

## 孩子身材矮小、性早熟？家长必看的儿童生长发育指南

李慧繁 陆军军医大学第一附属医院

儿童生长发育是一场不可逆的“限时旅程”，身高增长与性发育节奏不仅关乎外在体态，更影响成年后的健康与心理状态。如今，身材矮小与性早熟已成为不少家庭的育儿困扰。据统计，我国儿童身材矮小发生率约3%，4~15岁需治疗的孩子达700万；性早熟发病率率达1%，6~18岁少年儿童患病率为0.43%，全国约53万孩子受此困扰，其中女孩发病率略高于男孩，一线城市性早熟检出率超3%。更需要家长警惕的是，性早熟会让骨骺提前闭合，直接缩短孩子的长高时间，导致成年身高比同龄人矮5~10厘米。掌握科学知识，早发现、早干预，才能更好地守护孩子的生长潜力。

### 一、孩子长不高？警惕这3个“拦路虎”

孩子身材矮小，绝非单纯的“晚长”，多与内分泌、营养、疾病等相关，早查因才能早干预。

#### 1.内分泌失衡：长高的“核心开关”出问题

生长激素、甲状腺激素是长高的关键，二者如同“搭档”，共同促进骨骼生长。如果下丘脑-垂体功能异常，可能导致生长激素分泌不足，这类孩子出生时身高体重正常，1岁后生长速度明显变慢、骨龄落后，还可能引发侏儒症，但智力不受影响。甲状腺激素缺乏则会让孩子代谢变慢、嗜睡、食欲差，直接抑制骨骼发育。一旦发现孩子生长迟缓，家长要及时带孩子到医院就诊，排查内分泌问题。

#### 2.营养误区：别让“吃错”耽误身高

营养过剩或不足都会耽误长高。高糖、高脂饮食会引发胰岛素抵抗，抑制生长激素分泌；而钙、维生素D、蛋白质等骨骼发育必需营养素缺乏，会直接限制骨细胞生长。科学喂养需要记住以下几点：每日保证优质蛋白（1个鸡蛋、50~75克肉/鱼虾，每周吃3~5次豆制品）、蔬菜吃够量（学龄前儿童每日200~300克蔬菜）、不盲目补钙（学龄儿童每日300~500毫升牛奶），控糖控精制碳水（糖每日不超过15克，主食粗细搭配，全谷物占1/3）。

#### 3.慢性疾病：悄悄拖慢生长节奏

反复呼吸道感染、消化道疾病、过敏性疾病，会从多方面影响孩子生长。反复感冒、鼻塞会导致睡眠呼吸障碍，减少深睡眠时间，而生长激素主要在深睡眠阶段分泌；消化道疾病会造成营养流失、吸收障碍；过敏和感染还会消耗体能，拖慢生长。家长要及时治疗孩

子的慢性疾病，定期做健康评估，减少疾病对生长的干扰。

### 二、性早熟早识别，别让提前发育偷走身高

性早熟不仅不会让孩子长不高，还会引发心理问题，早发现、早干预是关键。

1.两个年龄要记住：女孩7.5岁前出现乳房隆起、触痛，男孩9岁前出现睾丸增大、阴囊色素沉着，即为性早熟。性早熟常伴随身高猛长。

2.主要危害要知晓：骨骺提前闭合，成年身高会受损；身心不同步易自卑、焦虑；女孩成年后患多囊卵巢综合征的风险升高；男性性早熟多为器质性问题，需排查肿瘤隐患。

3.四大诱因要避免：环境激素干扰、肥胖加速发育、心理压力过大、盲目进补。

4.干预原则要知道：一旦发现孩子性早熟迹象，尽早到儿童内分泌专科门诊检查骨龄、性激素水平、性腺B超等，遵医嘱治疗，绝不自行用药、轻信偏方。

### 三、家庭护理黄金法则：家长做好4件事，助力孩子健康成长

1.动态监测：每3个月监测性发育情况及测量身高体重，每6~12个月查骨龄。骨龄正常范围为实际年龄±1岁。

2.环境护理：减少尘螨、霉菌、花粉、宠物毛发刺激，避免使用塑料餐具、劣质洗护用品，远离环境激素。

3.生活习惯：睡好（每天至少8小时的睡眠）、动好（每天至少1小时的运动时间）、心态好（理解接纳孩子、多正面教育与引导）。

4.医患配合：生长发育问题需专业诊断，切勿焦虑乱投医，遵医嘱治疗、复诊，不擅自停药或更改方案。

### 结语：抓住生长黄金期科学育儿不焦虑

儿童身高增长有明确规律：出生时平均身长约50cm，1岁时身长约75cm，2岁时身长约87cm，2岁以后每年增长6~7cm。2岁以后身高每年增长低于5cm，为生长速度下降。女孩16岁、男孩18岁左右身高基本定型，骨骺闭合，再无长高可能。身材矮小与性早熟不是“小问题”。家长做好日常监测、科学喂养、健康管理，及时就医，就能避开生长发育的陷阱，让孩子拥有理想身高和健康身心。

## 孤残儿童日常护理：安全、舒适与健康并重

尹琳 重庆市儿童福利院

孤残儿童因特殊的成长背景和可能存在的身体残疾，日常护理需要兼顾安全防护、舒适体验与健康保障，每一个细节都关乎他们的成长质量。不同于普通儿童，孤残儿童的护理更需要耐心、细心和专业性，既要规避潜在风险，又要通过科学照护帮助他们改善身体状况、感受生活温暖。

安全是孤残儿童护理的底线。这类儿童可能存在行动不便、认知不足或感官障碍，对危险的预判和规避能力较弱，需从环境、活动、用品三方面筑牢安全防线。环境上，居住空间要保持整洁无杂物，地面铺防滑垫，电源插座加防护盖，家具边角加装防撞条；对于wheelchair使用者或行动迟缓的孩子，要预留足够的活动通道，避免尖锐物品裸露。活动中，根据孩子的身体状况选择合适的活动方式，肢体残疾儿童避免剧烈运动，视力障碍儿童外出需有人搀扶，防止磕碰、摔倒或走失。用品方面，餐具选择防烫、防摔的材质，衣物优先选择宽松透气的纯棉款，鞋子以防滑、合脚为原则，避免因用品不当引发安全问题。

舒适感的营造能让孤残儿童感受到关爱与温暖。居住环境要保持适宜的温度（20~24℃）和湿度（50%~60%），经常开窗通风，保证空气清新；根据孩子的喜好布置房间，摆放熟悉的玩具或绘本，减少陌生感。日常照护中，洗澡水温控制在38~40℃，洗澡后及时擦干身体、涂抹润肤露，避免皮肤干燥；对于卧床或行动不便的孩子，要定时翻身、按摩受压部位，保持皮肤清洁干燥，预防压疮。饮食上，兼顾营养与口感，根据孩子的咀嚼和消化能力调整食物形态，比如将蔬菜、肉类切碎做成软烂的辅食或营养餐，定时定量喂食，避免暴饮暴食，让孩子在舒适的体验中享受饮食乐趣。

## 胃肠息肉会不会变癌，医生一文说清楚

陈诚 重庆市黔江中心医院

### 一、先搞懂：什么是胃肠息肉？

很多人在体检做胃肠镜时，会被医生告知“发现胃肠息肉”，瞬间就慌了神，下意识联想到“癌症”。其实不用过度恐慌，先搞懂什么是胃肠息肉，才能正确判断风险。简单来说，胃肠息肉就是胃肠道黏膜表面长出的“小疙瘩”，像一颗小小的“肉揪”，可单个生长，也可多个聚集，大小从几毫米到几厘米不等，质地有软有硬。

从位置上看，分为胃息肉和肠息肉，其中肠息肉尤其是结肠息肉更为常见。从性质上划分，息肉主要分为腺瘤性息肉和非腺瘤性息肉，这也是判断它会不会变癌的关键——不同类型的息肉，癌变风险天差地别，并非所有息肉都会癌变。

### 二、重点：哪些胃肠息肉内容易变癌？

这是大家最关心的问题。医生温馨提醒：并非所有胃肠息肉都有癌变风险，核心看息肉的类型、大小和形态，其中腺瘤性息肉是重点关注对象。

首先说腺瘤性息肉，这是最需要警惕的“癌前病变”，也是胃肠息肉中癌变风险最高的类型，尤其是结肠腺瘤性息肉。根据病理分型，腺瘤性息肉又分为管状腺瘤、绒毛状腺瘤和管状绒毛状腺瘤，其中绒毛状腺瘤的癌变率最高，管状腺瘤癌变率较低，但体积越大，癌变风险越高。一般来说，直径超过1厘米的腺瘤性息肉，癌变风险会明显上升，需要及时干预。

再看非腺瘤性息肉，这类息肉癌变风险极低，甚至几乎不会癌变，比如炎症性息肉、增生性息肉、错构瘤性息肉等。它们大多是由胃肠道炎症、刺激等因素引起的，体积通常较小，生长缓慢，只要定期观察，一般无需特殊处理。

除此之外，息肉的形态也很关键：如果息肉是带蒂的（像小蘑菇一样有一根“柄”），癌变风险相对较低；如果是广基的（直接长在黏膜上，没有“柄”），尤其是直径较大的广基腺瘤，癌变风险会显著增加。

### 三、关键：发现胃肠息肉，该怎么做？

发现胃肠息肉后，最正确的做法不是焦虑，而是及时咨询医生，

根据息肉的类型、大小、数量和形态，制定针对性处理方案，核心原则是“早发现、早干预、早治疗”。

对于直径小于5毫米、无症状的非腺瘤性息肉，医生通常会建议定期复查，比如1~2年做一次胃肠镜，观察息肉的变化，无需立即切除；对于直径大于5毫米、有症状（如胃痛、腹胀、便血），或者确诊为腺瘤性息肉的，无论大小，医生都会建议及时切除，避免后续发生癌变。

目前，胃肠息肉切除主要采用微创方式，比如胃镜、肠镜下息肉切除术，创伤小、恢复快，术后1~2天即可出院，对正常生活影响不大。术后医生会将切除的息肉送病理检查，进一步明确息肉性质，判断是否有癌变倾向，再决定后续的复查频率。

### 四、预防：如何减少胃肠息肉的发生？

胃肠息肉的发生，与饮食、生活习惯密切相关，做好几点，能有效降低胃肠息肉发生和癌变的风险。

第一，调整饮食结构，少吃辛辣、油腻、腌制、烧烤类食物，减少高盐、高糖、高脂饮食，多吃新鲜蔬菜、水果和粗粮，增加膳食纤维摄入，促进胃肠道蠕动。第二，养成良好生活习惯，戒烟限酒，避免长期熬夜，适当运动，控制体重，减少胃肠道负担。第三，积极治疗胃肠道炎症，比如胃炎、肠炎、幽门螺杆菌感染等，这些炎症长期刺激黏膜，容易诱发息肉生长。第四，定期做胃肠镜检查，尤其是40岁以上人群、有胃肠息肉家族史、长期腹泻或便秘的人群，建议每年做一次胃肠镜，做到早发现、早处理。

### 结语：别慌！息肉≠癌症，但要重视

最后，医生再次强调：胃肠息肉不等于癌症，绝大多数胃肠息肉是良性的，尤其是非腺瘤性息肉，几乎不会癌变。但需要警惕腺瘤性息肉，它是重要的癌前病变，只要及时发现、规范切除，就能有效阻断癌变的可能。

建议大家不要因为害怕检查而逃避胃肠镜，定期体检才是预防胃肠息肉和胃肠癌的关键。如果发现胃肠息肉，一定要听从医生的建议，规范处理、定期复查，才能安心守护胃肠道健康。

## 春季防咳喘，呼吸更顺畅

谢媛媛 重钢总医院

春风送暖，万物复苏，然而对于呼吸系统敏感的人群而言，春季往往意味着一场严峻的健康挑战。随着气温回升和花粉、柳絮等过敏原的弥漫，咳嗽、哮喘等呼吸道疾病进入高发期，不仅严重影响患者的日常生活质量，还可能诱发严重的呼吸衰竭甚至危及生命。春季气候多变，昼夜温差大，加之空气中悬浮颗粒物浓度升高，使得呼吸道黏膜极易受到刺激，导致气道高反应性增加。

### 一、精准识别过敏原与优化室内外部环境控制

春季防咳喘的首要任务是精准识别并规避诱发因素，其中环境控制尤为关键。春季空气中弥漫着树木花粉、草粉以及杨柳絮，这些微小的颗粒是引发过敏性咳嗽和哮喘的主要元凶。患者应密切关注气象部门发布的花粉浓度预报，在花粉浓度高的时段尽量减少户外活动，若必须外出则需佩戴具有过滤功能的口罩及护目镜。回家后应立即清洗面部、鼻腔及更换衣物，以清除附着的过敏原。室内环境的优化同样重要，应保持居室通风良好但避免在风大或花粉高峰期开窗，可使用空气净化器过滤室内的尘螨、霉菌及室外渗入的微粒，同时定期清洗床单被罩，使用防螨虫寝具，控制室内湿度在百分之五十左右，抑制霉菌滋生，此外还要避免接触烟雾、香水、杀虫剂等刺激性气味，通过打造洁净的呼吸空间，从源头上切断咳喘的诱发途径，为呼吸道提供安全的庇护所。

### 二、科学饮食调理与增强呼吸道免疫防御能力

饮食调理是提升呼吸道免疫力、减轻气道炎症反应的重要内在防线，春季饮食应遵循“清淡、温润、忌口”的原则。中医认为春季阳气升发，易引动肝火犯肺，故多食具有润肺止咳、清热化痰功效的食物，如梨、百合、银耳、蜂蜜及白萝卜等，这些食材能滋润干燥的呼吸道黏膜，缓解咳嗽症状，同时适量摄入富含维生素C和维生素E的新鲜蔬菜水果，如猕猴桃、橙子、菠菜等，有助于抗氧化、减轻气道炎症。必须严格忌口已知会引超过敏的食物，如海鲜、辛辣刺激食物及生冷饮品，以免诱发或加重咳嗽，此外要多饮水，保持呼吸道湿润，促进痰液排出，对于体质虚寒者，可适当食用姜枣茶等温补之品以固表御寒，通过科学的膳食结构，调节机体免疫平衡，增强呼吸道对外界不良刺激的抵御能力，构筑起坚固的内源性免疫屏障。

### 三、适度运动锻炼与掌握正确的呼吸防护技巧

适度的运动锻炼能增强心肺功能，提高身体对气候变化的适应能力，但春季运动需讲究策略与方法，避免因运动不当诱发咳嗽。患者应选择温和的有氧运动，如太极拳、八段锦、慢走或瑜伽，避免在寒冷、干燥或花粉浓度高的环境中进行剧烈奔跑，运动时间最好安排在午后阳光充足、气温适宜时，运动前务必做好充分的热身活动，使呼吸道逐渐适应气流变化，运动中可采用鼻吸口呼的方式，利用鼻腔的加温加湿功能保护气道，若出现胸闷、气促等先兆症状应立即停止运动并休息。掌握正确的呼吸技巧至关重要，如腹式呼吸和缩唇呼吸训练，能有效增加肺活量，改善通气效率，减少呼吸肌疲劳，通过长期规律的呼吸操练习，可以增强呼吸肌力量，稳定气道状态，让运动真正成为强身健体而非致病诱因，实现呼吸功能的稳步提升。

### 四、规范药物治疗与建立长期病情监测管理体系

对于确诊为哮喘或慢性咳嗽的患者，规范化的药物治疗与长期的病情监测是控制病情的核心，切勿因症状暂时缓解而擅自停药或减量。患者应严格遵医嘱使用吸入性糖皮质激素、支气管扩张剂等控制性药物，掌握正确的吸入装置使用方法，确保药物有效沉积于气道，同时随身携带急救药物如沙丁胺醇气雾剂，以备急性发作时急需，定期复诊评估肺功能及气道炎症水平，根据病情变化动态调整治疗方案。

### 五、构建综合防控体系守护春日呼吸健康

综上所述，春季防咳喘是一项涉及环境、饮食、运动、医疗等多维度的系统工程，需要个人、家庭及社会的共同参与和努力。通过精准规避过敏原、科学调理饮食、适度运动防护、规范药物治疗以及建立长效监测机制，我们能够构建起一道坚实的呼吸健康防线，有效降低咳喘发作的频率与严重程度。

## 消毒不合格的器械能用吗？

李灵玲 重庆市綦江区中医院

不管是医院的手术器械、牙科器械，还是美容院的美容器械、家庭里的体温计、血糖仪，只要消毒不合格，就相当于“带菌工具”，一旦使用，不仅达不到治疗、护理的目的，还会成为细菌、病毒传播的“载体”，给身体带来极大伤害。很多人觉得“偶尔用一次没事”“看着干净就可以用”，却不知道，消毒不合格的器械，可能会引发严重感染，甚至危及生命，今天就用通俗易懂的语言，跟大家说清楚，为什么消毒不合格的器械不能用、用了有什么危害。

首先要明白一个关键：看着干净≠消毒合格。我们肉眼能看到的，只是器械表面的污渍、血迹，而那些肉眼看不到的细菌、病毒、真菌，以及细菌的“休眠体”——芽孢，才是最危险的。消毒的核心目的，就是杀灭这些看不见的微生物，而消毒不合格，就意味着这些“隐形杀手”依然附着在器械上，一旦接触人体，就可能趁虚而入，引发感染。

就拿医院最常见的手术器械来说，手术时，器械要直接进入患者体内，接触血液、组织，如果消毒不合格，器械上的细菌、病毒会直接进入患者体内，引发手术部位感染。比如伤口红肿、化脓、疼痛加剧，严重时会引起败血症、感染性休克，不仅会延长患者的康复时间，增加治疗成本，还可能留下后遗症，甚至危及生命。

再比如牙科器械，洗牙、拔牙时，器械会接触口腔黏膜，口腔里本身就有很多细菌，若器械消毒不合格，携带了乙肝病毒、丙肝病毒、艾滋病病毒等，就可能通过黏膜破损处传播，让患者感染上这些严重的传染病。还有美容院的纹眉针、脱毛仪、针灸针等，很多小型美容院为了节省成本，消毒流程不规范，甚至只是用酒精擦一擦，根本达不到灭菌效果，使用后很容易引发皮肤感染、炎症，严重时还会传播皮肤病。

即使是家庭使用的器械，比如体温计、血糖仪、指甲刀，消毒不合格也有风险。比如家人共用未消毒的体温计，若其中一人有感冒、发烧等传染病，病毒就可能通过体温计传播；血糖仪的采血针如果重复使用、未彻底消毒，可能会导致交叉感染，尤其是对于糖尿病患者来说，皮肤破损后感染，很难愈合，还可能引发严重的皮肤问题。

可能有人会说：“我用酒精擦过器械了，算不算消毒合格？”答案是：不一定。酒精只能杀灭一部分细菌、病毒，对于抵抗力极强的芽孢，以及一些病毒（比如乙肝病毒），酒精的消毒效果很差，根本无法彻底杀灭。而且，很多器械有缝隙、关节，比如止血钳、剪刀，酒精很难渗透到这些缝隙里，里面的微生物依然会存活，属于消毒不合格，依然不能使用。

消毒不合格的器械，危害远不止这些，它还可能引发“交叉感染”——也就是一个人的病原体，通过消毒不合格的器械，传播给另一个人。比如在医院里，若消毒不合格的器械被重复使用，可能会导致多名患者交叉感染；在美容院，共用消毒不合格的纹眉针，可能会让多人感染相同的病菌，造成群体性感染事件。

在这里还要提醒大家，不要抱有“侥幸心理”，觉得“偶尔用一次消毒不合格的器械没事”。微生物的传播速度很快，感染的风险无处不在，一次不小心的使用，就可能引发严重的感染，给自己的身体带来无法挽回的伤害。尤其是对于免疫力低下的人群，比如老人、小孩、孕妇、慢性病患者，使用消毒不合格的器械，感染的风险会更高，危害也更大。