

矮小症切勿错过最佳治疗期！

▲ 衡阳市第一人民医院 王燕

矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的 2 个标准差（-2SD, 标准线称 SD），每年生长速度低于 5 厘米者。以下情况提示患儿生长缓慢：儿童的生长速度 3 岁前小于 7 厘米 / 年；3 岁到青春期小于 5 厘米 / 年；青春期小于 6 厘米 / 年。

矮小症的原因

矮小症的原因主要包括正常生长变异和病理性身材矮小，正常生长变异包括以下几个方面遗传引起的家族性身材矮小和体质性生长延迟，特发性身材矮小是正常发育中的一种变异。而病理性身材矮小主要包括以下原因：生长激素缺乏；甲状腺功能低下；骨骼发育障碍；Turner 综合征；性早熟；中枢神经系统疾病；慢性器质性疾病。

矮小症就诊率低下

根据临床研究统计，我国矮小症的发病率达到 3%，现有矮小症人口 3900 万 [1]，但是每年的矮小症患者得到治疗只有大约 3

万人，矮小症就诊率如此低的原因在于大多数家长并不清楚矮小症属于一种疾病，也不知道这种疾病需要治疗，在传统的观念当中，大多数家长认为孩子身高矮小主要与自身的生长发育快慢有关，有些孩子生长发育早，身高就高一些，有的孩子生长发育晚，所以身高就矮一些，等到一定的年龄，孩子的身高自然就会猛增。正是因为家长具备这种心态，才导致孩子没有及时就诊，耽误了最佳的治疗时机。另外，在基层医院的儿科诊所中，医生也缺乏对于该病的正确认识，不能做到及时发现患儿的疾病，做到正确的确诊、转诊和治疗。

矮小症的不利影响

在日常生活中，对于正常人而言极其简单的事情对于矮小症患者来说都是每天必须面对的巨大的挑战 [2]。此外，矮小症影响的不仅有孩子的身高，对于孩子的心理方面也是严重破坏，矮小症患儿因为自身的原因往往会性格内向、不爱说话、不喜欢与人交

流。根据调查，90% 以上的矮小症患者都有自卑、抑郁的心理疾病。由于身高的缺陷，矮小症给他们的生活工作也造成众多不便，直接影响到孩子的学习、工作、婚姻等各个方面。

矮小症最佳治疗时期

越早认识矮小症，越早接受矮小症的正确治疗对于孩子的生长越有利，科学研究表明，在患者的骨骺线愈合之前实施干预，能够明显改善患者的身材矮小的情况，治疗效果越好。专家表明对于矮小症的治疗黄金期就在于 4 ～ 13 岁。矮小症治疗切勿错过最佳治疗期！

俗话说：“二十三蹿一蹿”，很多家长认为孩子的身材矮小只是因为自身生长发育较晚，家长们抱着试试看的心态等待孩子青春期生长发育成熟，恰恰可能使孩子错失矮小症的最佳治疗时期。曾经有一个 13 岁的男孩被诊断为了特发性矮小症，由于家长认为等到孩子长大到一定年龄会长高的，结果

孩子仍然是没有长高，比同龄人矮一大截，家长没有办法再次去医院治疗，经过检查，孩子的骨骺线已经发育完全，没有办法再通过治疗长高，因此造成了孩子的终生遗憾。

矮小症治疗方法

目前最常用的治疗矮小症的方法就是补充生长激素，通过基因重组人生长激素治疗的方法能够快速继发患儿的生长发育潜能，促进快速长高。人生长激素是大脑垂体前叶分泌的一种蛋白质，能够刺激儿童骨骺软骨细胞分化、增殖，加速长骨生长，从而使患儿身高增高，同时，生长激素还可以调整机体代谢以及能量平衡。而给矮小症患儿使用的基因重组生长激素生长与人分泌的生长激素完全一样，对于生长激素具有确切的疗效，促进患儿的生长发育，而且不会造成患儿性发育提前。对于矮小症生长激素的使用是通过皮下注射的方式进行补充。

远离“红颜杀手”

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 李素芳

乳房是人体器官，位于胸部，男性与女性都具有乳房。乳房左右成对分布，主要由乳头、乳晕、乳腺组织、皮下脂肪以及结缔组织等组成。乳房既是女性的骄傲，也是女性的烦恼。傲人的乳房增添女性的迷人气息，但是乳房疾病高发又日渐成为女性健康困扰。

小兰今年 35 岁，洗澡时发现右侧乳房有一个硬硬的肿块，立即到市妇幼保健院就诊。经完善彩色 B 超、钼靶、病理检查后，确诊为乳腺癌晚期。而小兰除了发现肿块外，不痛不痒的，咋就成了癌症晚期患者呢？谈癌色变，这次真把小兰吓坏了。

妇外科卢主任介绍说，乳腺癌是严重威胁全世界女性健康的头号恶性肿瘤，在门诊每年都会收到及转诊几位年轻的女性乳腺癌患者，正是因为她们觉得自己还很年轻，不会患乳腺癌，导致从来不做乳腺检查，确诊时已经是中、晚期，对她们的生理、心理都造成了巨大的影响。她呼吁“预防始终大于治疗、女性要学会关爱自己，做好乳房保健显得尤为重要。”

现代女性必须掌握以下几点乳房保健的健康知识：

保持乐观心态 学会保持心理平衡，劳逸结合，乐观开朗，不纠结，不抑郁。良好的精神状态对人的身体健康十分重要，当由于各种因素导致情绪不佳及精神紧张时，人体内环境的平衡状态受到干扰，可能会成为许多疾病的诱因，因此精神及情感因素对乳腺的保健十分重要，应避免强烈的、长期的精神刺激，以免造成各种疾病的发生。

合理调节饮食、慎用激素。日常生活中注意均衡饮食，控制体重，多吃粗纤维、低脂饮食及新鲜水果蔬菜，禁止食用霉变食物、吸烟、过量饮酒；不擅自使用含有激素的保健品及外源性雌激素。

坚持锻炼身体。生命在于运动，保持适当的体育锻炼，持之以恒的运动能够保持良好的心态，可以选择做一些瑜伽或者慢跑，

但运动要穿好运动内衣，保护好乳房。

适时生育 最好在 30 岁之前生孩子，而且提倡母乳喂养，可以哺乳到孩子 2 岁。

注意乳房卫生 注意乳房的清洁，经常清洗乳房，特别是乳头乳晕部，这一点对于那些先天性乳头凹陷者来讲尤为重要。

定期检查 每个女性朋友都要学会自我检查及定期体检，尽早发现早期乳腺癌迹象，而要实现早筛查、早诊断、早治疗的目的，女性每个月可以通过以下两大妙招行乳房的自我检查。

一大妙招：“裸看”。面对镜子，脱去衣服，双手下垂，观察双侧乳房的形状、大小、是否对称？皮肤是否有异常的改变、乳头有无凹陷、溢液？

二大妙招：“自摸”。20 岁以上的妇女应该每月进行乳房自我检查，建议选择月经来潮后 7 到 10 天进行，绝经的女性选择每月固定的 1 日检查。

检查方法：平躺在床上，手的示指、中指和无名指并拢，用指腹在对侧乳房上进行环形触摸，注意不是指尖，要有一定的压力。从乳房的外上象限开始检查，依次为外上、外下、内下、内上象限，然后检查乳头、乳晕，最后检查腋窝，注意乳头有无溢液。若发现异常，请及时到医院作进一步检查。

对于大多数东方女性，触摸自己的双峰似乎是一件极其尴尬羞耻的事情，因此很少有人会养成这样的习惯。但其实，温柔的触摸自己的胸部，并在镜子前仔细观察进行乳房自检，绝对是保障乳房健康的有效方法。通常疾病早期表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴肿大等症状，晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁患者的生命。

随着医学的发展，若早期发现乳腺癌，尚有临床治愈的希望。因此，无论自己是否属于高危人群，都要保持健康的生活方式，科学预防，每月定期进行乳房自查，定期去医院体检，远离“红颜杀手”，呵护自身健康。

精神分裂症知多少

▲ 衡阳市第二精神病医院 于玲

精神分裂症是一种严重的精神障碍，也是精神疾病中最常见的一种病症。对于病人来说，因为其思维或者情绪发生变化，所以才有可能出现异常的行为，那么具体引发精神分裂症出现的原因有哪些呢？精神分裂症患者的症状表现又有哪些呢？

引发精神分裂症最常见的原因

很多人认为精神分裂症患者都是因为受到强烈的精神刺激才引起病症，就像电视剧里的情节一样，因为情感、经济等问题导致患者受到重大的精神刺激，造成了精神的过度紧张和紊乱，最终变成精神分裂症患者。其实不然，这些心理社会因素可以诱发精神分裂症，但最终的病程演变常不受先前的心理因素所左右。根据目前研究结果提示，遗传因素是最主要原因，而妊娠期暴露于流感病毒和母爱剥夺，冬季出生，大脑神经发育异常，脑结构异常改变，神经生化异常等等原因与精神分裂症发生也相关。

精神分裂症患者的主要症状

前驱期 不同的精神分裂症患者在不同阶段表现出来的症状有明显的不同，前驱期主要指的就是精神分裂症患者的初期，在这一阶段中，患者容易出现情绪改变，如抑郁、焦虑、情绪波动等现象。患者的认知也会出现一定的改变，例如患者会在平时的生活中出现一些古怪或者是异常的观念，导致患者学习以及工作的能力下降。除此之外，患者的行为也会出现一定的改变，例如缺乏社会活动参与的积极性。最后就是患者的躯体行为出现异常，例如睡眠及饮食改变、乏力、活力和动机下降。

显症期 精神分裂症患者有五个症状维度：阳性症状群，阴性症状群，瓦解症状群，焦虑抑郁和激越症状群，而阳性症状主要指的就是患者异常心理过程的出现，我们一下子可以观察到的言语和行为。现阶段普遍公认的阳性症状主要有幻觉、妄想以及紊

乱的言语和行为，这就是我们常说的胡言乱语。阴性症状主要是指患者正常心理功能的缺失，涉及到患者的情感、社交以及认知方面出现缺陷。比如说患者可能会出现意志减退、情感迟钝、社交退缩以及言语贫乏的现象出现。除了典型的阳性症状以及阴性症状之外，患者还有可能会出现焦虑、抑郁的症状，部分患者会出现攻击、暴力以及自杀等严重的损害症状。这些症状的出现都表示患者已经进入了精神分裂症的中后期，也就是逐渐显示出患者和正常人不同，甚至会对自己以及周边人造成伤害。

诊断及治疗 通常情况下，现阶段对精神分裂症的诊断主要是依据病史、临床表现、病程特点及体格检查和实验室结果，量表评估等结果做出。在确诊患者患有精神分裂症之后，医生会结合患者的具体症状来制定治疗方案。目前最常见的治疗方案有药物治疗、物理治疗以及心理社会干预治疗等方法综合治疗。药物治疗及物理治疗均能够改善患者的精神症状，医生往往会先使用一种单一药物进行治疗，这样做的好处就是能够降低药物对患者造成的不良反应，同时能够缓解患者的家庭经济压力。单一药物治疗效果不佳时、对于较为顽固的分裂症患者，医生会药物联合治疗。在经过急性期的治疗之后，大部分患者会进入心理社会干预治疗阶段。这一阶段的治疗时间相对较长，效果较慢，费用也比较高。这种治疗方法措施有很多，能帮助患者重建正常健康的认知，例如患者通过冥想来重建认知，最终改善患者的行为。

总之，精神分裂症是现阶段最常见的一种精神疾病之一，并非不能治愈。因此如果身边出现的精神分裂症的患者，应该及时的建议其就医进行治疗，也就是所谓的“早发现、早诊断、早治疗”。精神病人康复期也很重要，我们不要带着歧视的眼光去看待他们，应该多给他们一些耐心和关爱、支持，多了解该疾病的相关知识，帮助患者尽快治愈疾病，早日回归社会。