

听信偏方大补,14岁男孩停止长高

医生:过度进补导致骨龄提前

前段时间,浙江杭州一位老人因给6岁孙女煲人参燕窝,结果孩子吃出色早熟。

无独有偶,浙江临平14岁男孩洋洋也遇到了同样的困扰。洋洋爸爸181厘米,妈妈170厘米。原本应该是高个基因的洋洋,就是因父母的一个错误决定,身高却定格在160厘米。



1 父母乱给孩子食补,导致骨骺线提前闭合

临平一院儿科殷威医生说,这个男孩10岁的时候其实就来过医院,那时看着比较瘦弱,个子还是班里最矮的,因此父母带他来医院检查。

当时根据骨龄检查结果显示,他的骨龄相对实际年龄落后了两年以上。

医生建议进行相关检查和治疗,但男孩父母拒绝了,决定带孩子回家,自己想办法。

没想到,等4年后,男孩再来就诊时,一切都不可挽回了。

原来,父母认为孩子之所以长不高,主要是因为胃口不好、营养不足。父母听信了各种偏方,如吃鹅肉、海参、田七等进补食物和药材,也没有定期到医院监测骨龄和生长速度。

随着过度营养和青春期生长加速,一开始,男孩的身高确实迅速增

加,可最近一年,男孩出现了变声,身高增长速度也变得缓慢,近半年几乎没怎么长高,家长这才着急,再次带孩子来医院就诊。

医生指出,过度的营养和某些进补药材,可能会在短期内提高生长速度,但这是以骨龄快速增长、透支生长潜能为代价的,容易让骨骺线提前闭合。因此,不建议家长在孩子青春期给他们乱吃东西。

2 过度进补适得其反

民间有个说法:孩子蹿个子的时候吃鹅,可以长得更高。因此不少家长都会在孩子发育初期,准备一只鹅炖汤吃。

吃鹅真的能长高吗?殷威称,其实普通的孩子不需要特地吃大补的东西。鹅的营养价值比普通鸡鸭高,孩子太瘦小了,如果是蛋白质摄入太少造成的,青春期吃鹅会有一定帮助。

现在,大家生活条件好了,很少会出现因营养不良导致的矮小,过度进补反而会导致肥胖和骨龄提前。

殷威称,他们医院一天就能碰到4至5例性早熟的病人,大部分孩子都是营养过剩,他们都有共同爱好:爱吃零食,爱喝饮料,晚睡等。

其实,家长不用特地给孩子进补,适量吃一些肉就行。现在的孩子反

倒是蔬菜摄入不足,家长应该引导孩子多吃蔬菜。

身高是受多种因素影响的,家长可以每年定期监测孩子的生长速度。幼儿园、小学的孩子,一年身高大致增加5厘米—7厘米之间。一年小于5厘米,可能是出现了生长迟缓甚至矮小症。

据杭州日报

一天吃5个青团,女子腹痛进医院

医生:过量食用会导致胃肠道功能紊乱

不少人爱吃青团,不过,青团虽美味,但不能贪吃。

青团吃太多,消化不良进医院

“医生,我的胃难受死了。”近日,杭州的杨女士在家人陪同下,来到杭州市中医院脾胃病科门诊就诊。

“家里一年就做一次青团,今年改了馅料的配方,味道特别好。”杨女士说,今年自己做了咸口青团,里面放了鲜肉、腊肠、咸肉丁、笋丁、酸菜还有小葱,特别好吃,她早上吃了两个,中午吃了两个,晚饭后又吃了一个。

杨女士吃完就感到肚子很胀,一直打嗝,到楼下走了好几圈也没缓解。回来后,她感觉胃里有东西往上冒,临睡前都快冒到喉咙口了。

杨女士说:“我吃了一片消食片后

就睡了,结果早上起来肚子还是又胀又痛。”

医生为杨女士做了血常规、淀粉酶、腹部CT等检查后,排除了急性胰腺炎、胆囊炎等器质性疾病引起腹痛、腹胀的可能。

结合杨女士病史与查体,医生最终诊断她的病因是过食青团引起的功能性消化不良。开展中医药治疗后,杨女士的腹痛腹胀症状很快就消失了。

“软糯糯”的青团,竟是“肠胃杀手”

功能性消化不良是一种常见的消化道疾病,主要表现为上腹部疼痛胀满、伴恶心、呕吐等症状。

长期消化不良会导致营养吸收不良,引起贫血、免疫力下降等严重健康问题。

青团作为一种高糖、高脂肪、高碳水化合物,一次性食用过多很容易导致胃肠道负担加重,引发消化不良。另外青团外皮的主料是糯米,糯米具有较强的黏性,不易被消化,过量食用也会导致胃肠道功能紊乱。

据都市快报



流感发病48小时是“黄金自救期”

不少人直呼,“天天身边都有感冒的人”。同样是流感,有的人3天—4天就好转了,而有的人两周过去仍无好转迹象。

中日友好医院副院长、呼吸与危重症医学科主任曹彬介绍,流感发病的48小时,我们称之为“自救的黄金48小时”。如果在“黄金48小时”之内没有使用有效的抗病毒药物,有可能流感会发展成肺炎、白肺等重症程度,尤其是流感重症高危人群。

另外,如果体温39摄氏度以上持续3天,出现呼吸困难的情况,就要及时就医,自愈的可能性较小。高危人群在“黄金48小时”之内使用有效的抗病毒药物,可以最大限度地避免发展成肺炎、重症、白肺等。

——健康时报

吃饭经常凑合的人阿尔茨海默症风险高

你每天有没有在认真吃饭?吃饭经常凑合的人,容易出现营养不良,而营养不良是多种健康问题的源头。

最近,首都医科大学附属北京天坛医院研究团队发表的新研究提示:营养不良可能增加患上阿尔茨海默症风险,且随着疾病进展,阿尔茨海默症会反过来加剧营养不良。好好吃饭不仅有助于降低阿尔茨海默症风险,还有助于长寿。

中国人口与发展研究中心牵头开展的调查显示,百岁老人都有一个共同点:营养状况良好。

华中科技大学同济医学院附属同济医院全科医学科主任医师周洪莲表示,营养不良是指因能量、蛋白质和其他营养素缺乏或失衡,导致对人体的形态、机体功能和临床结局产生了不良影响的状态。

很多健康问题都源于营养不良,比如免疫力下降、肌肉萎缩、体温过低、骨质疏松、认知障碍、生活质量降低以及过早死亡等。

——生命时报

每天爬5层以上楼梯心血管疾病风险降低

走几步路就气喘吁吁、爬两层楼就要停下歇脚……有这些表现的人,可能觉得自己步行能力减弱,没那么强壮了。一项新研究显示,爬楼梯能力较弱的人,生物学年龄比实际年龄更大,说明身体在逐渐衰老。

国际期刊《衰老细胞》刊发新研究显示,通过爬楼梯速度可判断衰老程度。

北京协和医院老年医学科主任康琳表示,步行是日常生活中最简单易行的运动之一,步行能力也可作为衡量肌肉力量、心血管健康的综合指标。

爬楼梯作为一项比步行要求更高的活动,需要动用的躯体功能更多,这也是医生在普通患者手术前,会询问其“能否一口气爬三层楼”的原因。

2023年北京大学研究人员在《动脉粥样硬化》期刊上发表研究显示,与不爬楼梯的人相比,每天爬5层(一层10步)以上楼梯的人,患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险降低约20%。爬楼梯不仅有利于心血管健康,还锻炼了身体其他方面的功能。

——生命时报