

## 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，让你的孩子身高蹿一蹿，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，对于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。