

长个儿黄金季慎用网红增高药

专家提醒:猛补钙、吃增高药是不科学的

春季进入孩子“长个儿”黄金季,专家提醒,猛补钙、吃增高药是不科学的,合理膳食、坚持有效运动、保证良好睡眠、愉悦的心情和预防疾病才是“妙招”。此外,如果家长尽早为孩子介入身高监测和管理,最终身高比遗传身高有增加6.5厘米左右的潜能空间,甚至有可能突破遗传潜能。

长个儿误区不靠谱

多补钙、吃增高药……网传的一些“长个儿”方法是否靠谱?北京东区儿童医院儿童健康管理中心专家、主任医师毛景霞表示,对于身高增长,医生不建议盲目吃增高药,尤其是成分不明的药物。有些“网红”药物看起来见效快,可能让孩子在短时间内长得比较快,但药物中可能含有对孩子身体健康有害的成分,例如有些药物中含有雌激素。雌激素确实能够在短期内促进身高增长,但是同时骨龄也在“加速”增长,最终导致骨骼生长板提前闭合,那么生长空间就变小了,“通俗地说就是早发育了,别人能长14年,你可能只长12年、13年”。以损失骨龄来换取暂时的效果,最终身高会受到影响,实在是得不偿失。

遗传之外还有6.5厘米潜能身高

目前我国儿童青少年成年后的平均身高为男性172.7厘米,女性160.6厘米。但调查显示,我国有30.8%的儿童身高处于中下或生长迟缓水平,54.2%的儿童当前身高水平还没有达到遗传身高。

事实上,除了大家所熟知的“遗传身高”,处于发育期的孩子还有6.5厘米左右的身高生长潜能。北京东区儿童医院儿童健康管理中心知名专家、主任医师毛景霞主任介绍:影响身高的因素很多,遗传因素对身高的影响占70%,环境因素占30%。而遗传身高均值有一个大致的计算方法:女孩=(爸爸身高+妈妈身高-12厘米)/2,男孩=(爸爸身高+妈妈身高+12厘米)/2,这个数据也被称为靶身高。靶身高的基础上还有约加减6.5厘米左右的范围,主要是30%的环境因素起作用了,也就是说,一个遗传靶身高为160厘米的女孩,其终身身高可能大约在153.5厘米至166.5厘米(当然,也有可能突破遗传潜力),差距非常之大,这也正是尽早对儿童进行身高管理的意义所在。



定期身高记录是必备

目前不少医疗机构都成立了相关门诊,就是对儿童身高进行定期监测和科学系统管理。建议有身高促进需求和对自己身高不满意的家长带儿童到正规医疗机

构进行科学的评估和管理。毛景霞主任强调,测量身高要尽量遵循“三同原则”,即每个月的同时、同一个人用同一把尺子进行测量,以减少偏差,这样,有利于准确观察孩子的生长速度。

据《北京青年报》

集体散步 健身效果好

散步是一项简单易行且普及率较高的有氧运动。近日,英国安格利亚鲁斯金大学一项研究报告称,当进行集体散步时,人们更容易坚持下去,也可以改善身体的活动功能和生活质量。

该研究小组对身体健康的成人集体散步和单独散步或完全不运动的成人进行了比较。结果表明,与其他两组相比,集体散步组的运动维持率较高,且时间长度超过了6个月,生活质量也有显著改善。

世界卫生组织建议成人每周进行150分钟的中强度运动。但在英国,67%的男性和55%的女性都未达到这个标准。当人们开始运动后,退出率也非常高。研究人员表示,集体散步是一种安全且经济的健康干预手段,能简单、有效地进行。此外,集体步行还能增加生活的充实感,改善人际关系。

据《生命时报》

国家卫健委: 应尽量避免学龄前儿童使用手机和电脑

国家卫健委日前公布相关调查结果称,目前我国低年龄段近视问题比较突出。同时提示,不科学使用电子产品是近视高发的主因之一,6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑,家长在孩子面前应尽量减少使用电子产品。

调查数据显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视防控任务艰巨。

国家卫健委此前发布的《2019年儿童青少年近视防控健康教育核心信息》提示,0到6岁是孩子视觉发育的关键期,应当尤其重视孩子早期视力的保护与健康。

核心信息指出,长时间或近距离盯着手机、电脑和电视等电子屏幕,是近视的原因之一。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量减少使用电子产品。

入学后,学校使用电子产品的教学时长原则上不应超过教学总时长的30%。课余时间使用电子产品学习30至40分钟后,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

此外,儿童青少年读写连续用眼时间不宜超过40分钟,并应留出充足的白天户外活动时间。教师和家长应引导孩子积极参加体育锻炼,每天让孩子进行2小时以上的白天户外活动,寄宿制幼儿园的户外活动时间不应少于3小时。

据新华网

预防食源性疾病(1)

民以食为天。食品安全关系千家万户,关系每个人的健康利益。食源性疾病的预防,是全社会的公共卫生问题,需要政府、食品生产企业、消费者的共同努力。因为,它涉及食品生产、加工、运输、储存和消费等诸多环节。

阿健:食源性疾病?简单说是食物中毒吧。

康大夫:嗯,包括食物中毒。如:化学性食物中毒、真菌性食物中毒、动物性食物中毒、植物性食物中毒等。此外有细菌性食源性疾病、病毒性食源性疾病、食源性寄生虫疾病。可以说,食源性疾病概念更广泛全面。

阿健:哈哈,一下子绕晕了。

康大夫:呵,不好意思。WHO(世界卫生组织)认为,凡是通过吃食物而进入人体的致病因素,使人体患有感染性或中毒性的疾病,都叫做食源性疾病。

阿健:明白,食物中毒属于食源性疾病,最为常见。

康大夫:的确如此。食物中毒一般不是感染性的,不发生传染。

阿健:你说食物中毒分化学性、真菌性、动物性、植物性,是吗?

康大夫:对。通常食物中毒分成这四类。

阿健:那好吧,具体说说,怎样预防食物中毒。

康大夫:本期就说预防植物性食物中毒。

1.生的四季豆中含有皂素(皂甙和血球凝集素),可导致食物中毒。食用四季豆要煮熟煮透,破坏其全部毒素,凉拌时先煮熟,炒食的话要充分加热。

2.生豆浆含有毒成分抗胰蛋白酶、酚类化合物和皂素。煮豆浆时“假沸”之后必须继续加热至泡沫消失,彻底破坏其有毒成分可达到食用安全的目的。

3.鲜黄花菜含秋水仙碱,加工食用鲜黄花菜时可以将它在开水中煮片刻,再清水浸泡,使水溶性的秋水仙碱大部

分除去,也可以煮沸、煮透鲜黄花菜,再食用。

4.不食用腐烂变质蔬菜、不食用腌制时间短的腌菜。煮熟的菜不宜久闷存放,餐后剩菜要在短时间内吃完。过期变质或加工不当的蔬菜会产生亚硝酸盐,导致食物中毒。

5.银杏中有银杏酸和银杏酚,可引起中毒。采收银杏时要避免与种皮接触,不吃生白果,熟吃也要控制数量,而且应去除果肉中绿色的胚。

6.不要食用未成熟、发芽多或皮肉呈绿色的马铃薯,其中有一种有害成分龙葵素可导致食物中毒。马铃薯要存放干燥阴凉处以防止发芽。如发芽不多可剔除芽和芽茎部,去皮后用水浸泡30—60分钟,再烹调食用,烹调时加些醋可破坏其余毒。

7.采集野蘑菇时,需要在专业人员或有识别能力的人员指导下进行。绝不采摘不认识的野蘑菇,也不吃没有吃过

的蘑菇。加工盛放过毒蘑菇的炊具和容器应洗刷干净,防止二次污染中毒。

8.生木薯含有亚麻仁苦苷,可引起食物中毒。食用木薯前先去皮,用水浸泡薯肉再煮熟食用,或者采用切片浸泡晒干等方法去毒。不能喝煮木薯的汤。不得空腹食用木薯,一次也不宜吃太多以防中毒危险。

阿健:这么多呀,都会引起植物性食物中毒吗?

康大夫:以四季豆中毒为例,与四季豆的品种、产地、季节、烹调方法、进食数量有关。总之要注意预防植物性食物中毒,青涩的西红柿、加工不当的蕹菜、霉变的花生都有风险,生吃新鲜蚕豆、吃生柿子等等都有引起食物中毒的危险。

今天就介绍这儿,下次接着说其它几类。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



公益广告

12345 政务咨询投诉举报服务热线

反映社情民意的快速渠道



中共丽水市委全面深化改革委员会办公室
丽水市最多跑一次改革办公室 宣