿物质,它们的作用是帮助促进钙质吸收以及从多种生命活



动环节中调节生长发育。

除了吃好还要睡足。浙江大学医学院附属第一医院儿科副主任王春林主任医师是中国医师协会青春期医学专业委员会内分泌学组委员,近段时间,他给门诊来问诊的家长给出的“处方”之一就是睡足。他解释因为人体的生长激素主要在睡眠状态下分泌,所以保证充足的睡眠有利于长高。生长激素分泌有两个高峰:一个是晚上9点至第二天凌晨1点,特别是晚上10点前后,生长激素的分泌量达到最高,是白天的5-7倍;另外,早上6点前后的一两个小时,生长激素也有一个分泌小高峰。

所以家长在春季为孩子制订一个切实可行的、科学合理的作息时间表很重要。最起码9点左右就应该上床,因为生长激素大量分泌有个前提:在深度睡眠才会发生。

运动对于长个也有非常重要的作用。户外活动增多能促进人体新

陈代谢,加速血液循环,改善呼吸、消化功能,调节内分泌激素的分泌。如生长激素分泌增多,尤其有利于长高。此外,孩子进行一定强度的跑、跳等运动,能够对骨骼产生良性的机械刺激,促使其微结构的重建,加速骨骼生长。

运动少活动少常常久坐的孩子,背部竖脊肌会紧张,因为肌肉紧张牵拉住骨骼,骨骼无法自如放松,相比那些运动多的孩子,生长就会显得缓慢不少。

所以,如果要宝宝长高,家长需要通过适当的运动,让孩子的肌肉质量增加,增强肌耐力,让肌肉更富有弹性,这会减少肌肉对骨骼的牵拉,骨骼就能更舒展,相应的,也会长得更高。

促进长高的运动有跑步、跳高、跳远、引体向上、篮球、排球、羽毛球、游泳、牵拉等,妈妈需要根据孩子的年龄、运动水平和爱好选择自家宝宝合适的运动。



健康百科

怎么吃都不胖 当心是祸不是福

15岁的初中生小林原本是一个胖乎乎的小姑娘,可近一个月以来,她的体重竟然一下子掉了7公斤。妈妈起初以为她瞒着家里人在减肥。女儿委屈地表示:并没有减肥,只是最近常常会出现心慌、拿笔写字手抖、爱饿、爱发脾气,而且曾经是校运动会长跑冠军的她现在根本跑不动了。妈妈担心了,女儿今年初三了,会不会是因为学业繁重累得生病了?结果医院检查确诊小林得了甲亢。怎么会得这个病呢?听听浙江大学医学院附属第二医院内分泌科副主任任跃忠主任医师讲解一下关于甲亢的那些事儿。

什么是甲亢?

甲状腺是人体最大的内分泌腺,位于人体的咽喉部位,它的主要功能是促进人体的新陈代谢。甲状腺功能亢进症,简称甲亢,是甲状腺激素分泌过多所致的常见内分泌疾病,多发于女性,且患病率有逐年增高的趋势。由于人们认识不足,往往忽视诊治,严重者甚至可危及生命。

一旦出现这些症状,就要警惕了,早点去医院内分泌科检查。

甲亢有哪些危害?

甲亢会导致突眼症,造成眼球突出、角膜炎、斜视甚至失明;会诱发代谢异常类的疾病,如糖尿病、肝功能失调等;会出现心动过速、心律失常、心力衰竭、心绞痛、心肌梗死等甲亢性心脏病;严重者会导致肝功能受损、肝细胞坏死变性、胃肠功能紊乱等;对男性来说会导致性欲减退、阳痿,女性月经紊乱及不孕、早产、流产等;甲亢还会让人引起幻想、躁狂症、精神分裂症、抑郁症等并发症。

其实甲亢诊断并不困难,常规甲状腺B超即可检出。

甲亢的治疗方法有三种。

药物治疗:适合甲状腺轻度肿大者及孕妇、儿童;放射碘治疗:该方式适合甲状腺中度肿大或甲亢复发的患者,孕妇和哺乳妇女禁用此方法;还有一种是手术治疗:结节性甲状腺肿继发甲亢、甲状腺肿大显著、甲亢同时怀疑有恶性倾向、甲状腺肿大压迫气管引起呼吸困难者、不能坚持服药同时不适合碘131治疗及药物治疗无效需要手术治疗。

甲亢的早期症状

- 食欲亢进而体重减轻、怕热、出汗、低热。
 - 情绪不稳、烦躁不安、心悸、气急、手抖、心动过速、阵发性心房纤维性颤动、心音亢进、收缩期血压增高。
 - 大便次数增多,月经紊乱。
 - 甲状腺肿大并可在局部听到血管杂音。
 - 突眼、眼眦增宽、目光凝视,有些病人伴有眼球充血、怕光、流泪、水肿或眼肌麻痹。
- (通讯员 鲁 青)

健康小贴士

吃药也有很多讲究

宁波女子不当举措致食道灼伤

本报综合报道

近日,在宁波北仑区人民医院,30岁女患者小阳(化名)用自己的惨痛经历给大家敲响了警钟。由于吃药不拘小节导致食道灼伤,小阳要接受起码一个月的治疗,期间只能进食流质。

小阳前阵子因为妇科病就医,医生给她开了一种名叫多西环素的药片,这是治疗妇科感染的常用抗生素之一。一天晚上,小阳忘记了,临睡前才想起,她就着一小口水把药片给吞了,之后就躺下睡觉了。次日一早醒来,发现胸口有点痛,吞咽也比较困难,于是到北仑区人民医院急诊科就诊。接诊的是该科主任刘思德。了解到病史后刘医生怀疑,是小阳吃药不当引起了食道灼伤:“多西环素碱性很强,这名患者就着一小口水吃的药,吃完又躺下了,药片八成是未被送到胃里,停留在了食道,不断刺激着食道黏膜导致食道灼伤,整个过程就像温水煮青蛙。”

相关检查排除了其它疾病,也进

一步证实了刘医生的判断。食道灼伤标准疗程是两个月,小阳就医还算及时,食道的情况不算太坏,加上又没有基础疾病,医生乐观估计,要一个多月的治疗或许能康复。

小阳不是个例。许多人吃药片的习惯不好,有的没有用足量的水送服,或干脆干吞药片,有的躺着吃药或吃完立马躺下,都可能导致药片滞留食道,如果吃的又恰好是多西环素之类刺激性较大的药片,就可能发生食道损伤,曾有患者在吃补钾的氯化钾片时也发生了这种情况,又拖了一段时间才就医,最后造成了食道疤痕、食道狭窄,一辈子进食都要受影响。

药是治病的,但服用方法不当也可能致病。多数药物可随早、中、晚餐服用,特别是降糖药一定要随餐服用。但头孢类抗生素则要每8小时服用一次,以保证血液中药物浓度持续地维持在有效范围内。

另外,药物最好的搭档是温水。



牛奶中的钙可与某些药物成分结合,茶水中的鞣质也易与药物成分发生沉淀,都会影响药物吸收,都不宜用来服药。

忘记服药则不宜下次吃双份。疗效未必加倍,毒副作用肯定加倍,对肝肾会有一定的损伤。如果是一天服用一次的药物,当天补服即可。如果是一天服用数次的药物,发现某次忘服后,如果接近这次的服药时间,可补服,如果接近下次的服药时间,不需补服,下次正常服用即可。

吃完药片最好坐或站一会儿,感觉药片没下去,最好再喝一些水。