

# 孩子能长多高? 别陷入这些认知误区

孩子的身高问题始终是家长的关注焦点,不过,不少家长对此存在一些认知误区。

**误区一:父母高,孩子不会矮;父母矮,孩子肯定高不了。**其实,孩子的身高遗传因素只占70%左右。还有30%左右会受到环境、疾病等影响,比如侏儒症、呆小症、垂体肿瘤等疾病,都可能会导致孩子长不高。

**误区二:孩子个子矮,是长得晚。**

事实上,3岁时身高与最终身高相关度达80%。如果孩子个子矮,不能盲目认为孩子是长得晚。特别是如果发现孩子身高长期低于同龄儿童,就应该及时前往医院就诊,进行科学的评估。

**误区三:男孩没变声、女孩没来月经,还不算发育,不必着急。**其实,变声、遗精和月经初潮分别是男孩和女孩进入青春期发育最后阶段的特征。

这个阶段孩子的骨骼生长区(骨骺)已经接近闭合,身高增长的“空间”就很有有限了。如果性征发育过早,就有可能打乱正常的生长周期,提前闭合生长板,使孩子的最终身高低于预期。

**误区四:打生长激素,孩子就能长高。**注射生长激素有严格适应证,虽然生长激素相对安全,但盲目使用可能会导致儿童出现糖代谢紊乱引发高血糖,或者发生颅高压引起头痛,以及出现脊柱侧弯等情况。

**误区五:为追求长高,盲目吃“增高药”。**事实上,盲目提速可能只是缩短了生长期。目前,市面上有形形色色号称具有长高功效的保健品,有些保健产品里面含有加速骨骺闭合的物质,使用后短期内可能看到生长加快,其实是加快了儿童的发育速度,缩短了生长期,导致早熟等,反而降低了最终的身高。如果孩子是因为疾病而影响

了身高,盲目吃药不仅没作用,反而会耽误孩子病情,贻误最佳治疗时机。

骨龄小,意味着生长空间足、还能长得更高,骨龄大说明生长空间小、身高增长的时间少。因此骨龄预测身高法被广泛地用于了解儿童的生长发育程度、速度、水平和潜力,成为目前在临床上应用最广泛的预测身高的方法。

上海市第十人民医院儿科主任 杨蓉

随着旅游业回暖,人们的出行意愿逐步攀升,国内国际游热度不减。在感受美景的同时,也要注意防护虫媒传染病的侵袭。

**驱避剂** 野外活动时可以将驱避剂喷涂于手臂、腿部等裸露肌肤,避免接触眼睛和黏膜部位,一般可保护2~4小时,但是运动和出汗后保护时间会缩短。驱避剂一般会含有酒精成分,切勿接触明火。勿与防晒霜混用,如果同时使用驱避剂和防晒霜,应先

## 外出游玩 备好“防虫三宝”

用防晒霜再用驱避剂。

**长袖衣裤** 外出游玩,尤其在野外活动时,建议身着长袖衣裤、短袜等进行物理防护,避免蚊虫、蜱虫叮咬吸血。

**接种疫苗** 黄热病是蚊媒传染病,通过蚊叮咬传播,潜伏期为3~6天,埃及伊蚊是其主要传播媒介。临床主要表现为急性起病,寒战、发热(可

达39摄氏度至41摄氏度)、头痛、肌痛、厌食、恶心、全身不适等。目前全球黄热病病例多见于撒哈拉沙漠以南的非洲和中美洲、南美洲的热带地区。前往流行区前必须接种黄热病疫苗。

有了以上防护,可在较大程度上避免感染虫媒传染病。但是在旅行结束后,一旦感到身体不适,就应及时应



图片来源于IC photo

知医师自己的旅行史,便于医生作出准确的诊断。

上海市健康教育协会 刘曜

## 肩颈痛 常做操

日常遇到肩颈酸痛,可以做操放松缓解症状。

**仰头** 尽量把头往后仰,直至感觉颈部发酸,再缓缓向胸部低垂。当下颌触及胸部后,停留片刻。而在低垂的过程中,把双手环抱在脑后,用力向前拉,这样效果会更好。

**转头** 先让头部沿着顺时针方向转20圈,然后逆时针转20圈。在转头的过程中,也可配合转体的动作。保持端坐,让上半身跟着头部沿同一方向转动。此外,放风筝对颈椎保健也有不错的效果,还可以放松心情、缓解压力。

上海市健康教育协会 郭华悦

## 芒种养生 健脾清热

6月6日是芒种,芒种时节的到来意味着长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。黄梅时节雨量较多,气温也逐渐升高,空气也比较潮湿。

中医认为,湿为阴邪,易困阻脾胃,从而容易产生食欲不振、口甘、腹

胀、泄泻、大便黏滞不爽、舌苔厚腻等症状。因此,芒种季节的养生,应以健脾清热为主。

脾胃功能佳者可饮绿豆汤、金银花露、菊花茶、芦根花以清热解暑,但是忌食油腻、酸腥、麻辣的食物。脾胃

## 免淘米 并不影响营养价值

淘洗大米的主要作用是将表面残留的糠粉及杂质洗去。而免淘米经过处理,表面残留的糠粉极少。也就是说,米厂替我们完成了淘米这道工序,煮饭前就不需再淘洗了。普通大米糠粉中脂肪氧化会产生对健康不利的物

质,因此烹调前需要淘洗。

与普通大米相比,免淘米在口感、口味和营养上有差别吗?有文献表明,免淘米的口感更好、蒸煮后更有弹性。这是因为,大米的水分与米饭的状态有关,水分低的普通大米可能在淘洗

和蒸煮时会因吸水速度快而发生龟裂,淀粉溶出使米饭黏稠,但免淘米则不容易破裂,因此口感更有弹性。

此外,食用了过凉、隔夜的食物之后,容易造成腹泻,此时不妨吃一些稀、软、易消化、健脾利湿之品,譬如:土豆、包菜、菠菜、小白菜、苋菜、山药、米仁、冬瓜、蛋羹等食物。

上海市中医医院 内科 刘晏(主任医师)

上海市健康教育协会 李再贵

如果记忆是一纸铅笔字,失忆就是被橡皮擦碾过的白纸。

## 记忆可以永恒吗?

电影《我脑海中的橡皮擦》讲述的是一个爱情故事:富家女秀珍和建筑公司工人哲洙在一次又一次相遇后,迅速坠入爱河,很快他们结婚了。有一天,哲洙发现妻子为自己准备的爱心便当没有菜,只有两份米饭。哲洙回忆起最近发生的事,秀珍常常忘记家里东西摆放的位置,刚洗过的碗也会再洗一遍……哲洙心里有了不详的预感,在询问了医生后才知道,秀珍得了阿尔兹海默症,大脑在逐渐“死亡”。随着病情的加重,秀珍开始忘记回家的路,忘记她的丈夫哲洙,甚至出现了小便失禁。秀珍告诉哲洙:“我的脑子里有一个橡皮擦……”

秀珍脑海中的橡皮擦正一点点擦除秀珍过去的记忆,这块橡皮擦叫作阿尔茨海默症。影片中的主人公借助爱情的力量帮助他们跨越了记忆的考验。然而在现实中,阿尔兹海默症却不是个浪漫的疾病,它还有一个名字——老年痴呆症。

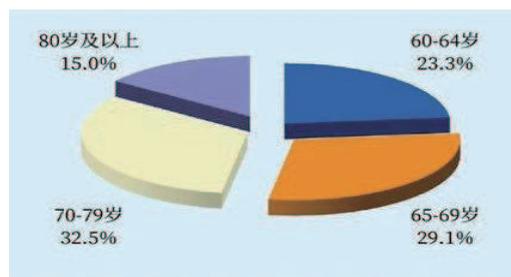
生活中可能会遇到这样的场景:

## 莫让“橡皮擦”抹去你的记忆

上海市杨浦区市东医院 吴滢 钟萍

### 老年人口 年龄构成

60岁及以上老年人口中,60-64岁组占23.3%,65-69岁组占29.1%,70-79岁组占32.5%,80岁及以上组占15.0%。



2022年末上海市60岁以上人口为基数的老年人口年龄构成

身边的老人开始不记得今天是几号,有没有吃过饭,渐渐变得任性易怒,不讲道理……您可能觉得人老了就会这样,但有没有想过,他们也许是病了。“老年痴呆症”不是正常的老化,而是一种致命的脑部神经退行性疾病,其主要临床表现为人在意识清楚的情况下,记忆、理解、判断、计算、定向、自我控制等方面的能力发生进行性退化和持续性智能损害,并影响到病人的日常的生活和社交能力。我们已经进入了老龄化社会,截至2022年底,全上海市60岁以上老年人口已占到了全

部户籍人口的36.8%,人口老龄化将在未来进一步深化。这意味着,越来越多的老年人可能已经罹患阿尔兹海默症。

### 老年痴呆是逐步进展的

冰冻三尺,非一日之寒,老年痴呆症也不是一夜之间发生的。在疾病的早期,患者往往先有轻度记忆的损害和认知功能的减退,日常生活能力尚良好,还未达到痴呆的诊断标准。这个时期被称为“轻度认知障碍”,也就是介于正常衰老和老年

痴呆之间的一个过渡状态。如果老年人能够在刚刚出现认知障碍的时候就被识别,在疾病早期给予积极的干预和治疗,那就能大大延缓进展为痴呆的病程时间。

但这个阶段的早期症状是比较隐匿,并不影响日常工作、生活,极易被忽视。就像电影里的秀珍,一开始把皮包忘在便利店,做事出错,却以为是自己不小心,并没有引起重视。生活中你是不是遇到过这样的情况?明明很熟悉的回家的路却突然不认识了;曾经很喜欢的养花种草或是广场舞现在都提不起兴趣了;经常用手机支付真到要算账的时候却算不清了;原来温和佛系的性格突然变得心浮气躁……如果你或家中的老年人出现了类似的情况,就要警惕是否处在认知障碍的早期阶段。

### 认知障碍早发现

临床上,医生常常会采用一些量表来对患者的认知功能和日常生活能力进行评估。其实日常生活中,我们也可以采取一些简便、易行的方法来了解老年人是否存在认知功能损害,特别是对那些似乎出现认知功能障碍症状的老年人进行早期筛查。你可以回

顾一下自己近年来的情况,然后尝试问问自己以下几个问题:

- 1.你的判断力出现问题了吗?(比如做决定困难,错误的财务决定,思考障碍等)
- 2.你的兴趣减退、爱好改变、活动减少了吗?
- 3.经常重复做同一件事吗?(比如总是问相同的问题,重复讲同一个故事或者同一句话等)
- 4.在学习使用某些简单的日常工具或家用电器、器械时有困难吗?(比如电脑、遥控器、微波炉等)
- 5.你有记不清月份或年份吗?
- 6.处理复杂的个人经济事务有困难吗?(比如忘了如何对账、忘了如何交水电账单等)
- 7.有记不住和别人的约定吗?
- 8.日常的记忆和思考能力有变化吗?

如果这8个问题里有2个或2个以上回答“是,有改变”,那么你可能已经出现了早期的认知功能障碍了,应该尽快到医院进行进一步的检查。建议你最好去记忆门诊,由专科医生进行神经心理评估和相关的实验室检查,及时诊断并采取相应的治疗手段延缓认知障碍病程的进展。

## 科学降脂 多吃「镁」食

血液中的脂肪类物质,统称为血脂。血脂是人体中一种重要的物质,是生命细胞基础代谢的必需物质之一,主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等,它们在血液中与不同的蛋白质结合在一起,以“脂蛋白”的形式存在。

当人体的血脂含量超过一定的范围时,可在血管内皮沉积,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。斑块增多、增大后,血管内径逐渐变得狭窄,甚至堵塞血管。高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死的危险因素,高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、高尿酸血症等。

当高脂血症较为严重时,可采取药物治疗,他汀类药物是目前最有效的降脂药物,可以显著降低胆固醇水平,而镁元素可以协助他汀类药物降低有害胆固醇,从而达到降脂的目的。富含镁元素的食物有黄豆、黑豆、南瓜子、山核桃、苋菜、杨桃等。

上海市健康教育协会 杨波