

大医精讲



黄晓燕

海南省妇女儿童医学中心遗传代谢内分泌科主任医师。专业特长：儿童生长发育相关疾病(身材矮小、性早熟、性发育异常)、儿童糖尿病、儿童甲状腺疾病等。

关于身高的六大误区

误区一  
父母都不高,孩子难长高

有些父母身高比较矮,就悲观地认为孩子一定也不会高,其实不然,如果把握好后天30%机会,孩子就有可能达到理想身高。比如家族性矮小的孩子可以通过药物治疗来改善身高。

误区二  
父母都很高,孩子肯定会高

父母很高,孩子的遗传靶身高相应会比较高,但需要注意后天监测。如果孩子出现性早熟等疾病因素影响,可能就会影响孩子身高。

误区三  
从小就高,以后肯定矮不了

有的孩子从小就比同龄孩子要高,因此就认为以后身高也不会矮。但殊不知孩子有可能是出现了发育过早,骨龄超前等情况,只是把身高增长快速期提前了,整个生长时间就缩短了,最终身高也会达不到理想预期。

误区四  
多吃长高论

吃太多,尤其是过多地进食高热量食物,可能会引起肥胖。目前研究发现脂肪可以分泌雌激素,促进骨骺发育成熟,导致骨龄超前,从而影响身高。因此强调营养要均衡,不要过度。

误区五  
激素有言论

有些矮小的孩子,明明已经矮小得很严重了,经详细检查明确为生长激素缺乏症,建议给予生长激素治疗,但家长一听激素就色变。如果明确为生长激素缺乏,那就有指征补充生长激素来帮助孩子长高,否则孩子将会属于侏儒症。使用生长激素需要专科医生进行详细严密的检查和评估,用药过程中需要密切监测疗效以及不良反应。

误区六  
吃啥都不如喝汤

很多家长的饮食习惯,认为喝汤是最有营养的,其实不然。汤确实味道鲜美,但里面仅仅有一些电解质、油脂等,并没有蛋白质等营养元素。如果油脂过多,还有可能导致肥胖,不利于长高。

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会  
海南省健康宣传教育中心

海南中医药·传承与创新

深挖南药、黎药特色资源  
海南宝岛出好药

本报讯(记者马珂)海南日报记者从近日举行的海南省中医药大会上获悉,目前海南中药种植面积达200多万亩,年产值200亿元以上,建立国家级中药材种苗繁育基地2个,中药种质资源库1个,南药和黎族医药资源开发持续推进。

海南种植的中药品种达30多种,其中槟榔、益智、草豆蔻、牛大力、海巴戟、裸花紫珠等海南省特色中药材种植超过万亩。据统计,仅海南省两个国家中药材种苗基地向全省各地区提供种苗已达257.2万株,种子20吨,带动5700多户农民推广种植7000多亩中药材,产值约1.96亿元。

中药材已成为海南农业增效、农民增收和产业扶贫的重要支柱。在中药制药方面,海南省共有中药及中成药文号240多个。2019年中成药及中药饮片产值达32.6亿元,约占全省医药总产值的12.4%,其中枫蓼肠胃康颗粒等4个品种产值过亿元,逐步打响了“海南宝岛出好药”的品牌。

根据海南省第四次全国中药资源普查结果,目前全省已收集记录野生药用植物共229个科1104个属2462个种,发现药用植物新种1个,中国新记录种1个,海南新记录种11个,组织完成了《中国中药资源大典(海南卷)》的编写。

海南对黎族医药进行系统全面的挖掘整理,组织完成海南省首部《黎族医药》审编、出版工作,在海南省中医院试点开设黎族医药门诊,并组织海南医学院启动黎族医药现状调查。

对于我国珍稀濒危南药资源沉香,海南各级部门联合制定方案,进行有效保护和可持续开发利用:海南省政府出台《沉香产业发展规划》,现已形成了多部门联动推进沉香产业发展的工作机制;林业部门积极推进“海南沉香”地理标志申报;科技部门将沉香列入省重点研发计划,支持科研单位成功申报国家重点研发计划“名贵南药沉香大品种开发关键技术突破与产业化应用”;农业部门启动“沉香小镇”建设;全省金融机构发放沉香产业相关贷款共计5.08亿元。

据悉,我省将中医药生态、绿色和健康的理念与旅游资源深度融合,打造中医药健康旅游新业态新模式。同时将中医药服务贸易作为全省服务贸易的重点领域进行创新试点,在全国率先制定了《中医药服务贸易服务规范》和《中医药健康旅游与服务贸易示范基地建设规范》两项地方标准。建设了海口市、三亚市、琼海市3个海南省中医药健康旅游和服务贸易示范基地。

孩子不长个?别拿“晚长”做赌注

■ 本报记者 马珂

“孩子不长个子,或许等等就长了!”孩子身高发育慢,不少家长往往错过了干预孩子身高的最佳时机。12月19日,海南日报健康融媒工作室栏目《大医精讲》推出健康科普系列直播第五期《孩子不长个,别拿“晚长”做赌注》,邀请海南省妇女儿童医学中心遗传代谢内分泌科主任医师黄晓燕线上直播,为大家答疑解惑。

生活中,家长们都非常关注孩子的身高,但并不了解儿童生长发育的规律,也不知道如何给孩子提供均衡营养。那么,儿童矮小症是一种什么样的病症?又该如何界定和判断的呢?

医学里定义矮小症,是指在相似生活环境下,同种族、同性别和年龄的个体身高低于正常人群平均身高2个标准差者(-2SD)或低于第3百分位数(P3)。也就是说,100个同龄孩子排队,从低到高,排在前面的三个人,一般可能就是矮小症孩子。

黄晓燕介绍,每隔十年,全国就会进行一次生长发育情况调查,制作出标准差或百分位的标准数值表,目前常用的是2005年的九省市儿童体格发育调查数据。

在日常生活中,黄晓燕给家长们推荐了一些简单的判断方法,比如看看孩子是否是班级排队时站在前3位,或者几年前衣服都还可以穿,那就要提高警惕,说明孩子可能属于矮小范围了,需要带孩子到儿童内分泌专科进行检查评估。

黄晓燕表示,矮小的病因很多,比较常见的原因有营养性的,比如营养不良的孩子往往会比较矮小。内分泌疾病也可能引起,比如生长激素缺乏症。如果出现生长激素分泌不足或分泌障碍,就可能引起孩子矮小。如果孩子有一些慢性疾病,如先天性心脏病、慢性肝病、肾脏疾病等也可以引起矮小,还有一些先天染色体异常疾病,以及一些先天性代谢性骨病等,也可引起矮小。

但要注意,并不是所有的矮小都是疾病造成的,也有一些矮小是生理性的。比如家族身材都比较矮,那么孩子的身高可能也会比较矮。

黄晓燕表示,孩子生长是有一定规律的,出生时一般是50cm左右,以女孩为例,成年平均身高是160cm;15岁左右身高停滞生长。那么从出生到成年的15年里身高需要增长110cm;0-2岁身高将增长35cm,青春期会增长25-30cm,这两个关键时期就占到总身高增长的一半以上了,2岁到青春期,每年身高增长5-7cm。因此,如果想要孩子尽量高一些,就需要把握住这两个关键期。

此外,孩子的成长也有个体差异,孩子的身高70%是遗传决定的,30%受后天因素影响,其中遗传身高可以通过计算得出,用父母的身高和,男孩加上13,女孩减去13,然后除以2就是孩子的遗传身高了,遗传身高会有正负4cm的波动范围,这个波动范围取决于后天因素。

专项检查、综合评估很重要——矮小症也可治疗

如何判断儿童矮小症——这类孩子要警惕



健康养生·科学治病



严重痛经、月经失调、月经量增多  
警惕子宫腺肌病

“以前月经血量大到用成人纸尿裤都兜不住,痛到没一个晚上能睡得好,去了多家医院,医生都建议切除子宫,整个人都绝望了。”子宫腺肌病患者王女士用“不敢相信”形容了此次求医经历。

今年5月,王女士慕名找到海南省肿瘤医院介入科主任牛惠敏,经诊断为子宫腺肌病,并进行了子宫动脉栓塞术治疗。9月中旬,在接受介入治疗四个月后,王女士回到医院复查,影像检查结果显示,治疗后其子宫体积已缩小了一半,大子宫、经期长、出血多、痛经强等症状均得到有效改善。

牛惠敏介绍,子宫腺肌病是育龄期女性常见的良性妇科疾病,是指子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层形成的弥漫或局限性的病变。通俗说,即子宫内膜长错了位置,跑到了子宫肌层里,在子宫肌层内弥漫性生长,使子宫壁增厚,子宫增大,同时影响到子宫肌壁的收缩,子宫肌层同样出现内膜周期性增生、出血,从而引起一系列异常症状。

牛惠敏介绍,子宫肌腺病是富

血管性疾病,病灶的生长需要血液的供应和血液中雌激素、孕激素及其他生长因子的刺激,对缺血、缺氧非常敏感。子宫动脉栓塞后,长错位置的内膜因缺血坏死,出血停止,患者可恢复正常月经周期,而病灶在经期不再出血。随着内膜组织的吸收,子宫恢复正常的大小、结构,有效缓解痛经而达到治疗目的。介入栓塞术是微创治疗,对正常子宫和卵巢的影响较小。术后24小时王女士即可下床活动,3天后出院。

据悉,类似王女士这样的治疗方式,在省肿瘤医院介入科已经开展多例,均达到了症状缓解或消除、保留子宫的目的。

“根治性手术可解除患者病痛,但需切除子宫甚至卵巢,丧失生育功能,术后激素水平下降,甚至出现卵巢功能早衰现象。”牛惠敏介绍,在子宫腺肌病治疗中,保留子宫具有重要意义,不仅可以保留生育功能,还能避免患者脏器缺失,使患者在术后心理得到更好的康复。

牛惠敏提醒,子宫腺肌病是育龄期妇女的常见病、多发病,但近年来,子宫腺肌病在年轻未生育女性中发病率也不断增加。“子宫腺肌病患者有一部分会导致不孕,因此,一旦发现还应早日治疗。”牛惠敏提醒,当女性出现严重痛经、月经失调、月经量增多、经期延长等症状时,要警惕子宫腺肌病。

牛惠敏表示,患者可根据自身情况,谨慎医嘱选择适合自己的治疗方案。症状较轻的患者,可进行保守治疗;病情严重的患者,若年龄较大,在不打算再生育的情况下,切除子宫是一种彻底的根治手段;年轻或有生育功能需求的患者,可采取微创介入手术进行治疗,增加妊娠机会。

(文/庄晓珊)

一边脸大,一边脸小  
小儿斜颈别耽误

■ 本报记者 张惠宁

12月22日下午,8个月大的小可可(化名)在海口市中医院小儿推拿室做治疗。小可可一出生就是“歪脖子”,一边脸大,一边脸小,到医院一检查,发现患上了先天性小儿肌性斜颈。

“小儿斜颈的发生,可能是妈妈怀孕时羊水少、胎位不正、脐带绕颈、孕期活动少、产伤等原因造成。”海口市中医院主治医师周媛介绍,先天性肌性斜颈不仅仅是一种症状,也是一种疾病,通常是由于一侧颈部肌群的发育不良或挛缩,导致患儿头歪向患侧,脸转向健侧。

对婴儿来说,用小儿推拿的办法治疗斜颈是好选择,但是小儿推拿治疗斜颈是有时间要求的,“越早越好,最佳年龄在1岁以内,我们接诊最早的是刚满月的婴儿,用推拿治疗十几天就好了。但是也碰到过7岁才来治疗的孩子,由于长期斜颈,已经没有办法用推拿治疗,只能手术治疗。”周媛说,若发现和治疗早,90%以上的小儿斜颈可以治愈。

小儿推拿不仅能治疗小儿斜颈,也是治疗小儿常见病和多发病的手段,对减少抗生素滥用、保障婴幼儿健康具有重要意义。“2013年,小儿推拿正式列入基本公共卫生服务项目。我省三甲中医院从2017年以来都努力提高小儿推拿水平,扩大小儿推拿应用范围。”周媛说。

种植牙寿命多长?

国际上定义口腔种植牙手术标准为,种植牙5年正常使用咀嚼功能、咀嚼效率达到90%以上。临床观察发现种植牙如果维护良好,一般使用寿命可长达一生的使用时间,至今为止,已有种植牙使用寿命超过了40年。

种植牙手术结束后,患者还要定期到口腔专科医院进行复诊检查,进行后期的维护保养,并养成良好的口腔习惯,且戒烟戒酒,可有效地延长口腔种植牙的使用寿命。种植牙的寿命与患者使用方面也有很大关系:①正规且认证的国际种植系统;②患者的口内健康程度良好;③无较大的全身系统疾病;④种植牙正确维护,定期复查;⑤医生和技工的水平。种植牙

种植完了并不是一劳永逸的,应该选择正规专业的口腔专科医院,并按时有效地做口腔清洁,定期复查,遵医嘱维护,才能有效延长种植牙使用寿命。

种植牙修复之后的保养较为重要,保养措施包括:

1.注意清洁:生活中要应用牙间刷、冲牙器等,对种植牙周围进行彻底清洁,减少细菌滋生;

2.少吃硬的食物:种植牙始终不是天然牙,需要时间融合,因此还是尽量少吃或不吃硬食物,延长种植牙使用寿命;

3.定期复查:每年应找专业医生进行彻底检查,及早发现问题,并解决问题,延长种植牙寿命。

海南泰康拜博口腔医院

泰康拜博口腔

Taikang Bibo Dental

诊疗科目:  
口腔种植 口腔颌面外科专业 医学影像科 口腔颌面外科专业 医学影像科 口腔种植 口腔颌面外科专业 医学影像科 口腔种植 口腔颌面外科专业 医学影像科

咨询预约热线  
0898-36351111  
地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)

(海)医广【2020】第081号