



儿童身高需科学管理！

▲凉山州木里藏族自治县妇幼保健院计划生育服务中心 晓拉初

在古代，人们常说七尺男儿顶天立地，如今人们择偶时也会追求身高有优势的伴侣。对于那些身高都不高的家族来说，遗传因素在一定程度上限制了后代的身高。现代科学证明，通过科学的手段干预儿童身高，能有效增加儿童身高。尤其是在每年的春季，此时对孩子进行身高管理，是最佳时期，因此，家长朋友应该重视这一时期，根据相关的干预措施，对孩子的身高进行管理。

对身高管理的常见误区

很多人都认为矮会遗传，且这种遗传会代代相传。其实，这是一种典型的误区。春季不仅大地回春，我们的身体也会如春天一般，充满生机和活力。冬去春来，温度逐渐升高，人的身体对春季的温度也最为适应，身体内细胞的新陈代谢会更加旺盛，同时分泌更多的生长类激素，为孩子的生长发育提供了良好的生长条件。数据表明，3~5月是孩子生长发育的黄金时期，相比其他时期，

此时的生长速度明显提升。因此，家长朋友需要在这—阶段，重视孩子的身体变化，及时调整孩子饮食，帮助孩子长身体。

其他典型的误区，如父母会认为孩子迟早会长高，过早的干预起不到良好的效果；还有部分家长认为孩子的进食量越多，以后长得就越高；也有部分家长认为孩子的身高不会高于自己的身高。其实，用科学的眼光看待问题，我们就会发现这些误区理论上是不成立的。因此，家长要重视身高管理对于孩子的重要性，并趁早学习身高管理的知识。在这个“各种拼”的时代，对孩子的生长发育进行管理，也能为孩子的身高拼出一条满意的“起跑线”。

身高管理越早越好

男生女生的身高都是相对而言的。相较于改革开放前，如今大众的平均身高明显高于之前，儿童的身高也明显高于之前。但仍有一部分人，对自己的身高并不满意。高的

羡慕矮的，矮的羡慕高的。

对于大部分家长朋友来说，身高管理是个新新词汇。其实，国外对于身高管理已经有了较长时间的发展史。以美国为例，超过六成的家长在孩子上小学时就对孩子的身高管理进行了管理。多数家长会认为孩子在青春—期阶段，是发育的黄金阶段。然而，身高管理可以更早的进行。原因是人体身高的五分之四就已经在青春—期之前完成了，因此，越早进行身高管理，孩子的身高就会有更大的机率得到提高。

家长可依据国家卫健委指定的0~18岁儿童青少年身高、体重百分位数值表，分为男女两种，对孩子的身高进行合理的干预。在开展身高管理时，家长需要做好规划：自家孩子需要长多高，自家孩子身高的极值在哪里，两者对比有多大的差距，怎么开始进行管理。那么，家长需要做的就是，定期测量孩子的身高和体重，并做好记录，可以每个月测量1次身高。根据测量数据，家长可

根据对比结果，进行相应的干预。

营养物质不可或缺

在身体生长发育过程中，最主要的营养物质主要有三大类：蛋白质、矿物质以及维生素。身体中分泌的生长激素，比如垂体生长激素、甲状腺激素等，蛋白质都扮演重要的角色。其中，酶蛋白作为蛋白质的一种衍生物，起到加速食物消化吸收的作用，血液中的蛋白衍生物，比如脂蛋白，运铁蛋白等起到运送营养物质的作用。另外，钙也是生长过程不可缺少的一份子。若孩子出现以下情况，则需要适当补钙：每天蛋白质的摄入量不足时；孩子的身高体重与体重表的标准身高有较大差距时；孩子的骨密度值低于平均水平时。

一针不觉晓麻醉知多少？

▲西部战区空军医院 龙文平

麻醉是一种可以让人失去知觉和意识的手段，从而达到无痛的目的，为检查或治疗提供便利。从医学角度来说，麻醉就是利用药物或者是其他方法产生的中枢神经及周围神经系统的可逆性功能抑制，而这种抑制的主要特点就是感觉尤其是痛觉的丧失。利用麻醉的相关理论增强手术安全性、减轻患者痛苦的科学就是麻醉学。麻醉学的独立性和综合性较强，主要含有临床麻醉学、疼痛诊疗学等方面的研究。从整体情况来看，现在麻醉的安全性比较高，因为有完善的实施标准，可在较大程度上保证患者安全。

麻醉发展经历三个阶段

麻醉有悠久的历史，发展历程大致可以分为古代麻醉发展阶段、近代麻醉发展阶段以及现代麻醉学发展阶段。（1）古代麻醉发展阶段：从“神农尝百草，一日而遇七十毒”这句话当中我们就能看出从古代开始人们就在不断寻找能够缓解疼痛的药物。在这段时期内，人们尝试过利用大麻、鸦片等植物缓解疼痛。这就是麻醉的萌芽时期，但是这些植物的效果不太好，且不太安全；（2）近代麻醉发展阶段：从十八世纪开始，人们逐渐将乙醚等药物应用在外科手术当中开展全身麻醉，成为了近代麻醉学的开始。在这一阶段当中，无论是医学家、医生还是化学家都对麻醉药进行了深入研究，丰富了麻醉药和麻醉方法的应用，增强了麻醉的安全性。20c时，医学界的临床麻醉经验已经较为丰富，之后逐渐形成了临床麻醉学；（3）现代麻醉学发展阶段：随着科技和医疗水平的不断提升，麻醉的应用领域越来越广泛，麻醉学的基础知识也越来越丰富，逐步发展为了现代麻醉学。在现代麻醉学发展的过程中，从事麻醉的人越来越多，麻醉学又出现了一些分支。

现代麻醉主要分为四个方向

现代麻醉的内容较为丰富，主要包括临床麻醉、重症监护、疼痛治疗以及急救复苏等关键内容。（1）临床麻醉：临床麻醉指的就是麻醉前和麻醉后的相关处理：第一，在进行麻醉之前，麻醉人员需要了解患者的病情以及所要进行的手术，从而选择适合的麻醉药物和麻醉方式。第二，在手术过程中患者可能会出现呕吐等症状，因此在—进行麻醉之前需要让患者禁食。第三，等到患者进入手术室之后，麻醉人员需要按照规定对患者进行麻醉。且在实施手术的过程中，需要注意观察患者，若患者出现反应的话要及时处理。第四，手术结束后，需要对患者进行严密监测，一直到患者的生理功能恢复；（2）重症监护：若患者本身病情较为严重或者是在手术过程中出现了严重并发症的话，麻醉人员需要开展休克治疗；（3）疼痛治疗：如果患者有腰腿痛、中枢性疼痛、肿瘤疼痛等情况的话就可以利用麻醉学进行治疗；（4）急救复苏：若患者突然出现心跳停止等情况的话，麻醉人员需要积极开展抢救工作。

临床麻醉是现代麻醉学的核心，主要是由全身麻醉和局部麻醉共同构成的。

全身麻醉 全身麻醉是通过静脉、吸入、肌肉注射等方式将麻醉药物注射到患者体内，抑制患者的中枢神经系统，使患者的意识和痛觉完全丧失，就像睡着了一样。气管插管全身麻醉是比较常用的一种全身麻醉方式，主要是利用静脉或吸入麻醉药进行麻醉。

局部麻醉 局部麻醉是在患者身体的某一个部位注射利多卡因等麻醉药，从而使该部位的神经受到抑制，继而使患者失去痛觉，不会影响到患者的意识。表面麻醉、椎管内麻醉、局部浸润麻醉等是常用的局部麻醉方法。

预防流感的常见方法

▲江油市中坝卫生院 冷鸿

流感是生活中比较常见的疾病，具有一定的传染性和流行性，特别是在冬春季节，人们由于免疫力较低就容易患上流感。流感对人们的生活状态和身体健康存在很大的影响，为了避免遭受流感侵害，需要人们做好对流感的预防，预防流感有哪些诀窍？

流感常见症状

我们对流感都十分熟悉，它在我们的生活中经常出现，是一种病毒性的感染疾病，它活动高发期常在冬季或冬春交替的季节出现。往往人们在患有流感后，会出现突发性的—高烧，且体温会达到39℃~40℃，还常伴有咳嗽、头痛、肌肉关节的酸痛、食欲的减退、乏力、咽喉痛和全身酸痛等情况，可能会因为引发肺炎等一些并发症，而发展成重症的流感，甚至部分重症的病例会出现很快的病情进展，进而因为急性呼吸综合征或者多脏器的衰竭而发生死亡。

预防流感的小诀窍

热水泡脚 热水泡脚能够预防感冒，每天晚上可用热水泡脚，热水温度可热一点，泡时多放一些水，使水溢过脚的上面，最好将脚裸也全泡到，每次一般泡10min。

冷水洗脸、洗鼻 使用冷水长期洗脸的话能够对人—体的抵抗力实现提升，从而实现对感冒预防的效果。洗脸时，可适当对鼻孔进行清洗，用手捧少量水让鼻孔吸入，后再让它流出，但要注意不能用过多水对鼻孔清洗，否则很容易呛到。

根据气候条件及时增减衣物 平时要注意观察气候的冷暖变化，做好衣物及时增减，防止受寒。因为人遭受寒冷的侵袭，呼吸道内血管会产生收缩，进而可能造成血液供应的减少，此时人体抵抗力会下降，易受到流感侵害。

盐水漱口 每天回家后，可以用淡盐水进行漱口，这样能够对口腔内大量的病菌实

现一定清除，从而实现对流感的预防。若没有淡盐水，我们也可通过清水进行漱口。为了提高漱口的效果，在漱口时，我们要仰着头，口里含着一口漱口水，让盐水对咽部充分冲洗。

勤洗手 流感的病毒与细菌一般是通过人的手接触进行传播的，若周围有人存在流感，且把分泌物黏在手上，后和他接触或者和他接触过的物品接触，就可能会受到此病毒细菌的侵害。因为外界的病毒细菌一般都有一定生存期，一些是几小时，还有一些可能能够生存几周，在此段时间内发生接触的话就可能患病，因此日常一定要勤洗手。如果没有水洗手的话，还可以通过两手接触进行1min的用力摩擦，还可以在手上涂抹一些酒精类消毒剂，来实现对手部病毒与细菌的清除。

有氧运动 通过一定的有氧运动能够对人体抵抗力实现提升，达到流感预防的效果。我们每天可以进行30~45min的有氧运动，如骑车、散步、跳舞等，来对自身流感抵御的能力实现提升；在冬天可以采取一些慢跑、滑冰或者打球等运动，来提高人体身体素质，提高对流感的抵抗力。

疫苗预防 此种预防手段对流感预防具有很好的效果，疫苗接种的对象一般是儿童、老人、免疫力较为低下和严重性慢性病的患，接种时间一般在每年的10~11月期间，每年进行1次接种，在2周内身体就会产生相应抗体，从而实现对流感的有效抵抗。

保持良好情绪 通过相关的研究证明，若人的精神存在过于紧张或情绪存在过大的波动等情况，人体局部抵抗力就会发生下降，此时人体就会容易受到流感侵害，因此平时人们要尽量保持良好的心情，对生活要保持良好心态。