



春季长高正当时,儿科医生来支招

李志瑶 四川大学华西春熙医院儿科

又是一年春来到,俗话说“一年之计在于春”,春季是万物复苏的季节,一切充满生机,孩子们的身高增长速度往往比其他时间段都要快。抓住机会,利用好这个生长的黄金时期,让你的孩子身高一蹿,家长们务必来听听儿科医生为你支的招:

首先,保证孩子充足的睡眠至关重要。生长激素的分泌主要在深度睡眠时,因此足够长的高质量睡眠是促进身高增长的关键。制定一个合理的作息时间表,确保孩子每晚至少有8-10小时的睡眠时间。小朋友通常建议最迟不超过9点钟就应该上床,在10点之前进入深睡眠阶段,夜间10点到凌晨2点是生长激素分泌的高峰期,这对孩子的生长发育非常重要。

其次,均衡的饮食是孩子健康成长的基本保障。一日三餐营养搭配合理,儿童膳食应富含优质蛋白质。早餐对儿童最重要,为大脑提供必要的能量,帮助孩子开始一天的学习和生活,建议选择富含蛋白质和纤维素的食物,包括牛奶,鸡蛋,全麦面包等,外加适量的水果。晚餐则应选择易于消化的食物,胃肠道负担过重会影响夜间的睡眠质量。同时,限制孩子摄入过多的糖分和脂肪,避免肥胖影响身高增长。建议生长发育期间的孩子每天吃1-2个鸡蛋,牛奶每天喝400-500毫升。

另外,钙质对孩子长身体非常重要,尤其是青春期发育的孩子。钙元素对于骨骼的形成,心脏的跳动,机体的正常运转必不可少。每个年龄段的孩子钙剂补充剂量不同,一般学龄前以及青春期的孩子钙剂补充需要每天500-800毫克,根据孩子的饮食习惯可以通过牛奶及钙片来补钙。同时还需要为孩子补充维生素D,主要作用可以调节钙磷代谢,促进钙的吸收,对骨骼神经系统

正常功能起到维护作用。维生素D补充的剂量,从婴儿期到青春前期都需要补充至少400-800IU/天,建议口服为主,因为仅仅通过阳光照射维生素D往往会不是很充足。此外,儿童血液维生素A平均水平多偏低,维生素A缺乏可以导致食欲减低,免疫功能差,儿童生长发育迟缓,所以也需要常规补充维生素A。

当然,还有许多微量元素的补充也非常关键,包括广大家长熟悉的铁、锌等。缺铁的孩子可以表现为消瘦、乏力、头晕等,长期缺铁可以导致贫血,注意力不集中、烦躁,甚至智力低下,所以铁对生长发育中的儿童非常重要。同时,女童随着月经来潮,每月会丢失一部分铁,就需要根据孩子的具体情况来选择合适的方式补充铁剂。一般来说,铁补充主要通过饮食摄入,我们建议孩子应多进食红肉及鸡蛋,每天1个鸡蛋加上50-75克红肉可以提供基本需要量的铁。但是,如果缺铁比较严重的话,就需要口服铁剂。另外锌元素对儿童生长发育也很重要,缺锌主要表现为厌食、异食癖、脱发、口腔溃疡等,可以通过饮食补充,常见含锌较多的食物包括瘦肉、动物内脏、坚果,以及海产品,严重缺乏者需要药物补充。

第三,适量的运动有利于孩子的骨骼生长和肌肉发育。春季气候宜人,是户外活动的最佳时机,孩子多接触阳光,利于维生素D的合成,帮助钙质吸收。多参加跳绳、篮球、羽毛球、摸高等有助于长高的运动。

最后,定期的健康检查也不可忽视。通过定期的体检,家长可以及时了解孩子的生长发育情况,如果发现孩子身高增长缓慢或有其他异常,应及时咨询医生,以便尽早发现问题并及时采取相应措施。

口腔正畸全攻略:从原理到注意事项

袁飞 重庆市云阳县人民医院

如果留意一下,你会发现,在生活中,很多人都存在或多或少都存在牙齿不整齐的问题,如:虎牙、龅牙、地包天等等。这不仅影响面部美观,还会影响发音、咀嚼等功能。整齐健康的牙齿,可以让生活更美好更健康,反之,畸形的牙龈是很容易引起口腔问题的。那么,牙齿正畸到底该怎么做呢?以下将从正畸概念、正畸原因、注意事项等多个方面为你详细介绍。

1.口腔正畸的基本概念

1.1 正畸的定义。口腔正畸是利用矫治器,对牙齿施力,让牙齿移动,以调整牙齿和颌骨的位置,提高咬合功能与美观度。同时,牙根会有新的牙槽骨形成,让牙齿在新的位置上固定,不会因牙齿移动而产生病理性改变。

1.2 不同年龄阶段的正畸治疗。乳牙期正畸:适合3-5岁儿童,多用于反颌患儿,实施早期矫正,有助于颌骨发育。替牙期正畸:适合6-12岁儿童,针对儿童牙齿、颌骨发育特点,对牙齿不齐、颌骨畸形等积极纠正,以保证颌面部发育正常。青少年正畸:适合12-18岁青少年,此时牙齿、骨骼发育较稳定,故能获得明确正畸效果。成人正畸:成年牙齿问题,涉及牙齿不齐等。正畸治疗前,需要对成人的牙齿位置、颌骨情况进行综合考虑。

2.口腔正畸的原理

2.1 牵引力和压缩力的作用。正畸治疗期间,医生利用矫治器、牙套、牵引装置等器械,给牙齿施加牵引力、压缩力。这些力,在牙齿和周围组织处作用,调整牙齿的位置与角度,逐步改变牙齿和颌骨位置。

2.2 牵引力。对牙齿施加拉力,让牙齿脱离原牙槽骨。随新牙槽骨的形成,牙齿逐步移至正确的位置。

2.3 压缩力。对牙齿施加压力,压迫其牙槽骨,促进骨质吸收,并让新的牙槽骨形成,进而改变牙齿位置。

2.4 牙周膜和骨质的重塑作用。口腔正畸治疗期间,利用牵引力、压缩力,能重塑牙周膜和骨质。

2.5 牙周膜。牙周膜为纤维组织,将牙齿、牙槽骨连接,有一定可塑性。施加适当的牵引力或压力,牙周膜重塑,牙齿移动至正确位置。

什么是放射病,如何预防和治疗?

赵云 重庆市双桥经济技术开发区人民医院

放射病的辐射可直接影响人体细胞的DNA结构,并导致遗传物质的损伤和突变。这将可能引发细胞死亡、遗传性疾病以及肿瘤的发生。高剂量的辐射暴露会导致急性放射病,表现为胃肠道症状、呕吐、头痛、发热、流感样症状等。严重的急性放射病患者可能会出现血液系统衰竭和感染风险增加。通常生活中放射病的发生原因并不完全清楚,因此平时需要调整好生活环境,避免接触有辐射的地方,当接触到有辐射的环境中,需要穿防辐射衣服,能够减少辐射对身体的伤害。

一、什么是放射病?

大多数情况下,都是由于辐射损伤导致对身体产生一定伤害,一般长期使用X射线照射,对人体的伤害是比较大的,严重的情况下会导致人出现食欲不振、全身无力等方面的症状,所以平时我们要积极的预防这个疾病,平时最好不要生活在辐射比较大的环境里,避免出现放射病,给身体健康造成极大的威胁,给人带来严重的痛苦。

一般急性放射病,通常患者会出现比较严重的呼吸道系统的病变,有的患者会出现消化道系统和中枢神经的变化,该疾病的症状比较明显,患者会出现比较明显的呼吸道症状,有的患者会出现头痛,头晕的现象。受放射线辐射,可能会导致患者出现食欲不振或者四肢无力的现象,有的时候在进行血常规检查的时候,可能会出现白细胞明显减退的现象,有的患者还会出现发热和出血等症状,要及时的进行治疗。

放射病具有一定的皮肤方面的损伤,有的患者会出现皮肤红斑,有的患者会出现水疱和溃疡的情况。有的患者会出现皮肤干燥或者头发脱落的症状,有的患者还会出现白内障。

二、放射病的预防

尽量减少在辐射源附近的停留时间,尤其是在高剂量辐射区域。在必要时,佩戴适当的防护装备,如铅衣、铅眼镜、手套等。

2.6 骨质。正常情况下,牙槽骨形状是可以调整的。对牙齿施加牵引力、压缩力,刺激牙槽骨重塑与再生,促进牙齿移位。

3.口腔正畸的注意事项

3.1 口腔正畸早期的疼痛不适。口腔正畸开始1-2周,口腔内有不适感,均属正常,不要太担心和焦虑。首次佩戴矫治器或是复诊加力后,牙齿均会存在一定的酸胀、疼痛、不适等症状,这些均是正常的。通常情况下,疼痛不适于3-7d内减轻或消除。若无其他严重不适,应及时与矫正医师联系。

3.2 口腔正畸必须按照医嘱定期复诊。乳牙期矫正较简单,其矫治时间一般为6个月左右。恒牙期矫治时间,一般为24个月左右。通常,固定矫治器佩戴后,1个月需要复诊1次。而活动矫治器,则需2-4周复诊1次。若是复诊不及时或长时间不复诊,牙齿不会移动,或是出现异常改变,无法获得理想效果。

3.3 口腔正畸治疗中的饮食注意事项。口腔正畸期间,饮食并没有什么限制,一般饭菜均可食用。但是不能食用粘性过大的食品。而且质地较硬以及大块食品,均要在切成小片后再食用,以防矫治器脱落或损坏。

3.4 口腔正畸治疗中突发状况及应对方法。矫治器容易对口腔黏膜、舌等软组织,产生轻微的摩擦或刺激疼痛。一般,数日后,口腔便可以适应。但是若是软组织因钢丝刺伤,则需要将竖起的钢丝按倒。若是托槽、带环松动脱落,或是出现弓丝折断等情况,而导致口腔功能降低,应立即与正畸医生联系,以确定后续处理方法。

3.5 口腔正畸期间务必保护好矫治器。矫治器的材料较贵重,是由专业人员手工制作,有些矫治器则是成套进口。不可私自改动其形状或结构。若是隐形矫治器或是活动矫治器,取下后,应立即放入保护盒中,不可随意包在纸巾中,以防损伤或丢失。

结语:总之,正畸治疗有改善口腔健康、提高面部美观度的作用。通过选择矫治器,并制定矫治方案,能调整牙齿位置、角度、咬合关系等,进而解决咀嚼功能等问题。随着医疗科技的进步和发展,正畸治疗不断完善,能为更多患者提供高效、个性化的治疗体验。

这些装备可以有效地减少辐射照射。在工作或活动中,始终遵循辐射安全操作规程和指导,确保正确使用防护设施和设备。

对于工作或环境中可能暴露于辐射的人员,定期进行辐射安全培训和教育,以提高辨识风险和采取防护措施的能力。对于潜在辐射暴露的工作场所或环境,建立定期的评估程序和辐射监测,以确保辐射水平在安全的范围内。遵循国家和国际辐射安全法规,确保在任何情况下都合法合规地处理辐射源和辐射设备。通过采取这些预防措施,可以降低暴露于辐射的风险,从而减少放射病的发生。同时,对于潜在辐射事故或暴露情况,迅速采取急救和治疗措施。

三、放射病如何治疗?

1.一般治疗。一旦发生放射损伤,需要及时远离辐射源,用肥皂水进行清洗,并隔离消毒。如果出现恶心、呕吐等症状,需进行补液治疗,适当使用止吐药,以维持水电解质平衡。2.药物治疗。治疗放射病的药物主要有碘化钾、普鲁士蓝、二乙三胺五乙酸、细胞因子等,其中碘化钾能够抑制甲状腺摄取碘131,而普鲁士蓝能够和铯、钶结合,并通过粪便排出体外。不少患者会出现白细胞减少的现象,容易发生感染,可使用抗生素进行抗感染治疗,比如阿莫西林。为了促进造血细胞再生,还需使用细胞因子,比如非格司亭,其它辅助药物有辅酶a、叶酸等。3.手术治疗。如果是开放性伤口,还需要进行手术治疗,要彻底清创伤口,将放射碎片清除掉。4.输血治疗。如果发生重度血细胞减少,患者需接受输血治疗,以补充血细胞,保护造血功能。5.造血干细胞移植。如果辐射对骨髓造成严重损伤,患者的造血功能难以恢复,可进行造血干细胞移植,移植来源包括骨髓、外周血等。

结语:综上所述,在治疗放射病时,通常取决于病情的严重程度,并且需根据病情的严重程度采取相应的措施,尽可能清除辐射物质,减轻其对机体的伤害。在治疗期间,要重视皮肤黏膜护理,可口服肠道抗菌药,比如新霉素、黄连素等,以减轻肠道感染。

女性抗衰,这些营养元素是“秘密武器”

姜瑞 广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科

衰老是一个不可避免的自然过程,但我们可以通过科学的方法来减缓它的速度。对于女性来说,抗衰是一个重要的课题,而合理的营养摄入是抗衰的关键之一。在这篇文章中,我们将探讨一些对女性抗衰有益的营养元素,它们是女性保持青春和健康的“秘密武器”。

一、维生素C

维生素C是一种强大的抗氧化剂,能够中和自由基,减少氧化应激对皮肤和身体的损害。它有助于促进胶原蛋白的合成,保持皮肤的弹性和光泽。此外,维生素C还可以增强免疫系统,预防感染和疾病。富含维生素C的食物包括柑橘类水果(如橙子、柠檬、柚子)、草莓、猕猴桃、西兰花、菠菜等。建议女性每天摄入足够的维生素C,以维持身体的正常功能和抗衰老需求。

二、维生素E

维生素E也是一种抗氧化剂,能够保护细胞膜免受自由基的攻击,预防细胞老化和损伤。它对皮肤的健康尤为重要,可以减少皱纹的产生,保持皮肤的水分和柔软度。同时,维生素E还有助于预防心血管疾病和癌症等慢性疾病。富含维生素E的食物有坚果(如杏仁、核桃、腰果)、植物油(如橄榄油、玉米油)、麦胚、豆类等。女性可以通过适量食用这些食物来获取足够的维生素E,达到抗衰的目的。

三、花青素

花青素是一种天然的抗氧化剂,具有很强的抗氧化能力,能够清除自由基,保护细胞免受氧化损伤。它对眼睛健康也有好处,可以预防眼部疾病和改善视力。同时,花青素还具有抗炎和抗过敏的作用,有助于维持皮肤的健康和美丽。富含花青素的食物有蓝莓、紫葡萄、紫薯、黑枸杞等。这些食物不仅美味可口,而且对女性的抗衰具有重要的意义。

四、辅酶Q10

辅酶Q10是一种存在于人体细胞中的脂溶性抗氧化剂,它能够帮助细胞产生能量,维持细胞的正常功能。随着年龄的增长,人体内辅酶Q10的含量会逐渐下降,因此需要通过饮食或补充剂来补充。辅酶Q10对心脏健康尤为重要,它可以预防心血管疾病,提高心脏功能。同时,辅酶Q10还可以保护皮肤,减少皱纹的产生,延缓皮肤衰老的过程。富含辅酶Q10的食物有肉类(如牛肉、鸡肉、猪肉)、鱼类(如三文鱼、金枪鱼)、豆类、坚果等。此外,也可以选择辅酶Q10补充剂来满足身体的需求。

五、大豆异黄酮

大豆异黄酮是一种植物雌激素,具有类似雌激素的作用。对于女性来说,雌激素对维持身体的正常功能和健康非常重要。随着年龄的增长,女性体内雌激素水平会逐渐下降,导致一系列的健康问题,如更年期症状、骨质疏松等。大豆异黄酮可以缓解更年期症状,如潮热、出汗、失眠等。同时,它还可以预防骨质疏松,保持骨骼的健康。富含大豆异黄酮的食物有大豆及其制品(如豆腐、豆浆、豆皮)。

六、钙和维生素D

钙是维持骨骼健康的重要营养素,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。随着年龄的增长,女性患骨质疏松的风险增加,因此需要特别注意钙和维生素D的摄入。富含钙的食物有奶制品(如牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品、绿叶蔬菜、海鲜等。维生素D可以通过阳光照射皮肤合成,也可以从食物中获取,如鱼肝油、蛋黄、乳制品等。此外,还可以选择钙和维生素D的补充剂来确保足够的摄入量。

七、水

水是生命之源,对身体的正常功能和健康至关重要。保持充足的水分摄入可以维持皮肤的水分含量,使皮肤看起来更加光滑和有弹性。建议女性每天饮用足够的水,根据个人情况,一般每天至少饮用1.5-2升水。此外,还可以通过食用水果和蔬菜等富含水分的食物来增加水分的摄入。总之,女性抗衰需要重视营养的均衡摄入。以上这些营养元素是女性保持青春和健康的“秘密武器”,通过合理的饮食和适当的补充,可以帮助女性减缓衰老的速度,提高生活质量。

需要注意的是,每个人的身体状况和营养需求都有所不同,因此在进行营养补充时,最好咨询医生或专业的营养师的建议,以确保安全和有效性。

帕金森病的治疗方式有哪些?

王凯 河北大学附属医院

帕金森病是一种常见于中老年的慢性神经系统变性疾病,主要表现为静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍等。尽管帕金森病目前尚无完全治愈的方法,但通过综合治疗,可以有效控制症状,提高患者的生活质量。本文将详细介绍帕金森病的主要治疗方式。

一、药物治疗

药物治疗是目前帕金森病治疗的首选方式,通过调整脑内多巴胺和其他神经递质的平衡,以缓解患者的症状。多巴胺能药物:这类药物能够增加脑内多巴胺的浓度,是帕金森病治疗的基础药物。多巴丝肼(Levodopa)是治疗帕金森病的首选药物,可以显著改善患者的运动症状。然而,长期使用多巴胺能药物可能会导致副作用,如恶心、呕吐、运动波动等,因此需要在医生的指导下合理使用。抗胆碱能药物:这类药物通过抑制胆碱能神经元的活性,减少与多巴胺能神经元之间的拮抗作用,从而改善患者的症状。苯海索(Trihexyphenidyl)是常用的抗胆碱能药物之一,适用于有震颤、流口水、动作迟缓等症状的患者。但抗胆碱能药物也可能引起口干、便秘、视力模糊等副作用。

多巴胺受体激动剂:这类药物能够直接激活多巴胺受体,模拟多巴胺的作用,从而改善患者的症状。普拉克索(Pramipexole)和罗匹尼罗(Ropinirole)是常用的多巴胺受体激动剂,适用于有震颤、强直等症状的患者。其他药物:如金刚烷胺(Amantadine)、司来吉兰(Selegiline)等,这些药物可以通过不同的机制改善帕金森病患者的症状,但需要在医生的指导下使用。

二、手术治疗

对于药物治疗效果不佳或病情严重的帕金森病患者,手术治疗可能是一种有效的选择。深部脑刺激(DBS):这是一种微创手术,通过在脑内特定区域植入电极,通过电刺激来调节脑内神经元的活性,从而改善患者的症状。DBS具有创伤小、可逆性、可调节性等优点,已成为帕金森病手术治疗的首选方法。神经核团毁损术:这是一种传统的手术治疗方法,通过毁损脑内特定区域的神经核团来减少异常神经信号的传递,从而改善患者的症状。然而,这种方法具有不可逆性,且术后可能出现并发症,因此目前使用较少。

三、康复治疗

康复治疗是帕金森病治疗的重要组成部分,通过物理疗法、职业疗法、心理疗法等方法,帮助患者恢复肌肉和关节的功能,提高生活质量。物理疗法:通过专业的物理训练,如健身操、太极拳、慢跑等,来增强患者的肌肉力量和关节灵活性,改善运动功能。职业疗法:通过训练患者的日常生活技能,如穿衣、洗漱、进食等,提高患者的自理能力。心理疗法:帕金森病患者常伴有抑郁、焦虑等心理问题,心理疗法可以帮助患者缓解情绪问题,增强战胜疾病的信心。

四、生活方式调整

保持健康的生活方式对于帕金森病患者的康复至关重要。患者应保持适度的运动,保持良好的饮食习惯和睡眠质量,避免过度劳累和精神紧张。此外,患者还应定期进行复查,及时监测病情变化,并在医生的指导下调整治疗方案。

五、新兴治疗方向

随着科学技术的进步,越来越多的新兴治疗方法正在被研究并应用于帕金森病的治疗中。如基因疗法、光遗传学疗法、干细胞疗法等,这些治疗方法有望从根本上解决帕金森病的问题,但目前仍处于研究阶段,尚未广泛应用于临床。

结语:帕金森病的治疗是一个综合的过程,需要药物治疗、手术治疗、康复治疗和生活方式调整等多种方法的综合运用。患者应在医生的指导下,根据自身的病情和身体状况,选择最适合自己的治疗方案。同时,保持积极乐观的心态,勇敢面对疾病,也是帕金森病治疗中不可或缺的一部分。通过综合治疗,帕金森病患者的症状可以得到有效控制,生活质量可以得到显著提高。