

健康提示

# 春季如何长高的科学方法,家长一定要记住

●本报记者 梁婧姝



图片来源:IC photo

春天万物复苏,是生长的季节,现如今越来越多的家长开始关注孩子的身高问题,希望能“更上一层楼”。连

日来,很多家长带着家里的“小患者”来到医院的儿科门诊,上门求取长高“小秘方”。为此,记者采访了首都医

科大学附属北京儿童医院中医科副主任医师、市妇幼保健院挂职副院长黄静。

“对于幼儿的身高标准,家长可参照国家卫健委发布的我国《7岁以下儿童生长标准》对自己的孩子做一个判断。但每个个体存在差异,家长要允许差异存在。如果孩子身体机能各方面都正常,五脏六腑之间的关系都很协调,让其自然成长即可,不必过分焦虑。”黄静说。

“但是如果孩子出现脸色偏黄、发青,没有光泽,舌苔白厚,晚上睡觉不安稳,趴着睡、磨牙,家长就要注意一些,因为这些情况都是脾胃不好的一种表现,从中医来讲叫小儿脾常不足。”黄静提醒,家长们更关注小儿的脾胃健康,不要因为脾胃虚弱而影响营养吸收,最终导致孩子消化不良、吃不胖、长不高。

很多家长认为,春天是孩子长高的好时节,对此黄静也表示认同:“这

个也有一定的道理,因为从中医的角度讲‘春生夏长秋收冬藏’,春天是阳气生发的时候,各方面生长也是最旺盛的时候。冬天室内居家的时间比较少,接触阳光、新鲜空气的机会较多,春天孩子要多出去跑,多接触阳光和新鲜的空气,对身高增长是有好处的。”

孩子的成长需要营养,很多家长总是担心孩子缺营养,影响长个儿,于是就给孩子补钙。黄静告诉记者:“孩子在快速成长阶段补钙是可以的,正常保健的补钙,3岁以下儿童常规剂量补钙是正常的。如果过了3岁只是长得瘦小但检查并不缺钙,补钙是没必要的,平常多注意饮食运动就好。从中医角度来讲,饮食不要吃寒凉的东西,寒凉食物有碍于阳气生发。春季不建议做滑雪、游泳等运动,尤其是体寒的孩子更要注意运动的选择。春季讲生发,要选择适当的和缓运动,如爬山、慢跑等,且最好在阳光下进行,有助于振奋阳气,促进生长。”

健康支招

## 日常养护心“肝”,这些细节别忽视

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷



图片来源:IC photo

为广泛开展预防肝炎肝病科普知识宣传,增强大众对肝炎肝病的防控意识,减少肝炎肝病危害,呼和浩特市第二医院日前在医院门口举行“全国爱肝日”义诊活动,为市民提供免费乙肝丙肝检测、免费义诊、免费体质指数测定、护肝知识宣传等服务。

今年“全国爱肝日”的主题是“主动检测,扩大治疗,消除乙肝危害”。呼和浩特市第二医院重症医学科主治医师娜仁图雅表示:“肝脏是一个不存在末梢神经的‘沉默器官’,即使发生病变,早期一般没有痛感,所以肝脏需要我们的细心呵护,做到早发现早治疗。”

“目前,我市病毒性肝炎患者最为常见,其中以乙型肝炎和丙型肝炎为主,其次为非酒精性脂肪肝、酒精性肝炎等,还有一部分是自身免疫性肝病、药物性肝炎等。”娜仁图雅介绍,“当肝脏出现问题时,其功能将受到不同程度的影响,最常见的表现是皮肤和眼睛发黄(黄疸)、尿色深,极度疲劳,厌油腻、食欲差、全身乏力、腹胀腹痛等。如果上述表现明显,需要到医院进行肝功能检查,看看肝脏是否受损及其受损的严重程度。”

在我国,92%的原发性肝癌细胞由感染乙肝病毒引起。那么,乙肝有怎样的危害,如何预防呢?“乙肝最大的危害是存在传染性,乙肝属于

一种慢性传染性疾病,特别容易传染给配偶或者家人。如果是女性患者,还有可能会通过母婴途径而传染给胎儿,若胎儿出生后没有及时阻断母婴传播,则有可能会引起慢性小兒肝炎等疾病的发生。此外,乙肝病毒还可引起肝脏损伤,如果没有及时给予相关治疗,会出现肝硬化,严重的还可能诱发肝癌、肝衰竭等疾病,影响身体健康。对于长期存在乙肝病毒的患者,可能会诱发肾病等疾病。”娜仁图雅告诉记者,“目前接种乙肝疫苗,是预防乙肝有效、直接的方法。患乙肝需接受抗病毒治疗。一般依据血清HIV DNA(推荐使用高灵敏度检测技术)、ALT水平和肝脏疾病严重程度,同时结合年龄、家族史和伴随疾病等因素综合评估。”

“让每个普通人认识肝脏,学会保护肝脏健康,重点防范肝病发生,意义重大。”娜仁图雅表示,“常见的伤肝行为有喝酒、生气、熬夜、暴饮暴食和服用药物等。日常养肝首先饮食上需注意,平时要少吃油腻、油炸食品,杜绝高脂饮食、高胆固醇食品。其次需要运动,适当的运动有助于降低血脂,减轻肝脏负担。在休息方面要注意早睡早起,不熬夜,避免疲劳,帮助肝脏充分恢复生理功能。最后要注意培养良好的情绪,尽量不要生气,保持心情舒畅。”

## 保护儿童口腔健康,口腔医生告诉你如何做

●本报记者 梁婧姝

第四次全国口腔健康流行病学调查显示,3岁组儿童患龋率达50.8%,5岁组儿童患龋率达71.9%,龋病仍是危害我国儿童口腔健康的第一大口腔疾病。预防牙病一定要从娃娃抓起。如何保护儿童口腔健康?记者采访了市口腔医院儿童牙病科口腔主任医师冯慧。

“关注口腔健康应该从孕期就开始,但目前并不是所有家长都具备这种意识。”冯慧建议,女性在怀孕之前先做一次口腔检查,将口腔的问题、隐患在怀孕之前处理好,不带着牙病怀孕。怀孕之后,饮食习惯会发生改变,要更加维护口腔卫生。新生儿出生后,就要开始进行口腔护理,婴儿哺乳后要喂少量白开水,以稀释口腔内残留的奶汁。宝宝出牙期,家长可以通过轻轻按摩宝宝牙床帮助缓解不适。需要特别注意的是,婴儿6个月后乳牙一旦萌出于口腔,家长就可以开始为婴幼儿刷牙。家长可用纱布、指套牙刷或儿童牙刷为婴幼儿刷牙,刷牙以机械清洁作用为主。家长

为婴幼儿刷牙,可以让孩子从幼儿时期开始养成清洁口腔的好习惯。

口腔中的致龋菌会导致龋病,因此建议家长采用正确的方法维护婴幼儿口腔卫生,引导婴幼儿建立口腔卫生习惯,可有效预防婴幼儿龋的发生。“乳牙坏了应及时治疗,如果不治疗会迅速发展,从最开始的小黑点、小黑洞逐渐变大,整个牙齿都会被破坏。若损伤牙神经,会造成牙疼、牙槽脓肿。乳牙龋坏严重时影响牙根,会影响正在发育的恒牙胚,导致恒牙发育障碍,所以乳牙出现龋齿一定要治疗。”冯慧提醒,“孩子7岁内都需家长监督刷牙质量。六七岁的孩子正处于换牙期,牙齿容易出问题,刷牙效果好坏影响预防龋齿等儿科常见病的治疗,因此家长要在一旁看孩子刷牙,刷得不好要及时补刷。”

“家长作为儿童口腔健康的第一责任人。应该督促孩子养成良好的口腔卫生习惯。”冯慧告诉记者,“口腔疾病关键在防。比如,要限制零食和含糖食品的摄入,多吃



图片来源:IC photo

含纤维的食品,或食用糖代用品;要正确使用软毛牙刷,搭配儿童圆弧刷牙法,帮助儿童清洁牙齿;如果孩子小不会自己吐刷牙水,家长就选择无氟可吞咽的牙膏较为安全;每半年带孩子去做口腔检查,有问题早治疗,适龄的时候可以带

孩子去口腔机构做窝沟封闭;培养孩子口腔保健意识,提高儿童刷牙积极性,教会孩子使用牙线、漱口水等清洁产品,提高口腔卫生;同时,家长要时常关注儿童牙齿变化,做好监督和检查,及早发现孩子口腔问题。”

## 食物富含镁 预防痴呆症

新华社堪培拉3月26日电(记者 岳东兴)

澳大利亚国立大学近日发布公报说,该校研究发现,随着年龄增长,人们在日常饮食中增加蔬菜和坚果等富含镁的食物,会促进大脑健康,有助降低痴呆症风险。研究已发表在《欧洲营养学杂志》上。

这项研究采用的数据来自6000多名40岁至73岁的英国人,他们在16个月里参与了5次问卷调查。在200种不同分量的不同食物中,澳大利亚国立大学的研究人员专注于其中富含镁的食物,如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等,以获得饮食中镁摄入量的平均估计值。

研究人员发现,与镁摄入量普通水平,即每天约350毫克的人相比,每天摄入超过550毫克的人到了55岁时,他们的大脑年龄要年轻大约一岁。

领导研究的豪拉·阿拉蒂克在公报中说,这项研究表明,镁摄入量增加41%,可能会减少与年龄相关的脑萎缩,从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。

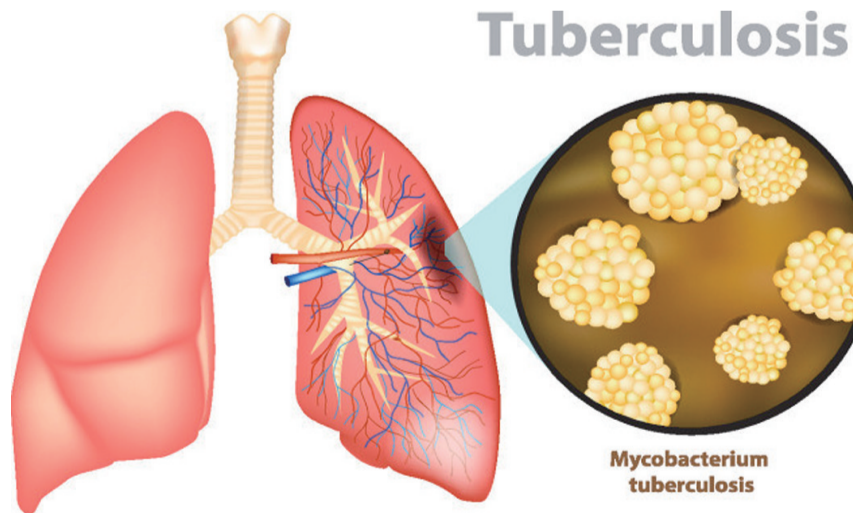
研究人员表示,人们从年轻时开始在饮食中适当摄入更多的镁,有助于日后预防神经退行性疾病和认知能力下降。这意味着各年龄段的人都应该注意适当增加镁摄入量。

公报称,据统计,全球痴呆症人数预计将从2019年的5740万人增加到2050年的1.5亿,这会给人体的健康、社会服务以及全球经济带来更大的压力。

慢病防治

## 防治结核病,规范治疗很关键

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷



图片来源:IC photo

3月24日是第28个“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“你我共同努力,终结结核流行”。日前,呼和浩特市第二医院结核科主任杨向前接受记者采访时表示,尽管结核病可防可控,但仍然是严重危害我国人民健康的重大传染病,及早发现和规范治疗管理是结核病预防控制的核心环节。

结核病又叫“痨病”,由结核菌引起,主要侵害人体肺部,发生肺结核。肺结核在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数排在第2位。“感染结核菌不一定会马上发病,当我们人体的抵抗力和结核菌的毒力相当时,结核菌在体内会处于休眠状态,只有当人体抵抗力下降时,比如得了一场大病,做了

个手术等,休眠结核菌就会复苏,醒来后再次繁殖,所以这也就是结核病很难控制的重要原因。”杨向前介绍。

那么,结核病的感染方式和传播途径有哪些呢?杨向前说:“肺结核是呼吸道传染病,很容易发生传播。结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。与肺结核病人共同居住、同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者,有可能感染肺结核病,应及时去医院检查排除。艾滋病感染者、免疫力低下者、糖尿病病人、老年人都是容易发病的人群,应每年定期进行结核病检查。”

“肺结核常见症状是咳嗽、咳痰,如

果这些症状持续两周以上,应高度怀疑得了肺结核,要及时到医院看病。肺结核还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。怀疑得了肺结核,要及时到当地结核病定点医院医疗机构就诊。”杨向前提醒。

那么,普通市民需要注意哪些事项做好个人防护呢?杨向前表示:“首先,主要是注意开窗通风,不随地吐痰,若有痰吐在纸上,放到马桶冲走。第二,是加强身体锻炼,增加自身抵抗力。第三,是饮食要有规律,营养要均衡。第四,要保持良好的心情。如果有反反复复的咳嗽、咳痰,持续两周以上,应及时到综合医院检查排除结核病。”

对于结核病的治疗,杨向前说:“大家不用过于担心,因为在经过正规、全程的治疗后,绝大多数肺结核患者都可治愈。”

一般情况下,普通肺结核治疗全程为6-8个月,但中途不能漏服或间断服药。有部分患者因缺乏正确认识,治疗过程中私自断、停药或者不遵医嘱服药,致使对普通结核药物产生耐药性,发展为耐药肺结核。与普通肺结核相比,耐药肺结核治疗所需时间更长,长达18-24个月,甚至更久。”

“早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。”杨向前提醒,“市民应配合医生接受结核病检查和诊断,一旦确诊,应遵医嘱进行全程规律服药和复查。只要坚持规范治疗,绝大多数的肺结核患者是可以治愈的,而且还可避免传染他人。”

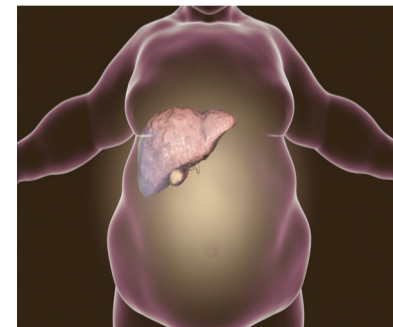
健康饮食

## 降脂饮食有助逆转脂肪肝

推荐常吃燕麦牛奶玉米

脂肪肝是一种常见肝病,是仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,发病率在不断升高,且发病年龄日趋年轻化。市人民医院消化科刘艳迪主任医师日前表示,脂肪肝初期是可以“逆转”的,但是如果没能及时控制和治疗,会导致肝脏纤维化,甚至出现肝硬化。脂肪肝由肝细胞内脂肪堆积过多引起,与肥胖、胰岛素抵抗、2型糖尿病、高脂血症等代谢紊乱关系密切。一旦得了脂肪肝,患者在饮食上应该有禁忌和限制,科学饮食、坚持适当运动能帮助脂肪肝实现逆转。

刘艳迪建议脂肪肝患者可以适当多吃有降脂作用的食物,如燕麦、牛奶、玉米、甘薯和大蒜等。燕麦含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙,可降低血清胆固醇、甘油三酯。牛奶因含有较多的钙质,能抑制人体胆固醇合成酶的活性,可减少人体胆固醇的吸收。对于“减肥人群”“高血脂”等需要控制脂肪摄入量的人群可以选用低脂或脱脂牛奶。玉米含有丰富的钙、磷、钾、维生素E等,具有降低血清胆固醇的作用。海带含有丰富的牛磺酸,可降低血液中的胆固醇,其中的纤维褐藻酸还可以抑制胆固醇吸收,促进其排泄。甘薯能中和体内因过多食用肉食和蛋类所产生的过多的酸,保持人体酸碱平衡。甘薯含有较多的纤维素,能吸收胃中较多的水分,润滑消化道,起通便作用,并可将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外,起到降脂作用。大蒜可减少血中胆固醇,阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白含量。此外,适量的胡萝卜、花生、葵花子、山楂、



图片来源:IC photo

无花果等也可以起到降脂作用,脂肪肝患者不妨经常选食。

刘艳迪还提醒脂肪肝患者要注意三大营养素的合理搭配,即增加蛋白质的摄入量,重视脂肪的质和量,糖类饮食应适量,限制单糖和双糖的摄入。需要提醒的是,脂肪肝患者应以低脂饮食为宜,并且要以植物性脂肪为主,尽可能多吃一些单不饱和脂肪酸,如橄榄油、菜籽油、茶油等,尽量少吃一些饱和脂肪酸,如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等,同时应限制胆固醇的摄入量,如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱼卵、鱿鱼等。在糖类摄入方面,应吃一些低糖饮食,不能吃富含单糖和双糖的食品,如高糖糕点、冰淇淋、干枣和糖果等。此外,脂肪肝患者还应改掉不良饮食习惯,规律一日三餐,如经常不吃早餐,或者三餐饱饥不均会扰乱身体的代谢动态,为肥胖和脂肪肝的发病提供条件。进食速度过快者也易因能量摄入过多促发肥胖症。同时,应尽量避免过量摄食、吃零食、夜食以及调味过浓的食物。(据《天津日报》)