

孩子1年长高10厘米,家长却发愁

不少家长看到孩子短时间内身高猛增,心里乐开了花,觉得孩子长得快就是长得好。

然而,事实真的如此吗?

1年长高10厘米竟是“早发育”

小刘(化名)是一名小学5年级男生,首次就诊年龄为11岁6月,看诊原因是1年长高10厘米。

两年前,小刘突然个子长得很快,身高最多1年能长高10厘米,家人挺开心的。近半年,不仅身高增长速度慢下来了,且嗓音也变得很低沉,胡须明显生长,跟同龄的孩子相比,身高没了之前的优势。家长担心孩子发育是不是出了什么问题,来到浙大四院生长发育联合门诊就诊。

医生在检查小刘的骨龄、性激素和睾丸B超等生长发育评估后认为,小刘很可能存在“早发育”导致骨龄提前,骨龄较生理年龄偏大2岁,预期会影响成年最终身高。

仔细追问病史才知道,小刘幼年期食欲比较旺盛,长期超重肥胖,喜爱进食油炸、油煎食品,“早发育”可能是由长期肥胖导致的。

通过系统评估,生长发育联合门诊团

队为小刘制定了综合治疗方案:给予促性腺激素类似物(GnRHa)联合生长激素治疗改善身高,同时实施生活方式干预措施,限制高热量饮食积极减重,每天跳绳30分钟,促进骨骼生长。保证每晚9小时睡眠,确保生长激素分泌高峰。

经过两年的科学干预和随访,小刘的身高增长得到明显改善。

生长发育看速度更要看时机

很多家长认为,孩子长得快就是营养好、发育好,当孩子身高突飞猛进时家长会感到无比欣慰。但需要警惕的是,有些孩子可能只是暂时性的生长加速,背后可能隐藏着一些健康问题。

浙大四院内分泌科&营养科专家联合提醒:生长发育既要看“速度”,更要看“时机”!

这些“生长警报”要警惕:

性早熟预警:女孩7.5岁前/男孩9岁前出现第二性征

身高发育迟缓:每年身高增长<5cm(学龄期)

生长矛盾:短期内快速长高伴随骨龄超前

养出健康宝宝的秘诀

营养是孩子生长发育的基础。孩子每天需要摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。蛋白质是身

体组织生长和修复的重要原料,像鸡蛋、牛奶、瘦肉等都是优质蛋白质的来源;钙是骨骼发育的关键元素,牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等富含钙质;维生素D则能促进钙的吸收,多晒太阳是获取维生素D的好方法。家长要保证孩子饮食均衡,避免孩子挑食、偏食。

充足的睡眠也是生长发育的重要保障。生长激素主要在夜间深睡眠时分泌,所以保证孩子有足够的睡眠时间至关重要。一般来说,3~6岁的孩子每天需要睡10~12小时,7~12岁的孩子需要睡9~11小时。

适度的运动能促进骨骼生长和肌肉发育。运动时,身体会分泌更多的生长激素,还能增强体质,提高免疫力。跳绳、篮球、游泳等纵向运动对身高增长尤其有益。家长可以鼓励孩子多参加户外活动,每天保证一定的运动时间。

良好的心理状态也不容忽视。长期处于焦虑、紧张、压抑等负面情绪中的孩子,生长发育可能会受到影响。家长要多关注孩子的心理健康,给予孩子足够的关爱和支持,让孩子在快乐的环境中成长。

孩子长得快并不一定代表长得好,家长们不能只关注孩子的身高增长速度。要想让孩子健康成长,需要掌握生长发育的“黄金密码”,从营养、睡眠、运动和心理等多个方面入手,为孩子的健康成长保驾护航。

据潮新闻

罗家英注射“女性荷尔蒙”抗癌 医生:其实是内分泌治疗

现代快报讯(记者 张宇)近日,明星罗家英因前列腺癌复发接受激素治疗的新闻引发关注,其提及的“注射女性荷尔蒙”疗法更是让不少人产生疑问。南京市第二医院泌尿外科主任医师刘铁石表示,“注射女性荷尔蒙治疗前列腺癌”的说法并不准确,只说对了一半。他解释,前列腺癌的复发与进展依赖雄激素支持,因是男性前列腺的肿瘤,生长需性腺激素支撑,所以复发后采用的是内分泌治疗,核心是抑制雄激素,尤其是睾酮的水平,而非使用女性荷尔蒙。

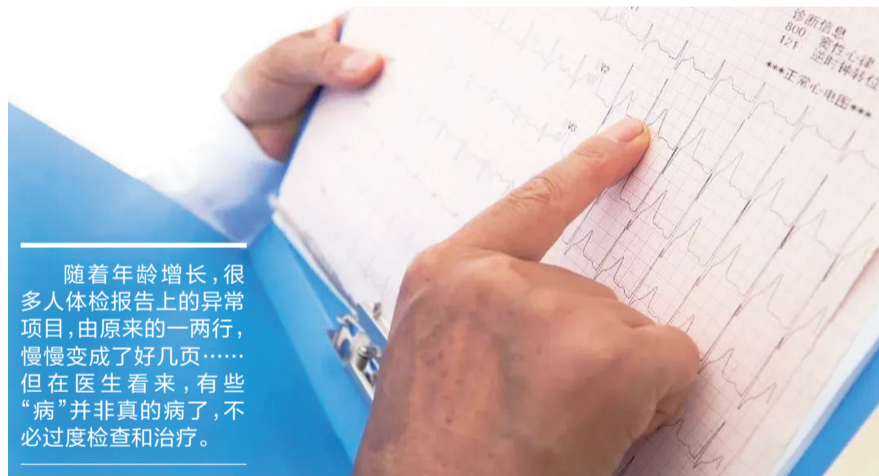
这一治疗涉及人体的性腺轴:下丘脑分泌促性腺激素释放激素,支配垂体分泌促性腺激素,最终作用于靶器官——男性为睾丸,调控睾酮分泌。用于治疗的是人工合成的、类似下丘脑分泌的促性腺激素释放激素(GnRH),属于“第一级激素”,能影响垂体分泌的“第二级激素”,进而支配睾酮水平。GnRH使用早期,刺激垂体分泌促性腺激素,但持续使用会导致垂体GnRH受体下调,最终抑制性激素分泌,从而达到“药物去势”的效果。临床常用的戈舍瑞林就是这类人工合成激素,它并非女性荷尔蒙,却因作用于性腺轴上游,既能用于前列腺癌治疗,也可治疗女性子宫内异位症,如同“总司令”统筹协调。

刘铁石介绍,内分泌治疗是前列腺癌的基础治疗,适用于无法手术的晚期患者、术后复发或有残留病灶的患者。至于前列腺癌复发后的生存期,与复发阶段密切相关。复发分为多个阶段:生化复发(仅化验单异常,无影像学表现)、影像学复发(影像可见病灶),而影像学复发又可分为激素敏感型(含转移与未转移)、激素不敏感型(含转移与未转移)。不同阶段有不同的治疗方案,且随着新药不断涌现,患者生存期正逐步延长。“每个人从生化复发进展到后续阶段的时间差异很大,规范治疗能显著延长生存时间。”刘铁石强调。



扫码看视频

体检查出这6种“病”,不用过度治疗



随着年龄增长,很多人体检报告上的异常项目,由原来的一两行,慢慢变成了好几页……但在医生看来,有些“病”并非真的病了,不必过度检查和治疗。

6种“病”不用过度治疗

河北省人民医院心内科主任医师郭艺芳表示,很多“病”其实是机体衰老的体现,体检报告上常出现的以下问题,不必过度治疗,更无需焦虑。

1. 颈动脉斑块

郭艺芳表示,人一般在30岁后出现颈动脉斑块,40岁时明显增大增多。可以从30岁开始筛查斑块。若发现斑块也不必紧张,调整生活方式有时斑块可以逆转,使其缩小或减少。

2. 心脏瓣膜关闭不全

器官会不可避免地出现老化,心脏瓣膜的功能也会逐渐衰退,出现二尖瓣或三尖瓣轻度反流。只要没有器质性心脏病,不用过于担心,也无需进行特殊治疗,做好日常护理,减轻心脏负担,定期复查即可。

3. 血压值差距变大

你可能已经发现,每年测得血压的高压值(收缩压)越来越高,低压值(舒张压)却逐渐降低。这是因为,心脏会慢慢变得不再像年轻时那样灵活,发生舒张功能减退,再加上动脉血管变得僵硬,自然会出现这种情况。

4. 前列腺增生

男性到了40岁前后,前列腺开始出现组织增生,夜尿增多、尿急、憋不住尿等情况会慢慢出现。不影响生活质量一般不用治疗,但如果出现排尿困难,或者起

夜频繁影响睡眠,就需要干预了。

5. 骨关节退行性病变

体检报告中出现“退行性病变”,通俗说法就是老化,比如腰椎、膝关节、颈椎退行性改变。不必过度担心,影响到日常生活的可以就诊处理。

6. 肝囊肿、肝血管瘤

肝囊肿,就像是肝脏长的“小水泡”,是一种良性病变,20~50岁人群多见,且年龄越大,发现概率越高。多数肝囊肿不长大,也不癌变,定期进行彩超检查即可。

肝血管瘤也是常见的良性病变,以30~50岁多见。如果瘤体直径小于5厘米且无症状,一般无需治疗,定期复查即可。

器官衰老有个时间轴

不难发现,很多疾病就是身体老化的表现。人体机能能在30岁前后达到巅峰,之后逐渐衰退,但每个器官开始老化的时间不同。

25岁:皮肤

25岁后,皮肤胶原蛋白合成的速度放缓;35岁时,皮肤衰老的迹象更明显。

30岁:肌肉

肌肉量在30岁左右达到峰值,40岁起每年肌肉流失0.5%~2%。头发、肾脏、关节、肠道也都是以30岁为分界线。

34岁:肺功能

此后,控制呼吸的肌肉和胸腔开始变得僵硬,肺活量缓慢下降。

40岁之后:眼睛、肝脏

进入四十,眼肌越来越无力,聚焦能力下降,开始出现老花眼。肝脏的解毒能力,通常在45岁时会明显下降。

50岁:内分泌

到了50岁,女性雌激素水平会断崖式下滑;男性雄激素分泌量会减少大约1/3。

7件事延缓衰老进程

做好以下7件事,有助延缓衰老进程,让疾病来得晚一点。

1. 保持心态年轻

心理学认为,衰老常常是一个被灌输的概念,当你觉得自己老了,放弃了“年轻”的念头时,身体就会向衰老的心态靠拢。

百岁老人和医学研究都证实,好心态的确能抗衰老。

2. 坚持适量运动

保持一定的肌肉含量,不仅可以预防跌倒、保护骨质、改善平衡,对延缓机体老化同样重要。

成年人每周应累积150~300分钟中等强度有氧运动,或75~150分钟较大强度有氧运动;每周2~3次力量练习。

不管哪种运动,先找一种你喜欢的,培养上瘾的感觉,再将运动变成像一日三餐一样的习惯。

3. 培养休闲爱好

有个休闲爱好,既能打发时间,也有助延年益寿,比如养花、下棋、跳舞。研究显示,每天阅读1小时以上的老人,更不容易发生失智。

4. 睡足美容觉

睡眠是身体自我修复的过程,尽量每天睡够7小时,且最好在23点前入睡。

5. 尽量不碰烟酒

双胞胎中,不吸烟不喝酒的那个往往更显年轻。烟草和酒精带来的伤害,几乎遍及身体每个角落,慢性病、癌症等健康问题都会随之增加。

6. 饮食种类多样

膳食宜多样,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油。每天尽量吃够12种食物,每周吃够25种。

7. 学会与症状和平相处

临床发现,有的男性一出现前列腺肥大就想做手术,其实部分患者口服药物就可明显改善症状。

图文据人民日报微信公号

赤脚踩地能“借阳气”? 中医师:有风险,这些人别试

继日光下“晒背”风潮后,社交媒体又兴起“晒足养生”——有人赤脚踩地,有人仰晒脚心,据说这么做是“向天地借阳气”。这类做法真有养生依据?又暗藏哪些风险?浙江省中山医院妇科马德聪主治医师提醒:“养生需顺应天时,更需量力而行,盲目跟风反而会伤身,科学调养方为根本。”

马德聪介绍,夏季自然界阳气鼎盛,但人体阳气浮越于体表,脏腑反易虚寒,加之空调冷饮的寒邪侵袭,更易损伤阳气。《黄帝内经》强调“春夏养阳”,就是主张借天时补益人体阳气,而阳气是人的原动力,也是推动气血运行的关键。

脚踩地、晒足为什么就能补充阳气?马德聪解释,足部分布着足三阴三阳经的核心穴位(如肾经涌泉穴、脾经公孙穴),是气汇聚的重要部位,“通过阳光温煦足部,可激发经络之气,达到散寒祛湿、调和气血之效。”她类比临床实践,“这与中医外治的足浴、熏蒸治疗的原理相通,均是借热力传导激活气血。”

晒足有哪些注意事项呢?马德聪强调,最重要的一点是把握好地面温度,建议选择早晨或傍晚气温不高的时候进行,既防止中暑也防止烫伤。同时要避免空腹或饱餐后立即晒足,应休息半小时再进行。

“切勿在暴晒、发烫的地面赤脚行走,否则极易烫伤起水泡,得不偿失。温度适宜的地面,可以脱去鞋袜,或穿着薄袜踩地。我个人不建议去踩草坪,一是清晨或傍晚的草坪容易有露水湿气,可能导致寒湿入侵;二是可能有隐藏的碎石子等异物,容易划伤脚部,一般优选石板地、泥土地、鹅卵石地。”

在时长的选择上,马德聪推荐20分钟左右,刚开始晒的时候,时间可以短一些,循序渐进,以微微出汗为宜,还要警惕晒后有头晕、恶心、大汗淋漓的情况。

据潮新闻