

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卡食物,可能会引起肥胖。目前研究发现脂肪可以分泌雌激素,促进骨骼发育成熟,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
激素有害论

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。

(马珂 编)

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

H 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)海南日报记者近日举行的海南省中医药大会上获悉,目前海南中医药种植面积达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部,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。

海口多措并举
助力医保宣传

本报讯(记者马珂)服务全民医保,助力美好自贸港。近期,海口市医疗保障局推出系列医保服务宣传活动,目前已进入收官阶段。

据悉,本次医保服务宣传活动主要分医保政策媒体宣传和医保政策线上有奖问答两部分,通过主流网络媒体、本地权威媒体等宣传渠道,在市民群众中广泛开展医保政策宣传,提高医保政策普及率,有效促进市民群众积极学医保、知医保、参医保。

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年正常行使咀嚼功能、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。

种植手术结束后,患者还要定期到口腔专科医院进行复查,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种植牙正确维养,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,遵医嘱维养,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。