孩子如何才能长得高

▲广州市黄埔区鱼珠街社区卫生服务中心 林美英

很多家长都希望自己的孩子长得高些,儿童身高的增长受很多因素的影响,若想使孩子的身高正常增长,应关注孩子成长的各个方面。孩子的身高60%~70%的程度上取决于父母身高的遗传因素,30%~40%要靠后天因素改变。

先天因素

身高明显与种族和遗传有关。宫内先天性营养不良,如早产儿低体重儿、足月小样儿等出生时身长低于正常的儿童,日后身高的增长将受到影响。

后天因素

充足的睡眠 生长激素主要是在夜间睡眠分泌的,充足的睡眠才能使孩子的生长激素保持正常水平。生长激素分泌高峰期在晚上11点至凌晨2点期间。高质量的睡眠能促进生长激素的分泌。所以最好在9~10点之前上床睡觉,每晚保证孩子有9h以上的高质量睡眠时间,高质量是指孩子的睡眠质量要好,深睡眠时间要足够长,而且,睡眠时肌肉放松,有利于关节和骨骼伸展。保障足够睡眠。幼儿睡眠时间>10h、学龄前儿童睡眠时间>9h、学龄儿童睡眠时间>8h。

合理的营养 均衡营养是保证身高正常生长的重要因素,首先应保障蛋白质的充足摄入,以及足够的钙、锌、铁等营养素的补充。建议让孩子在正常摄入主食和蔬菜水果的基础上,每天吃一个鸡蛋、500ml奶、1两肉类食品,适当补充鱼肝油和多种维生素,青春期前应适当增加上述蛋白质类食品。少吃生长期短的肉类以及高热量、高盐分、高糖分的食物,不吃补品。不喝碳酸饮料。

体育锻炼 规律性的运动锻炼可以明显地促进儿童身高的增长,每周运动5次以上每次持续40~60min。耐力性的运动对身高的生长最有利,可选择:慢跑、踢毽、跳绳、跳舞、篮球或游泳等项目。有助于脊柱骨和四肢骨的伸展。

愉快的心情 愉快的心情有利于生长激素的分泌。家长应该经常关注孩子的心情,言行举止应适当照顾孩子的情绪,每天表扬孩子一次以上,若无必要原因不打骂孩子,尤其是在进餐和睡觉前。

定期监测 求助专业医生进行身高促进,定期给孩子测量身高非常重要,如果孩子身高增长不良,应及时分析原因并进行干预。4岁以后可以每隔1~2年测量一次骨龄,了解孩子骨骼生长的状况和预测身高,计算遗传靶身高,计算公式:男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13)/2(±6cm)女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13)/2(±6cm)若预测身高不理想,根据具体情况分析儿童身高状况、生长速度、生长趋势、是否需要干预、选择适宜的干预方式。

并不是所有的孩子在家长关注以上各个方面后,都能长到令人满意的身高,但作为家长,应该尽努力使孩子身高的潜能发挥到最大水平,帮助到孩子。

这里出现“小疙瘩” 警惕甲状腺病

▲四川省夹江县人民医院 周英

甲状腺是人体最大的一个内分泌腺体,位置在喉软骨外围,形状像蝴蝶,颜色为红褐色,男性甲状腺比女性甲状腺略重一些,它会分泌一种激素,即是甲状腺激素,甲状腺激素与人的生长发育以及新陈代谢都有密切关联。一旦甲状腺出现问题,会直接影响人体健康。甲状腺旁边长个疙瘩,可能是由于淋巴结肿大、皮脂腺囊肿、甲状腺结节等疾病所导致。

甲状腺主要负责分泌甲状腺激素,控制能量的摄入并促进合成蛋白质,还负责调节机体对其他激素的敏感度,进而来调控身体的生长发育速度以及机体代谢。甲状腺实质由多个甲状腺滤泡构成,滤泡的上皮细胞是合成、分泌、储存甲状腺激素的主要组织。当甲状腺分泌不足时机体的基础代谢率也会下降,并引起黏液性水肿。在甲状腺的左右两侧后方各有一个组织,即是甲状旁腺,负责分泌甲状旁腺素,它可调节机体内的钙磷代谢,并与降钙素共同发挥作用来维持血钙的稳定性,当甲状旁腺素分泌不足时则会导致血钙水平随之下降,并引起酸中毒,进而可使中枢神经系统、

肌肉功能发生紊乱。

甲状腺结节 甲状腺结节是最为常见的一种甲状腺疾病,是因局部甲状腺细胞异常增长所致,甲状腺结节又有良恶之分,其中良性居多。女性患者的患病率高于男性,此病与年龄增长、环境因素(如有过头颈部或胸部的放疗史)、遗传因素等多种因素均具有相关性。多数患者没有明显的不适症状,少数患者可出现咽喉压迫感、异物感、颈部疼痛感,如果同时伴有甲亢时,患者还会有消瘦、多汗和心悸等症状,如果同时伴有甲减时,患者则会出现乏力等情况。

甲状腺功能亢进 甲亢是指甲状腺激素分泌量过多,导致了机体的代谢能力亢进、交感神经系统兴奋,此病患者的主要表现症状即是消瘦、多汗、心悸、失眠、烦躁以及易激动、怕热、腹泻、大便次数增多,女性患者还会有月经量减少的情况。

甲状腺功能减退 甲减与甲亢相反,是指甲状腺激素分泌量不足或是甲状腺激素的作用减弱,进而引起了全身性低代谢综合征,此病患者的主要表现症状即是乏力、畏寒怕冷、便秘、嗜睡,还会伴有手脚肿胀及关节疼痛、体重增加、月经紊乱、

记忆力下降,还可造成女性不孕。

甲状腺炎 此病是一种器质性病变,主要是因病毒、细菌、真菌感染或是受到放射性损伤、药物性损伤、外伤以及自身免疫所致的甲状腺滤泡结构受损或坏死,进而产生了炎症反应。根据发病的缓急可将甲状腺炎分为四类,急性甲状腺炎(为感染性疾病,比较少见)、亚急性甲状腺炎(与免疫因素或是病毒感染有关,如产后甲状腺炎、亚急性肉芽肿性甲状腺炎等)、慢性甲状腺炎(包括慢性侵袭性纤维性甲状腺炎和慢性淋巴细胞性甲状腺炎)和其他类型甲状腺炎(如放射性甲状腺炎或外伤性甲状腺炎)。

甲状腺癌 此病是内分泌系统常见的一种恶性肿瘤,源于甲状腺滤泡上皮,主要临床表现为无痛性的颈部结节或是肿块,通过外科手术治疗通常可获得较为理想的治疗效果,患者可长期生存。

甲状腺是我们身体上重要的器官,它像一个小小的发动机一样支撑着生命活动的正常运转,因此需要给予甲状腺健康高度重视,定期到医院进行甲状腺检查,以便及早发现甲状腺病变及早采取对症治疗。

安宁疗护让生命归程更有温度

▲广州市增城区中医医院 肖璐

当我们面临终末期疾病时,追求延续生命是否一定要成为唯一的目标?不是放弃创伤性治疗就等同于放弃生命?安宁疗护为我们提供了一种更为温馨、人性化、以尊严和生命质量为重选择。

安宁疗护是以终末期患者和家属为中心,多学科协助模式进行实践,主要内容包括疼痛及其他症状控制、舒适照护、心理、精神及社会支持等。

安宁疗护的理念为“维护生命,把濒死认作正常过程”“不加速也不拖延死亡”“控制疼痛及心理精神问题”“提供支持系统以帮助家属处理丧事并进行心理抚慰”。安宁疗护并非放弃对患者的积极救治,也不是“安乐死”,而是用专业的方法帮助患者,确保其拥有最佳的生活质量,同时帮助患者的家庭和亲属能够平静面对亲人的离世。

安宁疗护以终末期患者和家属为中心。其中患者符合以下条件就可获得安宁疗护服务:1.疾病终末期,出现症状。2.拒绝原发疾病的检查、诊断和治疗。3.接受安宁疗护的理念,具有安宁疗护的需求和意愿。

安宁疗护的目标

尊重患者的尊严和意愿 安宁疗护强调患者的自主权,允许他们参与医疗决策,包括是否接受特定治疗、是否进行创伤性治疗,以及如何度过最后的时光。这确保了患者的意愿得到尊重,能够以尊严和自主的方式结束生命的旅程。

缓解病痛和不适 安宁疗护注重减轻患者的身体和情感痛苦。通过合适的药物管理、症状控制和疼痛缓解,患者可以更加舒适地度过最后的时光,减轻疾

病带来的痛苦。

提供心理和社交支持 终末期疾病不仅对患者产生身体上的压力,还对他们的心理和情感健康产生影响。安宁疗护团队中的心理医生、社会工作者和志愿者提供情感支持、心理辅导和陪伴,帮助患者和家人应对情感困扰。

综合照顾 安宁疗护提供全面的照顾,包括医疗、康复、心理治疗和社会服务。这种全面的照顾确保了患者在面对终末期疾病时能够获得最佳的身体和心理健康支持,提高了他们的生活质量。

家庭支持 安宁疗护不仅关注患者,还为家庭成员和照顾者提供支持和指导,帮助他们更好地理解疾病、应对情感压力,以及为患者提供照顾和陪伴。

安宁疗护的服务内涵

安宁疗护服务内涵主要体现在五个方面,即“全人、全家、全程、全队、全社会”。

全人照顾 终末期患者在生命最后阶段一般会面临疼痛、呼吸困难、水肿等各种不适症状,同时面对病情与生命的不确定性,常会产生焦虑、抑郁、伤心等负性情绪反应,加上家庭社会支持网络的改变或不足,易导致患者觉得人生缺乏意义及价值感,感到无力、无助,甚至有轻生的危机。因此,对于终末期患者,安宁疗护需要提供身体、心理、社会、精神多维度的全人照顾。

全家照顾 终末期患者最后会走向死亡,而死亡是整个家庭甚至整个家族的大事;家属也是安宁疗护团队需要关注的重点;在照顾终末期患者时,由于照

顾时间长、照顾技能缺乏等多方面因素,家属也会出现身体、心理多方面的问题。所以除了照顾患者之外,也要照顾家属,解决体力、心理、悲伤等问题。

全程照顾 安宁疗护不仅局限于住院终末期患者,从患者入住安宁疗护病房直至患者死亡接受(包括住院及居家照顾),安宁疗护工作人员都会全程对患者进行管理,同时也包括对家属的悲伤辅导。

全队照顾 安宁疗护是一个多学科团队合作的工作,成员包括医师、护理师、社工、义工(义工)、营养师、心理师、宗教人员等;当然这些成员并不是固定的,凡是患者所需要的都可以是团队的成员。在团队中,每个成员都负责终末期患者照顾的一部分,如症状控制、心理辅导、社会支持、精神照护等。凡是与患者照护有关的都需要加入团队服务,不是只靠某一专科就可以做好安宁疗护的工作。

全社会照顾 安宁疗护照护不仅是医疗机构、护理院的责任,也是全社会的职责。作为安宁疗护工作者,应积极寻找和连结社会资源,动员全社会的力量,为贫困的终末期患者和家庭提供实际救助,奉献爱心。

在面对终末期疾病时,安宁疗护不是对生命的放弃,而是对生命的更深刻理解和关爱。它让我们能够以更温馨、更人性化的方式度过生命的最后旅程,为每个人都赋予了一个尊严和充实的终章。安宁疗护,不仅延续生命,更重视生命的质量。