

矮小症 光补营养素没用



十几、二十多岁的年龄，却只有三四岁孩子的身高和体力，端洗脸盆、到灶台上盛饭……这些在同龄人中不成问题的问题，却成了矮小症患者每天面临的生活挑战。据统计，中国矮小症发病率约为3%，现有矮小人口约3900万人。然而，每年真正接受治疗的患者不到3万。70%以上的家长对矮小症缺乏足够的了解，不认为矮小是一种病，在发现孩子矮小后固守“晚发身”、“二十三窜一窜”这样的错误观念盲目等待，以致错过了孩子最佳治疗期，严重影响了孩子的生长发育。专家表示，孩子长个是不能等的，越早干预，孩子长高的可能性越大。只要治疗及时，孩子一般是可以达到遗传身高的。

数据：
我国矮小症发病率3%
根据抽样调查，中国矮小症发病率约为3%，现有矮小人口约3900万人。所有矮小症患者中，4~15岁需要治疗的患儿约有700万。然而，目前我国每年的就诊患者不到30万名，真正接受治疗的患者不到3万名，就诊率和治疗率都非常低。

矮小症影响的绝不只是孩子的身高。全国范围的小样本调查显示，90%以上的矮小症患儿有自卑、抑郁等不同心理障碍，身材的缺陷直接影响了他们的升学、就业及婚姻。其中，72%的患者是初中及以下学历，68%没有稳定及较体面的工作，100%遭遇过就业歧视，平均月薪只有1500元，成年婚恋率只有15%。

自测：
判断孩子是否矮小有两种方法
中山大学孙逸仙纪念医院梁立阳教授介

绍，很多父母对孩子的身高都比较马虎，“好像高了一点吧？”“好像不矮吧？”“这些说法都很不严谨，判断孩子是否矮小有严格的标准，不能凭感觉，也不能抱有侥幸心理，寄希望于孩子‘晚发身’”。梁立阳介绍，两种简单方法可帮助家长判断孩子是否偏矮：

- 1.孩子的个头始终比同班小朋友矮半个头，百名孩子中按高矮顺序排到了后3位即为矮身材。
- 2.生长速度：3岁以下生长小于7厘米/年，3岁~青春前期小于3~5厘米/年，青春前期小于5~6厘米/年。

“如果孩子符合其中的一点，家长就应该引起注意，带孩子到正规医院的儿科内分泌门诊就医，寻求专业医生的干预。”梁立阳说。

治疗：
骨骼线一旦闭合则无法长高
梁立阳介绍，孩子矮小的原因主要包括两

●孩子矮小有多种原因，疾病性矮小要趁早治疗，越早治疗效果越好
●治疗矮小症不可能“一针就灵”，家长千万别盲目相信市售增高产品，也不能盲目补充营养素，因为营养素缺乏直接促进生长的依据

方面：一是疾病性矮小，如营养不良、生长激素缺乏症、甲状腺功能低下、先天性卵巢发育不全等造成的；二是非疾病性矮小，如家族遗传性矮小、早产儿、体质性发育迟缓，这类矮小的特点是：出生时住矮小，但生长速度正常；30%始终未出现追赶生长，至成年身高仍然矮小。“非疾病性的矮小多数无需治疗，而疾病性的矮小则要趁早治疗，尤其是因为生长激素缺乏引起的矮小，越早治疗效果越好。”梁立阳说。

中山大学附属第一医院李燕虹教授介绍，儿童矮小症用药剂量是和体重成正比的，且年龄越早效果越好，花钱也越少。据介绍，一个体重15kg的患儿治疗一年花费1~2万元，一个体重40kg的患儿一年则要花费3~6万元，而且效果不如前者好。

而事实情况是，国内矮小症患者接受治疗的时间一般比较晚，70%的年龄段在10~13岁。而国外生长激素缺乏症矮小患者的治疗平均时间为6岁。开始治疗年龄偏大，生长期就短，达到遗传身高的可能性较小，而及早治疗可最大限度地提高患儿的成年身高。一般来说，女孩的骨龄超过14岁，男孩的骨龄超过16岁，这时其骨骼线已接近闭合，基本没有长高的机会了。“因此，越早了解骨骼线闭合情况，越早干预，患者长高的可能性越大。只要治疗及时，孩子一般是可以达到遗传身高的。”李燕虹说。

“我们经常在临床上碰到这样的孩子，来就诊时骨龄片显示骨骼线已闭合。作为医生，我们非常痛心。”梁立阳表示。

李燕虹介绍，由于身体有追赶生长机制，生长激素替代治疗可使矮小症患者最终身高获得改善的最大效果是第一年，第二年则恢复正常生长速度，治疗一般在骨骼接近闭合时停止，因此治疗过程中一定要坚持用药，切忌自行停药。

提醒：
千万别相信“一针就灵”药物
儿科专家朱顺叶教授表示，生长激素适用于生长明显落后的特定人群，骨骼闭合则不适用生长激素治疗，而骨骼接近闭合的儿童治疗时也应该慎重。此外，她还提醒道，家长千万不要要求医心切，盲目给孩子选择市售的增高产品，“世界上还没有‘一针就灵’的药物，市面上售卖的那些增高产品往往成分不清，潜在的危险性不明，有可能含有激素类物质，会加速孩子的骨龄生长。另外，也不能给孩子盲目补充营养素，因为营养素缺乏直接促进生长的依据，盲目补充不仅不会帮助孩子长高，反而有可能刺激骨骼线提前闭合，扼杀孩子长高的机会。”

(晓广)

别让樟脑丸成健康杀手

含对二氯苯、萘的樟脑丸，属于农药类产品，一般用于工业品或农产品的防蛀，不宜用于生活类用品。樟脑丸对人有危害吗？大量实践证明，苯类物质对人体健康具有极大的危害性。因此，世界卫生组织已将其定为强烈的致癌物质。

防蛀剂中的对二氯苯的含量大于95%，属于有毒性的挥发性有机化合物。人体长时间接触会引起头晕、呕吐、皮肤过敏、四肢麻木等症状，过量使用还会引起肺功能障碍、肝脏受损、急性溶血型贫血、呼吸道刺激等，严重时甚至可以致癌。

那么怎样预防樟脑丸对人的危害呢？

接触过樟脑丸、卫生球的衣物，尤其是内衣裤等，穿前应先在阳光下晒一晒，或把衣服放在阴凉处晾几天，使渗入衣物中的“苯”挥发掉，以免危害人体健康。如果想立即除掉衣服上的樟脑味，可把衣服装入塑料袋内，同时装入冰箱里使用的除臭剂，扎紧袋口，这样樟脑味很快就会消失。

家有新生儿的，如果衣服放置了樟脑丸，穿之前更应该拿出来晒，待气味完全消失后再穿，以免接触新生儿后导致新生儿溶血。

(摘自《养生保健指南》)

感冒了 别戴隐形眼镜

赵女士这段时间因天气冷热变化受凉感冒了，吃了感冒药后病情稍有好转，但眼睛总是红红的，经常流眼泪。在就诊时赵女士自述，自己500度近视，戴隐形眼镜两年多了。感冒这段时间，她的眼睛总是流泪，还有点肿。医生检查后确诊赵女士患上了病毒性角膜炎，而引起眼病的原因竟然是感冒病毒。这是因为赵女士感冒时不停地擦鼻涕、用手捂着嘴巴打喷嚏，病毒通过双手传到了眼睛上。

最近冷空气袭来，气温反复，感冒、咳嗽的人多了，同时来看眼病的人也多了，有些人的眼病就是戴隐形眼镜时被传染的。感冒时，身体由于受病毒侵入，抵抗力较弱，感冒患者手上很容易沾染大量病菌。如果这些病菌没有清洗干净，就去摘戴隐形眼镜，有可能会将病菌带入眼中，使眼睛发生炎症，诱发或加重角膜炎及结膜炎等眼疾。

此外，有许多抗感冒、止咳和止痛药物中都含有抑制眼泪的成分，这些成分有可能会使泪液分泌量减少。泪液分泌量减少会使隐形眼镜过于干燥、透明度降低，进而影响视力。角膜干燥容易导致角膜炎、结膜炎等炎症，使眼睛发红、发痒、有异物感。

因此感冒、发烧患者，特别是重症感冒患者，在患病期间最好不要戴隐形眼镜，应改用普通的框架眼镜。如果因工作需要一定要戴，摘戴时要反复洗净双手。在吃药期间，也可以适当滴些人工泪液，以起到给眼睛补充水分的作用。

(晓康)



健脑防手麻 运动到指尖

手麻是中老年人常见的症状，引起手麻的原因很多，短暂的手麻大多是生理性的，如长时间低头写字、看手机会出现手臂部麻木。又如肘关节长时间处于屈曲位会出现手麻现象。如果出现长时间的持续性麻木，则应考虑为病理性所致。临床根据手麻部位的不同可以初步提示一些疾病，再做必要的检查，基本可以确诊。

颈椎病最易引发手麻
中国工程院院士、复旦大学附属华山医院手外科主任顾玉东教授说，引起手麻最常见的疾病就是颈椎病，它是中老年人好发的疾病之一。当我们步入中年以后，一些器官往往会发生退行性变，当颈椎间盘发生退行性变以后，往往会导致颈椎间盘突出或关节突发生增生、肥大。这些突出的颈椎间盘或增生的关节突一旦压迫邻近的颈神经根时，便出现了颈椎病。

“如肩背部麻木多数是颈根部的神经根受压，常见的是压迫第5颈神经根的颈椎病；上臂的外侧麻木多半是压迫第6颈神经根的颈椎病；前臂外侧的麻木，除了考虑颈6神经根受压迫外，还应考虑肘部有肿块或纤维索带压迫皮神经。”顾玉东院士说。颈椎病除了有手指麻木、

感觉异常以外，还伴随其他症状，如颈肩部肌肉酸痛、上肢有放射痛或活动障碍等。

警惕腕管综合征
如果发现单手或双手感觉无力，手指或手掌有麻痹或僵硬感，手腕疼痛，伸展拇指时不自如且有疼痛感等，就要警惕腕管综合征。这是50岁以上女性的好发病，麻木以夜间为重，严重时影响睡眠，半夜里发作称为“麻醒史”，这是其典型症状。

顾玉东认为，如果该病程短于3个月，麻木症状为间歇性，也没有手指握握活动障碍则属于轻症，可给予药物治疗，一般治疗2~3个月大多可缓解症状。如果病程超过6个月，手指活动不灵活，则属于中度病症，可先行3个月药物及进行腕管内注射激素，部分病例可缓解症状，对不能缓解症状的患者建议手术治疗。

顾玉东提醒，手麻症状除了多发于腕管综合征及颈椎病以外，也可发生于糖尿病性周围神经炎、病毒性周围神经炎、胸廓出口综合征、甲状腺功能低下、红斑性狼疮、硬皮病等全身疾病的局部表现，因此，一旦出现了手麻、手痛，特别是出现夜间麻醒的情况，一定要找专科医生诊治，明确病因，对症治疗。

经常做做指尖运动
在预防方面，顾玉东院士提倡指尖运动，具体做法——

指尖运动1：用拇指指尖触及食指指尖2次，再触及中指指尖1次，触及无名指尖3次，最后触及小指尖4次。然后与原来的顺序相反，用拇指指尖轻触小指尖4次，再触及无名指尖3次，触及中指指尖1次，最后触及食指指尖2次。按照这个顺序，以2、1、3、4、4、3、1、2的次序不断重复，持续15分钟。这种指尖运动可以打乱手指活动常规，既能让手指灵巧运动，更有利于大脑细胞的活跃。

指尖运动2：用拇指指尖轻点其余四指的各个指关节横纹，注意每个指节都要碰到。再反过来用食指、中指、无名指、小指的指尖去碰拇指的指横纹。

指尖运动为什么会有预防手麻的效果呢？按照中医理论，手指和经络是相通的，从大拇指到小指，依次与人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠相对应，并且还集中了其他重要穴位。全方位活动手指，不但能够疏通经络，还可有效地活跃脑细胞。顾玉东认为，手指指尖是联络大脑神经元的敏感部位，大脑神经元是控制痛觉的最高级中枢，大脑皮层神经元功能的健全与活跃，无疑会消除来自机体各部位的有害冲动，因此我们提倡“指尖运动”。顾玉东院士指出：“我们每个人都可以设计自己的指尖运动，如写字、绘画、绣花、弹琴等。”

(杨昆)