

# 市中医院儿科生长发育门诊： 为孩子的健康成长保驾护航

□记者 魏应钦

5个多月的宸宸(化名)近两个月体重增长不快,妈妈遂带他到市中医院儿科生长发育门诊就诊。经生长发育评估师检查,宸宸不但体重、身高等体格发育不达标,而且手部的精细运动也不好,至今不能伸手抓物,玩玩具时也不能做到双手传递。

对此,该科主任胡香玉把检查结果以及在家怎样喂养和训练孩子手部精细运动的方法告诉了宸宸的妈妈,让她一个月后再带孩子前来进行健康体检。一个月后的体检结果显示,孩子的体格指标在上涨,手部运动也灵活了,宸宸的妈妈十分高兴。

## 健康体检好处多

胡香玉说,婴幼儿和儿童健康体检好处多。首先,可以及时了解孩子的生长发育是否符合正常指标,而医生则会根据测量情况结合年龄,给出科学的行为发育及喂养指导,让孩子少生病甚至不生病。其次,可及早发现发育迟缓、语言落后、运动落后、智力落后、缺铁性贫血等健康隐患和疾病。第三,还可以及时发现父母在喂养、护理婴儿方面存在的问题,并给予个性化指导。

据介绍,婴幼儿体检包括以下几个方面的内容:1.根据宝宝的出生状况预

测某些疾病发生的可能性并提早告知家长,防患于未然。2.主要测量宝宝的身高、体重、头围、前囟等情况,通过与正常生长发育指标作对比,综合预测其生长发育是否正常,并给出合理的饮食、用药或转诊建议。3.进行神经心理发育评估(智能测评),包括抬头、翻身、坐、爬、站、走、跳、跑等大运动,抓、握、拿、捏等手眼配合精细运动以及语言、适应能力和社会行为等测评。4.根据孩子自身的情况,在喂养、发育、防病、预防伤害、口腔保健等方面进行指导,传授家长一些相应年龄段的基础保健知识。

## 这些情况易忽视

胡香玉提醒,家长如果发现以下这些情况,不要忽视,同样需要到儿科生长发育门诊进行健康体检:

1.语言发育落后。孩子不会说话或说话晚,要考虑是否存在语言发育迟缓、智力低下、脑发育不良、自闭症等情况,这些都需要进行专业测评、全面检查,确诊后根据不同的情况给予干预指导。2.运动发育落后,如3月龄俯卧时不会抬头,6月龄不能扶坐。这需要进行神经运动发育评估,然后根据不同病因指导家庭康复训练。3.不长个儿。不长个儿的孩子主要考虑存在营养不良、肥胖症、生长激素缺乏、甲状腺功能低下、性早熟,家族性矮小等疾病,这些疾



医务人员在接受患儿家长咨询(市中医院供图)

病需要在生长发育门诊进行规范体格测量、评价及膳食分析等相应检查后,根据不同病因给予不同治疗。4.不吃饭。不吃饭、偏食、挑食、异食癖的孩子可能存在食物过敏、营养性贫血、维生素D缺乏性佝偻病等问题,这些仅依据化验检查容易误诊,必须结合临床表现及儿童膳食分析才能判断。5.行为异常。如果感觉孩子日常行为方式比较特别,与其他孩子行为表现不一样,也要来儿

科生长发育门诊。因为这种不一样可能是自闭症、多动症的早期表现,需要进行相应量表测试等诊断。

“儿科生长发育门诊通过科学、规范的检查和诊断,帮助家长了解孩子的生长发育情况,以便及时干预和对症治疗。”胡香玉说,该科生长发育门诊成立以来,已让众多存在生长发育问题的患儿得到了及时有效的治疗。下一步,该科将继续努力,为孩子们的健康成长保驾护航。

## TIPS 科普园地

联系电话:18603754077

## 痛经的那些事

作为女性,每个月总有那么几天……你也许想不到,有超过33%的中国女性,会在这些日子出现周期性小腹部疼痛,严重的时候,甚至会影响正常的工作和生活,这就是我们常说的痛经。

### 痛经是正常的生理现象吗?

痛经是行经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀,可伴有腰酸、恶心、呕吐、腹泻、头疼、乏力等症状,严重时影响工作和生活。女性正常情况下是不应该有痛经的,若有痛经甚至进行性加重,影响工作和生活,可能提示某些“器质性疾病”。痛经分为原发性痛经和继发性痛经,原发性痛经指没有器质性病变的痛经,常在初潮后1至2年内发病,妇科检查时通常没有异常发现。而继发性痛经主要是由盆腔器质性疾病引起的痛经,往往在初潮后多年才出现,疼痛程度往往呈进行性加重,如:子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎症性疾病等。

### 原发性痛经是怎么引起的?

原发性痛经,主要与女性体内的前列腺素含量增高有关。在女性来月经时,子宫内膜会释放一种“前列腺素”的物质,刺激子宫肌层收缩并缺血,从而引起疼痛。当然,也有部分女性的原发性痛经是因为经血不能顺畅地流出体外引起的,中医认为,不通则痛。同时精神、心理、压力、生活习惯等也会影响痛经的严重程度。

### 痛经可以吃止痛药吗?长期吃止痛药会不会有副作用?

可以吃,市面上常见的止痛药包括:芬必得、布洛芬等能有效抑制引起痛经的物质——前列腺素

的合成和释放,进而缓解疼痛。至于副作用,任何一种药物都有一定的副作用,所以在服用止痛药之前,需要注意以下事项:在专业医生的指导下使用,避免耽误或者掩盖病情;排除器质性疾病引起的痛经;止痛药建议在月经来潮初期即开始服用,持续服药2至3天,甚至可以经期前两天开始服用。止痛药可以与食物同时服用,减少恶心、呕吐等消化道症状;有胃部疾病的女性朋友谨慎使用。

### 缓解痛经,喝红糖水、喝生姜水、热敷、贴暖宝宝究竟是否有效?

中医认为,女性痛经,温则通,通则不痛。多喝热水,热敷,贴暖宝宝能扩张血管、加快血流,进而减轻疼痛。生姜和红糖,有驱寒、调理气血的作用。但是各种方法因人而异。从西医角度讲,所有的治疗方法都要讲究临床证据。但是在缓解痛经上,我认为大家可以各显神通,只要对身体没有伤害,不掩盖病情就行。

### 生过孩子后,痛经会缓解,有科学依据吗?

并不是每个人都管用。有些人管用是因为她们的痛经仅仅是因为经血不能流畅地排出体外而引起的胀痛,往往经血流出之后就不会疼痛了;还有一类女性是因为先天性的子宫后位、子宫屈曲或位置不正常导致的经血堆积引起的痛经,这两种情况都是因为物理的原因引起。但是对于继发性痛经,生孩子没有效果,甚至还有生完孩子反而加重的情况。

(平顶山市第一人民医院妇科一病区主治医师 贾玫丽)

## 你可能不适合这样睡觉? 快来“认领”最适合你的睡姿

睡眠质量的好坏对身体健康和精神状态的影响很大。很多人每天按时作息,早睡早起,但一觉醒来还是浑身酸痛,疲惫不堪。其实,这是由睡眠质量不高导致的。影响睡眠质量的因素有很多,其中睡姿是不可忽视的一个。

### 哪种睡姿最好?

常见的睡姿分为四种:仰卧、俯卧、左侧卧、右侧卧。

仰卧是最常见的睡姿。这种睡姿最大的好处是身体的各部分重量分摊开。但很多人两手会不自觉地放在胸前压住心窝,这样就容易导致胸闷、憋气、做噩梦等。另外,仰卧时舌根后坠,容易使人呼吸不畅,发出鼾声。因此这种睡姿并不健康。

俯卧就是趴着睡,这是对身体伤害非常大的一种睡姿。关节、肌肉、内脏都受到压迫,不仅让身体得不到放松,还会引起呼吸困难。很多人趴着睡了一夜之后会浑身酸痛,就是这个原因。

左侧卧时,心尖部容易受到压迫。耳朵贴在枕头上可能会听到心脏“砰砰”跳动的声音,也会影响入睡,时间长了,还可导致神经衰弱和心血管疾病。

右侧卧时,心脏位置较高不会受到压迫,有利于心脏休息。胃里的食物由于重力朝十二指肠推进,促进消化吸收。肝脏处于低位,供血较好,有利于新陈代谢。此外,右侧卧时全身处于放松状态,脑、心、肺、胃肠、骨骼、肌肉都能得到充分的休息和氧气供给。

但是右侧卧时,最好在腰下垫一个枕头,双膝间夹一个枕头。这样可以维护腰椎的自然生理曲度,减轻脊柱在睡觉时受到的压力,预防腰椎过度凸出、旋转和侧弯带来的不适。

所以说右侧卧对于多数人来说是非常理想的睡姿,但也不是所有人都

适合。患有某些特定疾病的人应该根据自己的情况选择不同的睡姿。

### 哪些人适合仰卧睡觉?

●脑梗死患者 脑梗死患者如果经常侧卧位睡觉,会加重血液循环障碍,特别是让颈部血液流速减慢,容易形成血栓,发生脑梗死的风险较高。因此,建议患有脑梗死的老年人采用仰卧的睡姿。

●肺气肿患者 患有肺气肿的中老年人由于肺通气功能障碍,容易发生气短、胸闷等症状,故适合仰卧的睡姿,同时应抬高头部,有利于保持呼吸畅通。

### 哪些人适合左侧卧睡觉?

●孕妇 左侧卧可以减轻子宫右旋,缓解子宫供血不足,有利于为胎儿供血。另外,左侧卧可以改善子宫胎盘的血液循环,增加胎儿的能量供应,有助于胎儿发育、成长。

### 哪些人适合右侧卧睡觉?

●胆囊炎、胆石症患者 右侧卧有利于胆汁排泄,防止结石梗阻,从而缓解疼痛。

●胃食管反流患者 很多人晚饭后容易反酸及胃食管反流,右侧卧可以让胃里的食物离开胃底通向幽门,减少胃酸反流引起的不适。

●心脏病患者 右侧卧可以减轻心脏的压力,有利于血液流动,增加各个器官的供血量,有利于新陈代谢。相反,左侧卧和仰卧都会增加心脏的负担,故患有心脏病的人最好采用右侧卧。

睡姿不仅影响睡眠质量,对于身体患有疾病的人来说,其直接影响了康复,故睡姿的重要性不容忽视。我们应该根据自身的情况,选择最适合自己的睡姿。

(平煤神马医疗集团总医院脊柱骨病科主治医师 陈艳超)