

关注

近日,有短视频博主讲述,为了给孩子的成长“加码”,很多家长带孩子打生长激素针,而“三年需要花费20万”这一昂贵的开销更是引发网友热议。那么,什么是生长激素?孩子助长有必要打生长激素吗?如何判断孩子的身高状况?笔者采访到陕西省人民医院儿科主任医师刘春风。

正常孩子不要盲目打生长激素
矮小的孩子可干预治疗

“所谓生长激素是一种由脑垂体分泌的蛋白质激素,它主要负责调节人体的生长发育,也就是常说的长个子。但并不是所有的情况都需要打生长激素,它的使用有比较严格的适应症。”刘春风表示,首先孩子必须确诊为矮小,如患有生长激素缺乏症、特发性矮身材、小胖威利综合征等特殊疾病,都在生长激素的适应症范围内,可以通过生长激素干预。

而对于身高正常的孩子,通过生长激素让身高再“窜一窜”其实是一种误区。在非疾病的情况下,体内的生长激素充足,且身

给孩子打针就能长高吗

生长发育勿焦虑 长高做到这几点

高在正常范围值内,不建议靠生长激素进行单纯地追高。

此外,在临床中,还有一类家长因孩子的身高预测值没有达到体育、艺术等专业的身高要求,希望通过生长激素助长,这种情况是不能治疗的。刘春风建议,家长要根据孩子自身条件去选择专业,不要因为专业而“拔苗助长”。一方面让孩子顺其自然地生长,另一方面,如果有疾病问题要尽早干预治疗。

孩子生长发育注意“六个太”
打生长激素定期监测很重要

应该如何判断孩子生长发育情况呢?刘春风介绍,当发现孩子长得太快、太慢、太高、太矮、太胖、太瘦,这“六个太”都有可能

是疾病引起。

如果发现孩子相比同龄人矮半头、在班上总坐第一排、去年衣服今年还能穿,以及在3至10岁这一年龄段,每年生长发育小于5厘米,生长发育迟缓,都需要引起家长重视,带孩子前往医院进一步明确检查。

刘春风表示,如果矮小并伴随生长激素适应症的疾病,在没有禁忌症的情况下,可以给予生长激素的治疗。

生长激素针会有副作用吗?

在刘春风看来,现在所使用的激素,为重组人生长激素,它的结构与人体内分泌的生长激素是完全一致的,但毕竟是人工合成的药物,还是有一定的副作用,如对血糖的代谢、甲状腺功能等产生一定的影响,一定要注重适应症及禁忌症的把握。“一般来说,这些影响是可控的,总体来说生长激素是一种相对安全的药物,做到定期监测非常重要。”

孩子身高遗传因素占比最大
抓住春季生长发育黄金期

常有人说:“父母高,孩子矮不了。”的确,孩子的身高影响因素比较多,其中最主要的因素为遗传。刘春风介绍,一般来说,遗传占到了60%-70%。除遗传因素外,环境因素,即社会环境、家庭环境、疾病因素等,对身高都有比较大的影响。

刘春风提醒,春季万物复苏,阳光充沛,对孩子的生长发育非常有利。孩子长高很重要的一点就是运动,增加户外的运动以及充足的阳光照射,有利于体内的维生素D3有效合成。需要注意的是,在晒太阳的时候,涂抹防晒霜、戴帽子、穿防晒衣意义是不大的,一定要让孩子充分暴露皮肤。同时,让孩子增加跳绳、打篮球等跳跃式的户外运动,游泳、慢跑等运动对生长发育也是非常有利的,还会增加孩子的愉悦感,有助于家庭氛围的和谐。

在饮食方面,春天食物种类丰富,均衡的营养对孩子的发育同样重要,要做到一天摄入12种以上的食物,一周摄入25种以上的食物。

最后,保证充足的睡眠。夜间11-12点是生长激素分泌的高峰,要做到早睡早起,建议学龄前儿童晚9点之前上床睡觉,学龄儿童晚10点之前上床睡觉。

“总之,春季助长一定要做到早睡早起,营养均衡,多进行户外运动,保持愉悦的心情,对孩子的生长发育非常重要。”刘春风说。

晚餐这两个改变让你更健康

很多人觉得不吃晚餐能减肥,其实未必如此。日本大阪大学的一项研究发现,与每天都吃晚餐的人相比,偶尔、经常或从来不吃晚餐的人,体重增加风险反而上升。晚餐不可不吃,也不可盲目吃,时间吃不对、种类吃不对,同样会招来多种疾病。如果晚餐做出以下这两种改变,身体会更健康。

晚6点前吃晚餐 可改善糖代谢

日本学者比较了晚6点和晚9点吃晚餐对于血糖的影响,结果发现:晚6点吃晚餐的人,第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善,血糖波动幅度也明显减小。

早些吃晚餐,有助于改善次日血糖波动,以及次日早餐后的血脂代谢状况。而且,常言道“胃不和则卧不安”,为了不

影响夜间睡眠,晚餐后距离入睡尽量有4个小时的时长,以便让食物有充分的时间进行消化。

建议朋友们在晚5点-7点间吃晚餐,晚8点之后最好不要再吃任何东西,饮水除外。

当然,很多朋友工作繁忙,晚上8点可能还没到家呢。这种情况可以选择先在工作单位吃完再加班,或者到家后尽量选择吃清淡一点的食物。

因为夜间睡觉时身体不活动,血流速度变慢,而一晚上又不喝水稀释血液,此时吃得过于油腻,对血管是不友好的。晚餐尽量少油、少盐、少糖。

清淡不是不能吃肉,而是不能太浓汁厚味,适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。

晚餐素一点 可预防心脏病

哈尔滨医科大学的学者分析了近3万人的数据后发现——

晚餐摄入过量动物蛋白,会使心绞痛和心脏病风险均升高44%;而晚餐以素食为主,即食用高质量碳水化合物和植物蛋白(如豆腐)时,心脏病患病率将降低约10%。

研究人员建议,晚餐可适当多吃素食,或用高质量碳水化合物(如粗粮、豆类、薯类等)替代部分低质量的碳水化合物,能显著降低患心血管病的风险。

建议晚餐可以搭配以下4类食物

1. 适量主食。注意粗细搭配,如果有胃食管反流等特殊
2. 富含优质蛋白质的食物。晚餐并非完全不能
3. 蔬菜。其中一半可以是绿叶蔬菜。
4. 富含水分的粥类或者清淡的汤类食物。干稀搭配可以

适当帮身体补充水分。

春暖花开,阳光柔和。春季适合进行户外活动,是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李晓介绍,骨质疏松是一种骨骼疾病,指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏,导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况,会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病,但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李晓建议,多吃含钙量高的食物如

“请问这个胶囊里面的药可以倒出来冲水吗?”

用药咨询中心来了一位老大爷,手里拿着磷酸奥司他韦胶囊。临床中,咨询胶囊剂服用知识的患者不在少数。有些人怕胶囊遇水卡在喉咙里,或者是小孩子、老人吞咽困难,会想着把胶囊打开服用。药为什么要放在胶囊里,打开冲水会有哪些隐患、什么药可以考虑掰开吃……今天,药师就来和大家一起聊一聊小胶囊里面藏着的大学问。

胶囊也很多种

胶囊剂是指将药物及辅料充填于空心硬质胶囊或弹性软质囊材中的剂型,常见的胶囊类型有普通胶囊、肠溶胶囊、缓释胶囊和控制释胶囊。一般来说,药品通用名上会清楚写出是肠溶、缓释还是控制释胶囊,如果未标注的就是普通胶囊,如阿莫西林胶囊、布洛芬胶囊、缙沙坦胶囊等。

胶囊壳是用食用级药用的明胶经过精处理与辅助材料制造而成的用于盛装固体粉末、颗粒的卵状空心外壳,能迅速、可靠和安全地溶解。

胶囊除作为口服药物的载体外,还可以用于装载吸入性干粉(如噻托溴铵粉吸入剂)、阴道给药载体(如硝酸咪康唑的阴道软胶囊)等。

药物为啥要放胶囊里

掩盖药物不良嗅味。胶囊能掩盖药物不良嗅味,使其整洁、美观、容易吞

服,患者顺从性更好。

春季如何防治骨质疏松

奶制品和豆制品,以及富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果,适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。李晓说,运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少,还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动,推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏

提高药物稳定性。药物装在胶囊壳中,避开了水分、空气、光线的影响,对于光敏感、湿热不稳定的药物,提高其稳定性。

增加药物的吸收。药物以粉末或颗粒状态直接填装在胶囊中,可以在胃肠道中迅速分散、溶出和吸收,其生物利用度高于丸剂、片剂等剂型。

可弥补其他固体剂型的不足。含油量高的药物或液态药物难以制成丸剂、片剂等,可制成胶囊剂。

可延缓药物的释放和定位释药。将药物制备成缓控释胶囊,达到缓释延效作用。

胶囊整吃是有原因的

一般情况下,胶囊都应整粒吞服,不建议掰开服用,原因如下:

一方面,胶囊中的药物粉末具有较大刺激性、气味重、味较苦或刺激咽喉及胃黏膜,易造成不适感,如多西环素、利福平、布洛芬、双仑磷酸钠等。

另一方面,肠溶胶囊常用来保护药物不被胃酸或酶破坏,掰开吃药物保护膜被破坏会对胃部产生较大损伤,如奥美拉唑肠溶胶囊、阿司匹林肠溶胶囊等。

同时,软胶囊里面若为液体状态油性挥发物,一定不要掰开,否则药物会失效。

此外,还有些缓控释胶囊需要缓慢、平稳地释放,一旦掰开服用会导致药物浓度忽高忽低而诱发不良反应,特别是降血压、降血糖的缓控释制剂,掰开服用可能会引起低血压、低血糖等,

松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说,阳光能够促进体内活性维生素D的生成,有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点,每次15-30分钟,每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议,在日常生活中要保持地面的干燥,清理过道上的杂物;座椅不能太软、太低;浴室要做好防滑措施,加装稳固的扶手并放置防滑垫;老年人外出时也要注意安全。

有能掰开吃的胶囊吗

当然,如果患者自身情况不佳,如存在吞咽困难的患者,不能整粒吞服胶囊需掰开服用时,需仔细阅读说明书或咨询医生或药师,保证用药安全。某些普通胶囊可考虑掰开吃,如双歧杆菌胶囊、诺氟沙星胶囊、磷酸奥司他韦胶囊等。

一般情况缓控释胶囊是不建议掰开服用的,如地尔硫卓缓释胶囊。患者在使用药品前需注意仔细阅读药品说明书,如果标注有“应整粒吞服”“不能打开或咀嚼”“有特殊刺激气味”“对胃肠道有刺激作用”等字眼时,建议不要掰开服用。

吃胶囊的正确姿势

不要用水服胶囊。热水会使胶囊快速溶化,胶囊壳极易粘在喉咙或食道里。另外,热水还可能破坏肠溶胶囊抵抗胃液的作用,使药物不能顺利通过胃部到达肠道。故尽量用冷水服用胶囊。

喝水量要足。饮水量少可能导致胶囊粘在食道壁上。多喝水保证药物顺利到达胃部,也可减少某些药物对食管的刺激。

不能坐着或躺着服用。有些胶囊类药物,如阿仑膦酸钠,腐蚀性较强,服用时如不慎粘到食道上,会对食道黏膜造成严重灼伤。建议站着服用,吃完后不能立即躺下。



中医药治疗如何缓解帕金森病症状

帕金森病是一种老年期常见的神经系统退行性慢性疾病,给患者及其家庭带来极大的困扰和负担。4月11日是世界帕金森病日。专家介绍,中西医结合治疗帕金森病可以综合发挥西医药物治疗的快速有效和中医药治疗的整体调理作用,实现缓解症状、延缓病情进展、改善生活质量、减少并发症等目标。

中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师孙林娟介绍,帕金森病表现为运动症状和非运动症状,静止性震颤、肌强直和动作迟缓等运动症状即俗称的“抖、僵、慢”,是其三大核心症状,非运动症状则包括睡眠障碍、焦虑、抑郁、嗅觉减退、便秘、智能减退、疼痛、麻木等。从中医角度来看,帕金森病属于“颤病”“拘病”或“颤拘病”范畴,发病隐匿,病程较长,逐渐加重,难以逆转。

“虽然帕金森病尚无法完全治愈,但中医药治疗具有辨证论治、综合调理的优势,可以通过调理身体的阴阳平衡、气血运行和脏腑功能改善患者的症状和生活质量。”孙林娟说,中医药治疗还能减轻化学药物副作用、延长药物有效治疗时间,从而对帕金森病患者的长期效果更佳。

通常,中医药治疗帕金森病采用多种手段,除了中药、中成药以外,中医外治法的作用日益显现。孙林娟举例说,针刺治疗对帕金森病伴有运动功能障碍的患者效果较好;帕金森病伴排尿障碍者可以尝试艾箱灸气海穴、关元穴;帕金森病伴便秘者可用大黄粉贴敷神阙穴。

“中医药可用于帕金森病全程治疗。”孙林娟说,帕金森病早期可在中药治疗的同时选用太极拳、五禽戏等中医运动疗法进行力量训练;对于症状控制不满意且病情影响工作生活的患者,在中医药治疗基础上,可根据“剂量滴定”原则合理使用抗帕金森病西药;对药物治疗反应不佳或出现严重并发症的患者,可选择深部脑刺激方法。

专家提示,出现表情呆板、走路拖步、转身易摔倒等迹象时应尽早就医;患者确诊帕金森病后应积极配合治疗,定期复诊,及时调整方案,以实现最佳疗效。

新研究让免疫细胞“维持战斗力”抗癌效果更好

生物工程改造的免疫细胞已被证明可以攻击癌细胞甚至治愈特定癌症,但它们在“持续战斗”后往往会“精疲力竭”,从而影响抗癌效果。现在,两个独立研究小组在英国《自然》杂志上分别报告说,他们找到了一种使这些细胞恢复活力的方法。

近年来,热门的CAR-T癌症免疫疗法就是通过基因工程方法,为免疫细胞T细胞装上“导航”,使其可以精准杀灭靶细胞,已在肿瘤治疗中广泛应用。但如何克服CAR-T细胞出现耗竭是当前癌症免疫疗法研究的难点。

美国斯坦福大学等机构的研究人员分析了调节基因活性并充当T细胞主开关的细胞蛋白的作用。他们发现,在治疗效果相对良好的CAR-T细胞中,有一组基因更加活跃,似乎都受到一种名为FOXO1的主开关蛋白调控。随后,研究人员对CAR-T细胞进行改造,使其产生更多FOXO1,并将这些细胞注射到患有各种癌症的小鼠体内。

他们发现,额外的FOXO1增加了CAR-T细胞活性和治疗癌症的功效。这种干细胞样的细胞比未经改造的CAR-T细胞能更彻底地缩小小鼠肿瘤,在小鼠体内存在时间也更长。

另外,澳大利亚的一个研究团队也得出了相同的结论。他们发现高水平FOXO1可以增加CAR-T细胞的抗肿瘤活性,并改善细胞的新陈代谢,使它们能“战斗”更长时间。

两个研究团队都认为,上述研究结果为在临床中使用这种方法提高癌症治疗效果提供了有前景的基础。

综合施策 科学防癌

2024年全国肿瘤防治宣传周
NATIONAL ANTI-CANCER WEEK 2024
2024年4月15日-21日 April 15-21, 2024

国家卫生健康委员会医疗应急司 国家癌症中心
中国医学科学院肿瘤医院 中国疾病预防控制中心 中国癌症基金会