

孩子身高不达标 科学干预助长个儿

□ 鞠圣娇 张明霞

每个家长都希望孩子拥有理想的身高,小雨(化名)的父母也不例外。小雨今年14岁,从小就身材瘦小的她,经过聊城市人民医院脑科医院儿科副主任医师李霞近3年的干预,如今身高与同龄人相差无几。“如果没有进行科学的干预,孩子现在的身高肯定不理想。”3月17日,小雨的妈妈说道,她很庆幸孩子遇到了负责任的好医生。

3年前,小雨就诊时,身高远不及同龄人,而且已经出现了早期发育症状,这意味着小雨的身高增长空间有限。李霞仔细了解小雨的生活习惯后,发现她不喜欢吃肉、奶,导致营养不足。李霞结合检查结果,预估小雨的最终身高不到140cm,遂制定了科学的方案,对小雨的

身高进行干预。

3年中,小雨的妈妈定期带着她到聊城市人民医院脑科医院儿科复诊。小雨现在的身高为160cm左右,属于正常范围。看到孩子赶上了同龄人的身高,小雨的妈妈非常欣慰。

“为什么我的孩子长得不高?是晚长吗?”“孩子为什么比同龄人矮那么多?”“对孩子的身高进行干预,需要用生长激素吗?”这些是来找李霞就诊的家长经常问的问题。面对焦虑的家长,李霞会结合孩子的情况评估其生长空间,制定干预方案。

也有一些家长对孩子的身高有着不切实际的期待,总觉得“家长长得高,孩子就不会比别人矮”,但实际上,孩子有自己的成长规律,其身高不仅受遗传因素影响,也与环境、营养、运动等因素有

很大关系。家长可以结合国家卫健委发布的《7岁以下儿童生长标准》进行对比,更直观、准确地了解孩子在同龄群体中的身高水平。如果孩子的身高明显低于标准值,可能是因其存在不良生活习惯,如睡眠不足、缺乏运动、熬夜玩手机等,也有可能是某些病理性因素导致的,如生长激素缺乏等,需要用药干预。

是否需要注射生长激素也是家长们关心的话题。“不是所有的孩子都需要注射生长激素,使用生长激素必须在专业医师的指导下进行。”李霞说,她曾为一名14岁男孩开了一段时间的生长激素,但该男孩因为肥胖、活动太少,使用生长激素过程中,血糖有些波动,便停止使用了。后来,男孩通过调整饮食、增加运动量、规律睡眠,也追上了同龄孩子的身高。

春季是孩子身高增长的黄金季节,家长该如何帮助孩子长高呢?李霞说,可以从保证睡眠、科学饮食、增加户外运动三方面入手。在睡眠方面,孩子要早睡,身体在晚上11点到12点期间生长激素分泌较旺盛,此时在深度睡眠状态下更容易促进身体发育。在饮食方面,多食用牛奶、豆浆、豆腐、鱼、肉、鸡蛋等富含钙和蛋白质的食物,但不能吃得太多,因为会导致发胖,太胖也会影响身高。在运动方面,可以多进行跳跃类运动,如打篮球、跳绳等,促进血液循环和骨骼的发育。

“孩子的身高增长是一个长期的过程,家长千万不要使用不科学的偏方,否则可能会给孩子的成长带来危害。”李霞说。



智慧共享中药房 让患者用药安全又便捷

3月18日,医护人员在聊城市人民医院智慧共享中药房内煎制中药。

聊城市人民医院智慧共享中药房采用“中医药+互联网”服务模式,待患者完成开方、缴费流程后,会在24小时内将煎制好的中药配送到患者手中。同时,智慧共享中药房实行统一采购、审方、煎制、配送、追溯、监管“六统一”标准化模式,从源头到终端全方位把控中药质量,确保患者用药安全。

刘庆功 夏晋瑾 摄

医者说

□ 魏里

冠状动脉CT血管造影(CTA)是筛查冠心病的重要手段,但报告中的医学术语常让患者感到困惑。下面,就CTA报告相关知识进行介绍。

冠状动脉的结构:冠状动脉分为左、右两大系统,左冠状动脉分为左前降支和左回旋支,分别负责左心室前壁和侧壁的供血;右冠状动脉主要负责右心室及心脏后部的供血。约85%的人为“右优势型”,8%为“左优势型”,7%为“均衡型”。

CTA通过三维重建技术还原血管形态,报告中常涉及以下关键术语:VR(容积再现)显示冠脉整体形态;MIP(最大密度投影)突出显示血管壁钙化;CPR(曲面重建)精准测量管腔狭窄程度。

报告中的关键信息包括:管腔狭窄程度(轻度狭窄<50%,提示动脉粥样硬化,中重度狭窄≥50%,提示可能需进一步检查或治疗);钙化评分(钙化程度越高,动脉硬化风险越大);血管起源异常(通常无需干预)。

冠心病的具体治疗方案需由心内科医生结合患者的症状、病史等制定。若报告中提示“中重度狭窄”“弥漫性钙化”等,建议患者及时就诊,切勿自行判断,以免延误治疗。

(作者单位:聊城市人民医院影像中心)

精神病患者如何走出阴霾

□ 岳耀军

在现实生活中,仍有一些人不能正确认识精神疾病——有的人羞于谈起,对其讳莫如深;有的人视其为“洪水猛兽”,唯恐避之不及。聊城市第四人民医院精神科主任赵海英表示,精神疾病和身体疾病一样,需要被正视,被科学地对待。

精神疾病是指在生物学、心理学以及各种社会环境因素影响下,大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病。常见的精神疾病有抑郁症、焦虑症、精神分裂症等。

16岁高中生小林(化名)曾是一名性格开朗的小伙子,成绩优异,朋友也多。但在高二下学期,他突然变得沉默寡言,频繁请假,甚至拒绝上学。父母起初认为他“叛逆”“偷懒”,但后来情况愈发严重,他们就带着小林到聊城市第四人民

医院精神科就诊。

经过专业评估,小林被诊断为中度焦虑症。原来,他因成绩下滑而感到压力倍增,又与好友闹了矛盾,逐渐出现心慌、失眠、胸闷、坐立不安等症状。经过心理咨询和药物干预,小林逐渐学会了管理情绪,一个多月后重返校园。

日常生活中,如何判断一个人的精神活动是否正常呢?赵海英介绍,在临床工作中,要判断一个人的精神活动是否正常还是病态,一般从以下三个方面进行分析:一是纵向比较,即与其过去的一贯表现进行比较,看精神活动是否发生明显改变;二是横向比较,即与大多数正常人的精神活动相比较,看是否具有明显差别,某种精神状态的持续时间是否超出了一般限度;三是结合当事人的心理背景和当时的环境,对其精神活动进行具体分析和判断。

“虽然每一种精神症状的表现不同,但往往具有以下共同特点:症状的出现

不受患者意志的控制;症状一旦出现,难以通过注意力转移等方法消除;症状的表现与周围客观环境不相称;症状往往给患者带来不同程度的痛苦和社会功能损害。”赵海英说。

那么,精神疾病又该怎样预防和治疗呢?赵海英认为,首先要做好心理疏导,这是预防精神疾病的关键。当出现紧张、不安、焦虑、抑郁等不良心理状态时,应当及时进行自我心理疏导。自我心理疏导不能有效缓解不良心理状态时,可以向专业医师寻求帮助,避免不良心理状态演变为精神问题。其次,要尽早进行识别,排查诱因。再次,一旦确诊后,一定要到正规医院接受治疗。和身体疾病一样,精神疾病也是发现得越早、治疗得越早,预后就越好。最后,要正确认识精神疾病。精神疾病可防可治,并不可怕,在治疗过程中,患者和家人都要有耐心、信心。积极的心态能帮助患者更快地康复。

看懂CTA报告,心脏健康心中有数