

疾病防治

切莫把身高矮小当晚长
春季助长正当时

有不少家长认为孩子的“矮小”就是“晚长”，总是会抱有“等等吧，过几年就长高了”的侥幸心理。殊不知随着我们生活水平的提高，“晚长”的现象已成为个例，不少孩子在等待“晚长”中被断送了长高的机会。

春季作为四季之首，生机蓬勃，万物欣欣向荣，主张推陈出新，故曰“春生”。小儿也一样，在春季，尤其是立春之后的3、4、5月份，是儿童长个儿的黄金时期。若想孩子身高“更上一层楼”的话，家长要好好抓住这个时机，正确的调理养生可帮助孩子更好地生长发育。

哪些孩子适合春季助长呢？南通市中医院儿科专家建议：1. 身高增长缓慢的孩子：生长速率明显低于正常同龄儿童，走路无力，喜静恶动者；2. 脾胃虚弱的孩子：食欲不振甚至厌食，易吐泻或便秘，易积食、伴腹部不适、面色发黄等；3. 免疫力低下的孩子：平素容易反复呼吸道感染，如感冒、咳嗽、口腔溃疡、扁桃体炎、鼻炎等；常感乏力、易出汗等；4. 营养不良的孩子：体重低于正常标准、形体瘦弱或伴有厌食等营养不良的儿童；5. 睡眠质量差的孩子：晚间睡眠不好，易惊醒、难入睡等；6. 头发稀疏、发黄属气血不足的孩子。

针对以上情况，南通市中医院开展了4种小儿春季助长项目。1.“助长贴”。脱胎于穴位敷贴，将安全平稳的中草药配伍与相关穴位结合，临床用以治疗儿童矮身材，是穴位敷贴疗法在生长发育相关疾病方面的运用。“助长贴”是在农历春分前后，在腧穴进行贴敷，使药物通过皮肤渗透吸收，健脾益肾，调和脏腑功能，促进气血运行，增强体质。2. 助长中药足浴包。足浴可增强人体阳气，阳气充足则能够通上达下，气血通畅，可达升发阳气、助长的目的。中药足浴疗法利用水的温热作用和药物的治疗作用，刺激人体足部反射区与足部穴位，通过皮肤渗透、吸收和经络传导，输送到人体脏腑组织，达到疏通经络、平衡阴阳、调和气血的目的。3. 针刺四缝穴。四缝穴是经外奇穴，位于第2~5指掌面，掌面的近侧第1、2节横纹中央。可以促进肠胃蠕动吸收、促进生长发育、改善食欲、提高免疫功能、调节胃酸平衡等。4. 中药汤剂。医师结合每个孩子的体质特点及身体状况，辩证后开具处方。

张郭莹 汤蕾

康复课堂

女性更年期症状不能忍
严重须及时就医

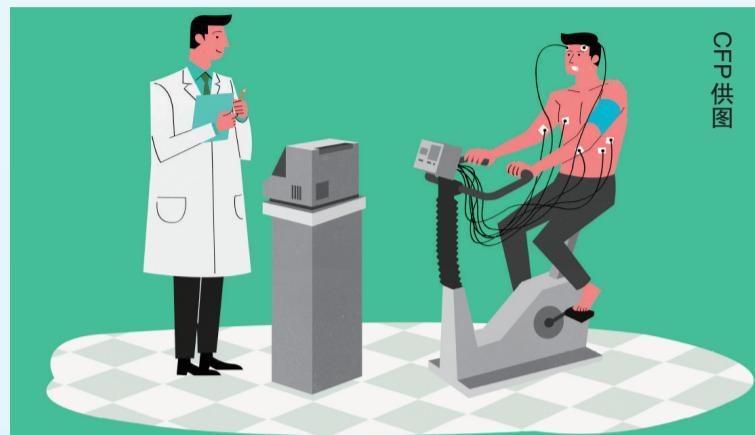
49岁的张女士告别月经（大姨妈）已经2年了，第一年开始出现潮热出汗症状，每天发作5~10次，张女士忍耐着没有就医。第二年出现手关节和膝关节疼痛、心烦乏力、记忆力减退、阴道干涩等症状，她又忍耐了半年，直到感觉实在太难受了，才到南通妇幼保健院更年期门诊就医。经过医生全面评估后，给予以激素治疗为主的综合干预措施，症状明显好转，张女士感慨：“早知就不需要忍受这么长时间的痛苦了。”

更年期是女性一生中必然经过的一段时间，指女性从有生育能力向无生育能力逐渐衰退到老年的一段过渡时期，也就是卵巢功能开始衰退到完全停止的阶段。这一时期，女性身体会出现诸多改变。1. 月经改变：表现为月经周期不规律、经期延长、经量过多或过少。如果停经达60天以上，就进入绝经期了，但可能停几个月还会再来一次月经。2. 血管舒缩症状：潮热、出汗，可持续1年至5年甚至更长，严重者可影响生活、工作和睡眠。3. 心血管病变：绝经后糖脂代谢异常增加，出现高脂血症、糖尿病、高血压，动脉硬化和冠心病发病风险升高。4. 神经和精神症状：心悸、眩晕、头痛、失眠、情绪波动大，如焦虑易怒、抑郁、情绪失控等。5. 泌尿生殖道萎缩症状：阴道干涩、反复阴道炎、尿道炎。6. 骨质疏松：表现为骨关节肌肉疼痛、骨密度下降。随着雌激素水平在绝经后下降，丢失骨密度开始加速。在绝经后的第一个5到10年，女性承受每年2%~4%的骨密度丢失。

目前，我国大城市女性预期寿命已超过80岁，健康预期寿命仅65岁左右，也就是说在生命中最后的15年以上时间会处于疾病困扰的状态。显而易见，女性希望不只是寿命的延长，更希望能健康生活。

南通市妇幼保健院更年期门诊专家建议，若每次月经来潮后能自行干净，可定期观察，逐渐过渡至绝经。更年期常伴有潮热、盗汗、睡眠障碍、疲倦、情绪易激动等，如这些症状较轻微，自我感觉对生活、工作影响不大，可通过调整生活方式、保持良好情绪等方式自我调节缓解症状。如症状严重则需要及时到医院进行规范的保健及科学的绝经激素治疗，从而改善更年期症状，预防慢性病的发生。这样做不仅可以延长生命的长度，还可以极大程度提升老龄阶段的生命质量。

万春花 汤蕾

健身前先“摸底”
运动心肺试验测试你的运动“底线”

CFP供图

春节档电影《热辣滚烫》中，贾玲一年内成功减重100斤，流畅健美的肌肉线条是否也让你蠢蠢欲动，想要加入减肥大军？如果运动量过大或运动不当，可能会引起肌肉骨骼损伤；而运动量过小则可能达不到效果。要想科学运动、健康减重，需要在运动前做好评估，选择合适的运动方式。

为满足广大市民的健康需求，做好健身“摸底”准备，南通六院健康管理中心主任增加运动心肺试验项目，在做体检的同时，还能对心肺等器官整体功能做一个综合评价。

运动心肺试验采用踏车等方式，在负荷递增的运动过程中通过观察受试者运动时的各种反应（呼吸、血压、血氧、心率、心电图、气体代谢、临床症状与体征等），来判断其心、肺、骨骼肌等的储备功能（实际荷载能力）和机体对运动的实际耐受能力，同时也可发现是否有潜在心脏疾病。心肺运动试验主要包括静态肺功能评估和负荷运动测试。

测试开始前，医务人员需要对受试者的静态肺功能进行评估，而后的运动

过程包括静息、预热、负荷、整理4个阶段。如果患者血压、心率、心电图等出现异常，或患者主观不愿继续，则终止运动试验。负荷运动测试包括3个步骤：1. 静息1~3分钟；2. 以55~65转/分钟，零负荷蹬车热身运动1~3分钟，之后以负荷递增方式运动；3. 卸载负荷后进行整理运动8分钟，停止运动后继续观察各项指标5分钟。测试结束后，医务人员可根据评估结果和受试者需求出具运动处方，供受试者参考。需注意：测试前一天，受试者须戒烟戒酒，不做高强度运动；测试前2小时进食，避免空腹或过饱状态下运动。

南通六院康复医学科专家提醒：科学运动有益于身心健康，但在健身时，也不要忽视运动强度、运动耐受度，盲目锻炼，健身不成反伤身。对于普通市民，尤其是热爱运动健身或准备参加体育赛事的人群，通过运动心肺试验，能客观了解运动时的心肺功能情况，清楚自己的最大活动能力，从而合理安排运动频次和强度，规避运动风险。

顾碧言 汤蕾

科技助听让你的耳朵更灵敏

对于助听器你还需要了解这些

说起助听器，很多听力损失患者或其家人总有疑问，“佩戴助听器会对耳朵造成伤害吗？”“戴助听器会使听力越来越下降吗？”其实，听力下降与是否佩戴助听器无关，但和不恰当的选配助听器有关。我国现有听力残疾人约2750万，占全国总人口的2%，但是关于助听器，我们依旧对它知之甚少。

南通一院耳鼻咽喉科专家介绍，许多患者及家属都期望通过佩戴助听器恢复正常听力，然而现实并非如此。它主要适用于轻度到中度听力损失的患者。对于重度听力损失甚至全聋的患者，助听器的效果可能并不明显。这是因为助听器主要是通过放大声音，帮助患者听到周围的声音，但对于听力损失过大的患者，即使经过放大，声音也无法达到正常的听力水平。

过去，助听器确实存在外观较大、不易隐藏的问题。但随着技术的发展，如今的助听器已经实现了小型化、隐形化。例如，有些助听器可以隐藏在耳道内，外观与普通耳饰无异。患者无需担心佩戴助听器会影响形象。助听器虽然能帮助听力受损人士听到周围的声音，但在某些特殊场景（如嘈杂环境、大型会议等）下，效果可能会受到影响。这是因为助听器无法过滤掉噪声，患者需要根据实际情况选择适合的助听器。

助听器的使用有一定的适应证。患者在选择使用助听器之前，需要经过专业的听力检测和评估，以确保助听器能对其产生良好的效果。对于某些患有特定疾病，如中耳炎、耳硬化等，或者听力损失原因不明的患者，使用助听器可能并不是最佳选择。

此外，助听器的使用还需要患者具备一定的心理素质和适应能力。对于一些耳聋患者，尤其是老年人，他们可能因为长期听力下降，导致语言交流能力减弱。在这种情况下，即便使用了助听器，也需要一定的时间来适应和调整，才能达到较好的听力效果。

当然，对于那些无法接受助听器的耳聋患者，他们并非无路可走。随着科技的发展，还有许多其他听力辅助设备和技术，如人工耳蜗植入、听觉神经刺激等，可以为患者提供更多的选择。这些方法对于某些耳聋患者来说，可能会带来更为显著的效果。 益宣 汤蕾