

在国家卫生健康委新闻发布会上,专家详解——

如何应对秋冬季高发疾病

“秋分之后气温下降,寒冷空气导致血管收缩,引发血压升高,天气干燥、饮水不足等也会增加心脑血管疾病的风险。常见的心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死以及不稳定的心绞痛等。”在9月22日国家卫生健康委召开的新闻发布会上,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明道出秋分后易出现心脑血管疾病多个原因。他表示,摄入食物热量变高、饮酒过度等引起胆固醇、血脂升高,日照时间减少导致情绪波动较大等,都会增加心脑血管疾病的发病概率。

心脑血管疾病只是秋冬季节高发的疾病之一。发布会上,多位专家针对

慢阻肺病,呼吸道感染,腹泻、腹胀等消化系统疾病的预防和治疗一一作了详解。

“慢阻肺病早期没有明显症状,主要表现为每年秋冬季咳嗽、咳痰反复发作,容易和其他呼吸系统疾病混淆,但逐年加重的呼吸困难、气短胸闷是慢阻肺病的重要表现。”中日友好医院主任医师陈文慧表示,一些慢阻肺病患者来就诊时已严重到出现呼吸衰竭、肺心病,需要通过肺移植治疗了。秋分时节,病原菌感染多发,常常使慢阻肺病患者的肺功能进一步恶化,因此,慢阻肺病患者在接种肺炎疫苗、新冠疫苗、流感疫苗的同时,一定不能随意增减药物,如咳嗽、咳痰、

呼吸症状加重,要及时就医。

针对流感疫苗接种应如何选择的问题,中国疾病预防控制中心主任医师余文周表示,我国使用的流感疫苗有减毒活疫苗和灭活疫苗,型别包括三价和四价疫苗,6月龄及以上人群可接种三价或四价灭活疫苗,三价减毒活疫苗适用于3到17岁人群。目前上市使用的流感疫苗是安全的,提供的保护效果相近。

“入秋后脾脏运行功能下降,稍有不慎就可能出现腹泻、腹胀。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示,气温下降也使得腹部、后背容易受风寒影响。

内外因共同作用导致秋冬天不仅易出现鼻塞、咳嗽、流鼻涕等症状,也易出现胃胀、食欲不振、呕吐、恶心、泛酸等症状。对此,龚燕冰建议,采用“洋葱式穿衣法”应对一天中温度的变化。若出现腹部不适,可揉按中脘穴以健脾益胃,也可搓热手心温暖神阙穴,温通阳气、强身祛病。

“秋风渐起、气温适中、空气清新,正是我们调整生活作息、增强体质、预防疾病的重要时机。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强提醒,秋分时节应密切关注健康状况,适时增减衣物,保持空气流通,减少病毒传播,及时接种疫苗,预防疾病。
据《科技日报》

菜肴中加入“增高药”,可以助孩子长高?

专家提醒:均衡膳食+科学运动+优质睡眠,是最好的“长高秘籍”

这段时间,“为儿子增高出奇招,菜肴中加入增高药”的微博热搜,引起了网友的广泛议论和关注。这种药真的能促进孩子长高吗?哪些孩子的身高问题需重视?影响孩子长高的因素有哪些?长沙市第四医院儿科副主任、副主任医师邹登进行了详细解答。

出于“身高焦虑”,家长想方设法给孩子增高

近日,一位家长因一则家庭日常视频意外成为公众关注的焦点。视频中,她为了给11岁、身高1.46米的儿子增高,特意制作了一道山药炖排骨,随后将“增高药粉”撒进菜里,称其为“长高餐”。这一做法引发了网友的讨论和争议,有网友质疑增高药的真实性和有效性,有网友担心家长过度追求孩子身高,反而忽视了孩子的健康:“这个身高也不矮啊,别给孩子瞎吃东西!”有网友提醒:“增高药里可能含有激素,一年之后,12岁的孩子就该长胡子了。”

随着生活水平的提高,越来越多的家长关注孩子的身高问题,甚至求“高”心切,陷入“身高焦虑”,纷纷寄希望于增高针、增高药、各种补品促进孩子长高。目前,真正促进孩子长高的药物是不存在

的,家长不要盲从。

“在门诊就诊的生长缓慢患儿中,只有约四分之一的人真正需要生长激素治疗。一些家长想方设法给孩子增高,反而导致孩子的骨骺线提前闭合,给孩子的身高设置了上限。”邹登说。门诊曾接诊一名患儿童童(化名),奶奶每天给他熬鸡汤和骨头汤喝,还会在汤里放比较多的盐和油,生怕他没有营养长不高。童童10岁的时候,身高达到1.5米,比身边同龄的小伙伴要高出半个头,奶奶非常开心,又买了一些补品和滋补的中药材加到汤里,童童就这样“喝”到了12岁。妈妈看着儿子的个子跟前两年没什么变化,怀疑童童是不是得了病,带他到医院就诊。经检查,童童的骨骺线已经闭合,很难再长高了。

这些孩子的身高问题,才需要引起重视

“孩子的身高是‘七分天注定,三分靠打拼’。”邹登表示,儿童的生长受多种因素的影响,包括遗传因素、营养状况、运动习惯和生活环境等。通常而言,遗传因素是决定身高的主要因素;其次,内分泌、营养、社会环境、疾病及心理状况等多种因素都会影响孩子的最终身高。

遗传因素:身高的遗传性在50%到80%之间,父母的身高往往会影响到孩子的身高。不过,即便父母身高较矮,良好的生活习惯仍然可以帮助孩子实现潜力。

营养状况:合理的饮食是促进儿童生长的关键。孩子在生长发育期间如婴儿期、幼儿期、青春期,身体对营养的需求增加。缺乏蛋白质、钙、锌等营养成分会影响骨骼的发育,从而影响身高。

运动习惯:适量的运动可以促进生长激素的分泌,增强孩子的骨骼和肌肉,帮助提高身高。尤其是拉伸运动、游泳和跳跃等活动,被认为是有效促进身高的运动方式。

睡眠情况:生长激素主要在深度睡眠

期间分泌,充足的睡眠对孩子的生长至关重要。对于学龄前儿童,建议每天睡眠时间为10小时至12小时,青少年每天睡眠时间应保证8小时至10小时。

因此,家长要正确认识儿童的体格发育规律,避免因过度焦虑而寻求过度治疗。对偏离正常水平的儿童需要寻找原因,给予适当的营养、运动、睡眠等生活方式调整指导和必要的医学干预。

哪些孩子的身高问题要重视?邹登介绍,不同年龄的孩子、不同季节的生长速率不同,依据《儿童体格发育评估与管理临床实践专家共识》,考虑以下情况为生长缓慢:小于3岁的儿童,每年长高速度小于7厘米;3岁至青春期的儿童,每年长高速度小于5厘米;青春期儿童,每年长高速度小于6厘米。女童7.5岁前出现乳房发育或10岁前出现月经初潮,男童9岁前出现睾丸增大,可能提示性早熟。一旦孩子出现这些情况,建议家长带孩子到医院检查其生长发育。



资料图片

促进长高有哪些方法?睡好运动好很重要

近来,儿科门诊也接到了不少家长的咨询:孩子春夏季节长得很快,秋冬季节长得慢,有什么办法可以保持住长速吗?孩子过敏、鼻炎、支气管炎、哮喘,秋冬季容易反复发作,会不会影响长高?

邹登解释,秋冬季节由于新陈代谢减慢,孩子的长高速度相对春夏季放缓,这是正常的。此外,偶尔的感冒咳嗽不会影响孩子的生长发育,不需要过度担心。如果因过敏性鼻炎反复发作、长期腺样体肥大、鼻塞严重,导致孩子睡眠受到影响,则可能引起生长激素分泌不足,影响孩子长个子。

“睡眠的质量和生长激素的分泌呈现正相关的关系,睡眠质量好,深睡眠时间长,生长激素分泌就充分。因此,孩子要养成良好的作息习惯,保持规律的生物钟,保证足够的睡眠时间很重要。”邹登补充道。另外,每天户外运动也有助于孩子长高。研究表明,经常运动的孩子,比不运动的同龄儿童平均高4厘米至8厘米。秋冬季节,在温度适宜的情况下,建议孩子多进行户外活动,如跑步、骑自行车、游泳、跳绳、摸高、打篮球等。

为了帮助孩子健康成长,家长还

可以采取以下方法:

均衡饮食:确保孩子摄入足够的营养,饮食中应包括蛋白质、钙、锌、维生素D等。比如,肉类、鱼类、豆类和奶制品都是优质蛋白质的来源,牛奶、奶酪、绿叶蔬菜和坚果等是含钙丰富的食物,肉类、海鲜、坚果和全谷物中富含锌,鱼类、蛋黄等可以补充维生素D。

心理健康:良好的心理状态也是促进孩子生长的重要因素。要鼓励孩子参加社交活动,培养他们的兴趣爱好,帮助他们保持积极向上的心态。

定期体检:家长应定期带孩子进行体检,及时了解孩子的生长发育情况。特别矮小的儿童可以进行生长激素水平检测,生长激素水平低的儿童应予以补充生长激素等治疗。

“均衡膳食+科学运动+优质睡眠,就是最好的‘长高秘籍’。”邹登说,促进孩子的生长发育不是一朝一夕的事情,而是一个长期而系统的过程。虽然遗传因素无法改变,但通过合理的饮食、规律的作息、适度的运动和良好的心理状态,家长可以在很大程度上帮助孩子实现他们的生长潜力。
据《长沙晚报》