

别把孩子矮小当成发育晚

孩子生长发育的各种疑问,7月2日专家现场详解

每年的七八月份是儿童治疗身高矮小的高峰期。去年仅这两个月份,南京市儿童医院内分泌专科门诊就接诊9000余人次,约占全年接诊量的三分之一。南京市儿童医院内分泌科主任倪世宁主任提醒,成人期的身高45%至50%在2岁时长成,2岁后至青春期末32~40%,青春期末15~18%。所以青春期开始时的正常基础身高有赖于父母对孩子自幼的观察,发现不正常生长趋势要及时纠正。遗憾的是,在孩子生长发育的问题上,很多家长存在误区,而这常常耽误了孩子的长高。

通讯员 庞芳 吴叶青 现代快报记者 李鑫芳

矮小症莫错过最佳治疗期

倪主任介绍,孩子的生长发育大致可分三个阶段。婴幼儿期(3岁以下),一般第一年生长25cm,第二年生长10cm,第三年生长7cm。到了儿童期(3岁~青春前期),每年增长约5~7cm。青春期,男孩可增长25~28cm,女孩可增长25cm左右。需要提醒的是,孩子的身高很大程度上受父母的影响。倪主任曾接诊过一个孩子,父亲身高1米64,母亲身高1米56,孩子14岁,身高1米69。家人都认为孩子矮小,而经过检查,孩子发育正常,并不属于矮小。像这样的孩子,在她的门诊并不少见。“个子比较矮的家长,往往怀疑孩子个子长不高。反倒是那些高个子父母,容易耽误孩子的治疗时间。”倪主任说,有些家长发现孩子相比同龄人矮小,还以为是孩子发育晚,并没有引起重视,结果错过了治疗时机。一般四五岁到青春前期,是治疗矮小的最佳时间。过了青春期,治疗效果会大打折扣。

虽然遗传决定了生长发育的潜力,但生活环境因素却决定了生长潜力的发挥,比如孩子的营养状况、睡眠、运动情况。倪主任提醒家长,生长激素在晚上入睡后45~90分钟(深睡眠)左右达到分泌高峰,所以应该保证孩子每天有8小时以上的充足睡眠。运动虽然有利于生长发育,但孩子要避免过早剧烈运动,过多体力消耗会影响骨骼和肌肉的营养供给,会影响长高。倪主任提醒,矮小的原因有多种,所以治疗前,必须进行正规系统的检查,才能明确病因。

睡得好才能让孩子长得高

虽然遗传决定了生长发育的潜力,但生活环境因素却决定了生长潜力的发挥,比如孩子的营养状况、睡眠、运动情况。倪主任提醒家长,生长激素在晚上入睡后45~90分钟(深睡眠)左右达到分泌高峰,所以应该保证孩子每天有8小时以上的充足睡眠。运动虽然有利于生长发育,但孩子要避免过早剧烈运动,过多体力消耗会影响骨骼和肌肉的营养供给,会影响长高。倪主任提醒,矮小的原因有多种,所以治疗前,必须进行正规系统的检查,才能明确病因。

帮孩子管住嘴

10岁的女孩,身高1米5左右,体重却有90公斤。因为过度肥胖,小小年纪的她已经出现了糖尿病、高血脂、脂肪肝。这个小病号让倪主任颇有些头痛,因为孩子的饮食习惯很差,而家长在这一方面却甚少管理。事实上,帮孩子管住嘴,合理饮食,很多疾病都可以避免。倪主任曾接诊过一个13岁的孩子,父亲1米78,母亲1米66,而她却只有1米52。检查发现孩子骨骼已经闭合,无法再继续长高。经过仔细问诊,倪主任发现了原因,原来孩子很喜欢吃旺鸡蛋,正是旺鸡蛋里的激素让孩子的生长受到影响。

小小年纪的她已经出现了糖尿病、高血脂、脂肪肝。这个小病号让倪主任颇有些头痛,因为孩子的饮食习惯很差,而家长在这一方面却甚少管理。事实上,帮孩子管住嘴,合理饮食,很多疾病都可以避免。倪主任曾接诊过一个13岁的孩子,父亲1米78,母亲1米66,而她却只有1米52。检查发现孩子骨骼已经闭合,无法再继续长高。经过仔细问诊,倪主任发现了原因,原来孩子很喜欢吃旺鸡蛋,正是旺鸡蛋里的激素让孩子的生长受到影响。

活动预告

孩子生长发育的疑问 7月2日专家现场详解

孩子的身高正常吗?发育正常吗?孩子个子矮有办法治疗吗?这些是困扰很多家长的问题。为了关注儿童的健康成长,帮助孩子科学长高,南京市儿童医院内分泌科将于7月2日举办健康讲座,倪世宁主任将现场解答家长们的各种疑问,欢迎市民参与。

主题:《关注身高,健康成长》
主讲人:倪世宁主任
时间:7月2日下午2:30-4:30
地点:南京市儿童医院广州路院区2号楼12楼多功能厅

特别关注

初中生大口喘气“中毒”晕倒

不久前,初一学生小敏在课堂上忽然昏倒,救护车赶到后,将其送到南京医科大学第二附属医院东院进行抢救,之后慢慢苏醒过来。

据小敏回忆,当天上课时,老师放了一部纪录片,画面中突然出现一条蟒蛇把她吓了一跳。小敏表示,自己从小最怕的动物就是蛇,凡是和蛇有关的事物,都能引起她的恐慌。看到了纪录片中的大蟒蛇,小敏瞬间紧张起来,因为在课堂上不能大声喊叫,小敏只好皱着眉头大口大口地喘气。

不一会儿,小敏开始感到头晕、四肢麻木,手脚冰凉。当她伸手去拿水杯喝水时,竟发现自己的手指僵硬,僵硬得无法张开,嘴巴也开始发麻,说不出话来。同学们刚发现小敏的异常,她便突然晕倒在地。

救护车将小敏送到南医大二附院东院儿童急诊室后,陶金民护士长立刻开通了静脉通道,为她挂上水,吸上氧,做好心电图监护……很快,小敏恢复了意识。陶护士长一边安慰小敏,一边细心地为她按摩。渐渐地,小敏僵硬冰冷的手开始有了知觉,手指的僵硬状态也开始缓解。

小敏父母表示,女儿之前从未出现过这种情况,这次怎

么会晕倒呢?陶金民护士长介绍,小敏在受到惊吓后,呼吸频率加快,使得呼出的二氧化碳过多,造成了呼吸性碱中毒。

据悉,人体进行新陈代谢时需要吸入氧气,氧气参与能量代谢后,产生二氧化碳,再被呼出来。不少人认为,呼吸产生的二氧化碳是代谢废物,实际上,二氧化碳虽不参与体内生理过程,却也是必不可少的气体。如果肺通气过度,从肺泡、血液和组织中排出过多的二氧化碳,将会导致肺泡气、动脉血和组织中二氧化碳分压降至正常水平以下。若是血液中二氧化碳分压降低,血液酸碱平衡遭到破坏,血液pH值升高(变为碱性),就会导致呼吸性碱中毒。

陶金民护士长表示,呼吸性碱中毒发病时,患者会感觉四肢发麻有针刺感,呼吸微弱并伴有胸闷、胸痛、头昏、恐惧,甚至四肢抽搐、晕厥等症状。然而,一个简单的动作就可以缓解很多:双手弯曲,轻轻罩住口鼻处,不要捂紧。这样一来,既可以聚拢呼出的二氧化碳,又不影响氧气的吸入。陶护士长提醒,一旦遇到无法处理的状况,或是像小敏这样晕倒,必须及时就医。

通讯员 顾颐菲
现代快报记者 孙倩雯

缺牙严重影响身心健康 究竟该如何补救?

意大利种植牙专家明日为您免费答疑解惑



长时间缺牙,将会导致牙槽骨萎缩,而牙槽骨条件差,会给后期的缺牙处理带来诸多不便,导致牙齿处理周期延长,更加耗费精力和财力。此外,长期缺牙还会引发一系列慢性疾病,给健康埋下隐患。因此,缺牙应及时处理。

为让缺牙患者全面认识缺牙危害,让更多缺牙老人早日拥有一口好牙,本报《爱牙直通车》推荐名医——意大利种植牙专家法布里奇奥已于25日来宁亲诊,并于28日开展意式微创种植牙技术科普讲座。所有成功报名并参加活动的缺牙患者可提前免费做口腔全景片检查,当天种牙或交预约金可免外国专家手术费1000元。有需求的读者可拨打025-84783644咨询预约。

缺牙不补,真的省钱吗?

随着年龄的增长,很多人都希望能为子孙辈多攒一点钱。牙齿缺失时为了省钱总是拖着不补,一年又一年,结果导致嘴里原有的好牙也开始松动,掉的牙也越来越多,不仅影响吃饭、美观,还影响发音,造成社交困扰。另有研究显示,长期缺牙的中老年人患高血压、心脏病、糖尿病等慢性病以及记忆力减退的几率高于牙齿健康良好的人。许多人经历过缺牙“伤害”后才慢慢意识到牙齿健康的重要性,后悔当初为了省钱拖着缺牙不补,导致缺牙慢慢偷走健康,花钱反而更多。

“带环”邻牙、固位不稳,活动假牙弊端多

牙齿缺失后,考虑到价格因素,很多人会选择看起来相对便宜的活动假牙。法布里奇奥表示,活动假牙虽然价格便宜,但寿命一般为5年左右,除了我们大家所熟知的不稳固、咀嚼力较差以外,由于活动假牙主要依靠金属挂钩挂在两边的好牙上来固位,易钩坏、钩伤、钩松好牙,导致好牙发炎、松动,并不断加重至脱落。

做种植牙,品尝1+1>2的幸福

人生最大的财富莫过于健康,老人身体健康不仅是晚年幸福生活的保证,也是子女们的心愿。种植牙被誉为人类的“第三副牙齿”,拥有独立牙根,是在咀嚼功能、外观、使用寿命上都可与真牙媲美的修复方式。种植技术的出现和推广,帮助众多老年人重新找回了健康的口腔,也让许多家庭恢复了往日的欢声笑语。可以说,种植牙带来的,是1+1>2的幸福。

你知道吗?做种植牙还要注意这些鲜为人知的细节

很多患者反映,他们也想通过种牙来解决缺牙问题,但是好多口腔机构价格不一样,不知道具体该如何选择。对此,法布里奇奥表示,为保障种植牙的使用寿命和效果,患者一定要选择有种植牙资质的医院,找有经验的种植牙医生,还要选择正规品牌种植牙材料供应商提供的产品,另外,加工厂也非常重要,有的种植牙机构用低价吸引患者,找一些小的加工厂合作降低成本,但是种植牙的质量堪忧,患者朋友要擦亮眼睛。

《爱牙直通车》免费送口福最后一波,想省钱看这里

暑期将至,不管大人还是孩子,终于可以慢下脚步管理自己的牙齿健康,想要省钱的读者朋友看过来:品牌种植体种2颗以上免费1颗;牙齿矫正特定品牌金属托槽免费送;德系全瓷美牙冠做1颗送1颗……更多省钱详情可拨打本报热线025-84783644咨询。

活动链接

本报报名热线:
025-84783644

意式微创种植牙技术 科普讲座

时间:6月28日(周二)9:00
主讲人:意大利种植牙专家
法布里奇奥

成功报名并参加活动的缺牙患者可提前免费做口腔全景片检查,当天种牙或交预约金可免外国专家手术费1000元。
通讯员 左丽



牙签剔牙不科学,宜用牙线

吃东西塞牙,很多人的解决办法是用牙签剔牙。南京市口腔医院修复科主任医师俞青提醒市民,这样做并不科学。常用牙签剔牙可能带来三大危害。

首先,易引起牙龈发炎。剔牙时,锐利的牙签很容易伤到娇嫩的牙龈。牙龈表面一旦有伤口,细菌就会乘机而入,引起牙龈发炎。其次,易引起牙齿松动和脱落。剔牙时,如果经常损伤牙龈,长此以往便会致牙龈萎缩,牙根暴露。牙根之间的缝隙增大,食物残渣就更容易进去。周而复始,恶性循环,最终导致牙根失去保护,引起牙齿松动或脱落。另外,易引起牙痛。牙齿表面包着一层牙釉质,可以起到保护牙齿本质的作用。牙根处的牙釉质很薄,经常剔牙会使牙釉质受到磨损。牙齿失去了保护层后就会对冷、热、酸、甜敏感,并容易引起牙痛。

那么,不用牙签,塞进去的

食物怎么出来呢?中华口腔医学会研究表明用牙线去除牙缝间嵌塞物是最有效的方法。牙线不仅能剔出嵌塞食物,还能清洁牙面。线的纤维松散,容易通过牙间隙接触紧密的区域。使用牙线剔牙时,将线结成环形或将线的两端绕在两手中指上,两指间的线应剩余3~5寸,然后用两拇指将线压入牙间隙,沿一侧牙面轻轻抽动,再换另一侧,反复四五次,直到牙面清洁或嵌塞食物被清除为止。使用牙线最好每日一次,特别是晚饭后。有人担心牙线在牙缝里进出,会导致牙齿的松动。其实这种顾虑是多余的。首先,正常牙齿间的缝隙足以使十分扁平的牙线通过;另外,牙线的使用还可以通过按摩刺激牙齿周围的牙龈,增加牙龈的血液循环,从而达到预防或减少牙科疾病的作用。

通讯员 周炳荣 史张丹

活动预告

南京市中医院本周有两场讲座

6月27日9:30~10:30,南京市中医院在肛肠楼6楼学术报告厅举办《夏季空调病的防治及夏季养生》讲座,由周雪主治医师主讲。6月28日10:

15~11:15,该院妇科王莉副主任,将在肛肠科六楼大报告厅,主讲《盆底器官脱垂的防治》,欢迎市民参与。

莫禹凡