

# 你知道“身高管理”吗？

## 对于孩子高矮，家长需要科学认知

只要营养跟上了，孩子身高就能追上？身高都是遗传的，不用干预吗？在儿科矮小症门诊，医生发现，关于身高，家长们很容易陷入一些认识误区。在孩子的成长发育过程中，不少家长没有“身高管理”的概念，超过一半以上的家长不知道0-3岁就应观察孩子的身高，1/3以上的家长没有科学测量儿童身高的习惯。事实上，多种原因可能会引起身材矮小，需要提前干预，想让孩子长得更高，更要有科学的方法。

### 身材矮小 因患上生长激素缺乏症

4岁5个月的小果是个活泼可爱的小男孩，近两年妈妈发现他的身高增长越来越慢，尤其是上幼儿园后，成了班里男孩中最矮的一个，于是带着小果来了市二院儿科矮小症门诊就诊。经检查，小果身高仅100厘米，体重14公斤，身高达到了矮小症的诊断标准。小果的妈妈很疑惑，她和丈夫都是中等身高，小果出生时体重身高都正常，饮食较均衡，平时也很注意户外运动，睡眠充

足，前两年社区体检时身高都是达标的，为何近两年每年身高增长都不足5厘米？

门诊检查发现，孩子的甲状腺功能、肝功能、肾上腺功能、血常规等指标都没有异常，骨龄测试发现他只有3岁骨龄，垂体磁共振检查无明显异常，就在生长激素激发试验中，医生发现了问题：孩子的生长激素明显低了，被诊断为“生长激素缺乏症”。与家长沟通后，及时给予相应治疗，并定期监测指标、不良反应等。幸运的是，孩子的治疗过程很顺利，获得了良好的身高改善。

### 不同生长发育期 生长速度标准有不同

市二院儿科叶燕娟医生介绍，身高是多种因素共同作用的结果，身高的70%-80%由遗传因素决定，环境、营养、体育锻炼、睡眠等生活习惯、疾病、激素、性成熟早晚等后天因素占20-30%。儿童矮小主要有内分泌和非内分泌两个方面的原因，前者主要包括生长激素分泌不足、性早熟等；后者则包括遗传及体质

因素、出生时体重过轻、营养不足方面的原因，或其他器质性疾病等。

及时发现身高是否出了问题，家长最好学会对孩子进行身高管理。对于身材矮小，很多家长误认为孩子只是“晚发育”，这其实是错误观念。建议家长每3个月给孩子量一次身高，如果孩子婴幼儿期生长速度小于7厘米/年，儿童期生长速度小于5厘米/年，青春期生长速度小于6厘米/年，就应该引起重视了。

医生表示，虽然遗传是影响身高的先天因素，是无法改变的，但是一些后天因素如营养、运动状况、睡眠等对身高也有较大影响。给孩子充足的睡眠时间就是重要一点，身高增长离不开生长激素，这种激素夜间分泌多，白天分泌少，孩子晚上睡好了，生长激素分泌多，自然有利于长个子；其次，适量运动能促进生长激素分泌，阳光能够促进身体活性维生素D的合成，帮助钙的吸收，促进长个。此外，还应注意营养均衡，注重孩子心理健康，给孩子减压。有研究表明，压力大、长期抑郁等都会影响长个子。

(晚报记者 蓝田)

## 全员去上海学习，这里专看下肢肿痛痒黑破 奚氏脉管中心升级后 上海烂脚患者慕名而来

由三位上海名医开的易可中医医院，其“奚氏脉管”中心升级后，吸引了不少周边城市的患者，不少上海烂脚患者甚至专程来锡治疗。为更好更快地把“奚氏清法”细节标准、新技术等全面在锡落地，该院从院长到脉管中心主任、医生、护士等轮流每周到上海曙光医院周围血管科学习。该院创始人之一、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授说，对于“奚氏清法”的传承，国内很少有医院能做到像易可中医医院这样。

### 不少患者属混合型病症 也是下肢疑难杂症

80岁的林老伯从上海赶来，他因深静脉功能不全导致静脉曲张术后复发，同时因脚趾间有严重脚癣、真菌感染，并发丹毒，丹毒反复发作形成慢性淋巴水肿，

导致烂脚反复不愈。目前，林老伯正住院接受系统治疗。

“奚氏脉管”中心主任朱成河说，该院除了奚氏秘方内外治外，用腿“吃药”、奚氏清创换药、缠绷带、三泵加压循环治疗等技术，不仅解决血管、血液问题，还防复发。来就诊的病人多是混合型疾病，是下肢疑难杂症。

### 为更好传承和创新 全员轮流每周赴沪学习

“奚氏清法”在传承中得到创新，为紧跟上海医院技术，易可中医医院“奚氏脉管”中心全员轮流每周到上海曙光医院周围血管科学习。此外，柳国斌、王义成等上海知名周围血管科专家，定期到无锡指导，不仅解决疑难杂症，更为整个中心建设助力。

以打绷带为例，柳国斌曾做

过课题，他发现打绷带看似简单，但事实上压力用得不一样，效果完全不同。对此，他向医护人员提出，一定要严格按标准打绷带。

### 中心面积省内屈指可数 奚氏秘方达77个

不久前，该中心经调整，面积已达3000多平方米，是省内屈指可数的大型脉管修复中心。不仅硬件条件好，传承的“奚氏清法”更是成为很多下肢疾病患者的“最后一站”。

奚氏清法包括内治（清脉解毒法、清脉除湿法、清脉凉血法等）和外治体系（中药箍围法、中药熏洗法、中药溻渍法等）。这里有内服外用的奚氏秘方77个，如外用的祛腐生肌膏、拔湿长皮膏、红油膏、紫朱膏等。对于创面愈合不同时期，颜色不同，用药也不同。（江南）

## 锡城康复、教育领域合作迈新步—— 学校首个“体适能”项目启动

本报讯 “有的孩子可以跑3000米，有的孩子只适宜跑800米，不同体适能，适合的运动强度不一样，下学期开学后，我们将到学校去开展长跑体适能监测。”昨日，无锡市同仁康复医院副院长管红波介绍，作为锡城康复、教育领域合作的首个项目，该院和市北高中签订的“体适能”项目，将为提升学生“体适能”作出积极探索。

近年来，“体适能”一词颇为热门，世界卫生组织的定义是：身

体有足够的活力和精神进行日常事务，而不会有过度疲倦，还有足够的精力享受余暇活动和应付突发的紧张事件的能力。管红波介绍，“体适能”主要表现在身体成分、心肺耐力、肌肉强力与耐力、身体柔韧性、爆发力等。而传统的体育运动，多是某一项或几项运动重复进行，对身体的锻炼长期性偏向于某一方面，很容易导致身体状况的不平衡发展，如偏重于爆发力而缺少耐力，偏重于力量而缺少柔

韧性等。市北高中在体育教育、体育课程设置等方面有着完善的教育课程体系和丰富的体育教学资源，无锡市同仁康复医院拥有专业的康复医疗团队和成熟的运动指导技术。院校双方选择“体适能”项目合作，发挥康复医学和学校资源优势，开展敏捷训练、力量训练、柔韧性训练等，强化身体体能，联合校方推动体育教学课程革新，提升学生“体适能”，增强学生免疫力。（卫文）



日前，在管社山庄，市民正在进行“走秀”表演，自娱自乐，其乐融融。（郑宙 摄）

## 病情反复、激素减停 如何破解 风湿病难题？

人们谈起风湿免疫病时往往会摇头，认为风湿病不好诊断，同样也没有很好的办法治疗，是“疑难杂症”。风湿病是不是真的那么难治呢？江南大学附属医院风湿免疫科主任黄阳表示，风湿病的病因是免疫功能紊乱，患者可通过规范用药让病情得到控制不复发，科学治疗是关键。

很多人认为对痛风只要能够止痛，并且很快地控制，病就治疗好了。实际上单纯的激素或消炎止痛药，能改善症状，不能控制病情的进展，治标不治本。“痛风主要是人体基因出现问题，影响人体对于尿酸的代谢处理能力，进而导致尿酸增高，在身体多部位结晶沉积，如果沉积在关节上，就可能引起关节炎，关节受破坏；如果沉积在肾脏，就可能引起肾脏组织损伤甚至引发尿毒症。”黄阳说，治疗痛风的关键是降尿酸治疗，把尿酸控制在目标范围内，才能降低组织脏器损伤的风险，而且需要长期治疗。

服用激素是风湿免疫科治疗里非常重要的治疗手段，为什么自身免疫系统疾病要使用激素呢？自身免疫系统疾病，最重要的就是免疫系统的炎症，这个炎症会攻击身体的各种组织和器官。炎症非常严重的情况下会影响人体脏器，如会引起肺炎等，出现肺的纤维化，呼吸衰竭，甚至会有生命危险。所以这时用激素起效很快，作用很强，可以在短时间内快速控制病情。黄阳提醒，激素不是一定需要长期使用的，治疗过程中需要同时加用免疫抑制剂，后续如果免疫抑制剂起效，就能将激素逐步减量，甚至到最后可以停用。（刘虹）

### 【医讯】

6月21日(周日)上午，上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授，在易可中医医院为老烂脚、静脉曲张及术后烂脚、丹毒、糖尿病足、慢性淋巴水肿等下肢肿痛痒黑烂患者服务。

6月21日(周日)上午，上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，在易可中医医院为帕金森、三叉神经痛、偏头痛、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。