

5月里孩子“最肯长”？ 专家：没听说过

Q 进入5月以来，有一种说法在网上流传：5月是最适合孩子长高的季节，因为人体内分泌激素增多。这让不少青春期孩子的家长分外期待。对此，现代快报记者咨询了多位专家，但得到的回复都是“没听说过这种说法”。专家表示，孩子想要长得高长得快，保证充足的睡眠和均衡的饮食才是关键。



漫画 俞晓翔

5月更容易长高？

“现代医学已经证明了这一点，一年四季中，春季青少年的身高增长最快，尤其是5月，平均达到7.3毫米。”日前，这样一种说法在网上流传，称春天人体新陈代谢旺盛，激素尤其是生长激素分泌增多，加上阳光帮助维生素D的合成，给骨细胞的生长提供更多的造骨原料。

很多家长看了之后很激动，“明天开始让孩子跳绳，趁着五月再长高点。”

医生：人长高与季节和气温无关

5月真的更容易长高吗？现代快报记者咨询了内分泌科医生和小儿科医生，得到的答复却是，“并没有听说过这种说法。”

解放军八一医院内分泌科副主任医师李彤表示，5月份，随着气温的上升，人体的新陈代谢会比冬天来得旺盛。那会促进小孩长高吗？“临床上没有见到过这种实例。”江苏省人民医院小儿科主任周国平认为，春天阳光充足，常晒太阳的确能够帮助维生素D的形成，“但是通过晒太阳来获取维生素D，跟长高并没有什么联系。”

江苏省人民医院内分泌科主任医师何畏认为，人与树木不同，身体的“抽条”速度与季节和气温，并没有必然的联系。

Q 提个醒 睡眠和饮食很重要

那么要想孩子长得高长得快，哪些方面要注意呢？现代快报记者了解到，除了先天因素，充足的睡眠很重要。“人体激素的分泌与温度和季节没有必然的联系，但是与一天的时间段有关。”何畏表示，每天的0点到1点之间，人体激素分泌最多，这个时间段如果能够好好休息，对于长高肯定有帮助。“孩子最好每天保证8到9个小时的睡眠，最晚不要超过11点睡觉。”此外，均衡饮食，荤素搭配，营养充足，可以帮助骨骼生长。

除了睡眠和饮食，孩子一生中两个快速生长期：1岁前和青春期。“等过了青春期，想再长高基本就很困难了。”周国平表示，想要孩子长得更高，可以在青春时期多给孩子补充营养，保证睡眠，并且让孩子多运动。

明天是第十六个世界哮喘日，南京市胸科医院专家透露，哮喘其实是一个文明病，也是个“富病”，越是经济发达的地区，越是高发。江苏哮喘成人发病率为1%~2%，比10年前增加56%。整个华东地区都是哮喘“重灾区”。

通讯员 秦珊 现代快报记者 刘峻

蚕丝衣、地毯、蟑螂、花粉…… 都可能引发哮喘

蚕丝衣引发哮喘

李女士今年30岁，今年2月总是咳嗽、气喘，到南京市胸科医院就诊，诊断为哮喘。但用药治疗，效果似乎不明显，李女士甚至怀疑诊断是不是错了，因为她以前从来没有哮喘过。医生问，最近有没有穿什么新买的衣服？李女士印象中，每次感觉不舒服，好像都穿了蚕丝衣。医生说，这就是诱发哮喘的重要原因。

怎么蚕丝衣也会诱发哮喘？南京市胸科医院呼吸科副主任医师李田说，哮喘过敏，与个人体质非常有关系，花粉和尘螨是主要过敏原，但是牛奶、麦麸甚至鸡蛋，都有可能造成过敏体质的人发生哮喘。

地毯也可能引发哮喘

江苏省人民医院呼吸科主任医师殷凯生说，其实哮喘是文明病，富病，越是经济发达的地区，越是高发。从门诊情况来看，最近几年来，有三类以前不怎么常见的过敏哮喘，现在很多见了。

第一类是家装污染，很多人

以为只有苯等物质诱发哮喘，实际上很多病人是其他家装污染诱发哮喘，比如地毯甚至高档窗帘。

第二类是高档衣服，比如蚕丝衣，以及很多合成材料衣服。

第三类就是蟑螂、食物过敏。“我曾经接诊过一个病人，喜欢喝花粉口服液，结果哮喘就发作了。”殷凯生说，蟑螂也是个“富贵虫”，喜欢待在温暖的空调房里。现在办公楼、居家环境温度都很适宜，蟑螂增多，因此哮喘的人越来越多。

Q 相关新闻

“鼻内口罩”有用吗？

现在不少药店、医院都卖一种防止过敏的“鼻内口罩”，这实际上是花粉阻隔剂。一家药店店员介绍：“将药物抹在鼻腔内，可以吸附花粉。一般抹一次可以保持三四个小时。”店员还说，这样的产品还可以防雾霾，防PM2.5，甚至PM1。专家说，这个鼻内口罩确实对防过敏、哮喘有一定的作用，但说到能防PM2.5，甚至PM1，那就不太靠谱了。

癌症疼痛治疗不要拒绝止痛药

癌症疼痛是晚期癌症病人的常见并发症，这属于疾病，需要治疗。然而很多癌症患者因担心吃止痛药会导致上瘾，拒绝用药。这是非常错误的。江苏省中西医结合医院肿瘤科主任中医师霍介格指出，癌症疼痛如果不治疗会使癌症本身恶化，对癌症的康复于事无补，另一方面癌症疼痛会产生消极心理因素，这对病人的心理承受能力也是一个很大的打击。药典中已补充癌症患者使用吗啡不受极量限制的条款，以镇痛为目的使用吗啡成瘾的实际发生率极少，所以对于疼痛的治疗不要拒绝止痛药，不要担心止痛药上

瘾问题。

另外，不少人以为只要癌症病人用上了止痛药物，尤其是用上了可待因、吗啡等强效止痛药，就说明已进入癌症的“终末期”，许多癌症病人惧怕所谓的“终末期”来临，癌症疼痛拒绝使用止痛药。王女士患乳腺癌骨转移出现疼痛，服用了常规的解热镇痛类药物后，疼痛不能控制，医生给出了吗啡类药的处方，嘱其按医嘱服药，3天后来复诊时仍然说很痛，影响睡眠。医生详细了解了服药的情况，结果王女士道出了原委，原来也担心现在就吃了最强的药，以后再痛了就无法治了。霍主

任给她解释：即使以后疼痛加重，仍然可以通过调整药物剂量更换不同的品种来获得较好的止痛效果，无需担心。听到这样的解释后，王女士放心了，疼痛也得到了较好的控制。

霍主任说，用来减轻疼痛的吗啡剂量，完全不足以产生严重的副作用，也不会让人上瘾。同时，医生在使用吗啡等药物时，往往会配合普通的解热镇痛药来治疗癌症疼痛，以降低吗啡类药物的剂量。所以癌症病人在出现癌症疼痛时拒绝止痛药，完全没有必要。

罗鑫

健康资讯

中大医院招募 两种隆胸手术求美者

中大医院将于5月14日在南京举办“南京医学会医学美学与美容分会2014年首届整形美容高峰论坛”，届时中大医院整形美容专家将与国内著名专家共同开展自体脂肪移植隆胸及假体隆胸手术演示。中大医院整形美容中心即日起招募2名有隆胸需求的求美者，其中自体脂肪隆胸1人、假体隆胸1人，经过筛选符合要求的2名求美者，均可获得减免2万元美容费用的支持，有此需求者即日起可与张珏医生13851688427联系预约报名，截止时间为5月12日。

活动链接：中大医院5月10日举办母亲节义诊

中大医院妇产科将于5月10日8:00-12:00举办女性健康专题义诊。届时妇产科专家蔡云朗、彭丹红、沈杨以及袁春燕、范晓娜等医生坐诊。义诊当天请先到门诊预检台领取免费号，挂妇科门诊号后至7楼产科门诊参加。程守勤

雅培2014年第一季度收益增长超越预期

近日，全球知名的多元化医疗保健公司雅培公布了2014年第一季度财报，第一季度每股收益为0.41美元，超过此前预期。本季度雅培全球总销售额为52亿美元，不考虑外汇因素，与2013年同期相比，销售额略有上升，美国之外的地区占总销售额比重超过70%。

其中，雅培诊断产品一季度销售额增长超过5%，核心实验室业务增长5.3%，美国地区的增长率超过11%。

2014年一季度，雅培在美国

推出了OptiGRO®雅培婴幼儿奶粉，在中国推出了Eleva婴幼儿奶粉。雅培将继续优先考虑国际市场的增长，预计还将在2014年陆续推出一些新产品。此外，雅培还将持续增加营养品的全球产能，以满足新的增长需求，位于中国、印度和美国的三个新工厂都计划于第二季度投产。

雅培公司董事长兼CEO白千里先生表示：“2014年我们已经有一个良好的开端，预计在第二季度将保持加速，最终使我们全年每股收益实现两位数增长的目标。”

周四有血液病健康讲座

南京鼓楼医院血液科定于5月8日下午2:30在鼓楼医院科学会堂1号报告厅举行慢性粒细胞白血病的知识讲座，血液科知名专家欧阳

建、陈兵、许景艳、周荣富主任等将为您讲解、和您面对面沟通，为您解答疑惑。欢迎有需要的患者及家属自行前往参加。柳辉艳



5月10日南京明基医院将迎来6周年院庆。与往年院庆不同，今年院方将举办一场让患者、家属、社区共同来参与病患安全教育的特别游园会活动，主题为“病患安全我参与”，时间从5月10日上午9点至11点30分，在明基医院门诊大厅举行。医院相关负责人介绍，“病患安全”字面上理解好像是医院、医生、护士的职责，事实上病患安全是国际医院JCI评鉴重点关注的核心项目，也是近年来国际卫生部所持续关注重点。

明基医院六周年院庆 “病患安全我参与” 大型公益活动邀你参加

病患安全也需病患与家属共同参与

国际病患安全标准指出，病患安全需要病患与家属共同参与完成，并非只是医院单方面的责任，因此让患者与家属参与，才能有助于营造病患安全的目的。同时面对当前老龄化社会的快速形成，社区居家照护老人的责任日益加大，因此从社区共同建立对“病患安全”意识才是本次活动最大的目的所在。

据介绍，国际患者安全目标分为以下六大主题：1. 正确识别患者；2. 改进有效的沟通；3. 改善高

警示用药的安全性；4. 确保手术部位正确、操作正确、患者正确；5. 减少医疗相关感染的风险；6. 减少患者跌倒所致伤害的风险。明基医院六周年院庆将围绕此六项主题，将以生动、活泼、互动的方式，让患者、家属、社区民众来参与病患安全的工作，此游园会兼具趣味性、知识性与实用性，值得大家共同参与。活动时间从5月10日上午9点至11点30分，在明基医院门诊大厅举办，欢迎社区民众共同来参与。

海峡两岸医院管理高层论坛5月10日将在明基医院举行

为响应国家医改“发挥市场作用、推进医改纵深发展”的方向，优化医疗资源布局，提升服务水平，提供百姓真正合理与高效的就医环境，解决百姓看病难的问题，由江苏省医院协会、南京医院协会主办，南京明基医院承办的“海峡两岸医院管理高层论坛”将于5月10日在明基医院举行。本次论坛主题为“从台湾长庚经验看两岸医

院之现代化发展”，邀请两岸医疗专家共同分享现代化医院发展的艰辛历程与成功管理经验，在国家推动深化医疗改革之际，这些宝贵的管理经验值得每一位正在推动国家医改的医院管理者共同学习与探讨。

参与论坛者需提前注册，联系人张骁宇，电话025-5223-8800分机7011。