

儿童身高偏矮的原因

□韩佳琳

儿童身高偏矮是指在相似的生活环境下,同种族、同性别、同年龄段的儿童身高明显低于正常人群平均身高。在日常生活中,有一些家长发现孩子的身高偏矮,甚至有的孩子还会因身高偏矮而感到自卑。那么,儿童身高偏矮的原因是什么呢?下面,我来详细介绍一下。

遗传因素 遗传是影响孩子身高的重要因素之一。如果父母或其他亲属的身高都偏矮,那么孩子也有可能受到遗传因素的影响而身高偏矮。研究结果显示,遗传因素对身高的影响达到60%

以上。
营养不良 营养不良是导致孩子身高偏矮的原因之一。营养不良是指孩子在生长发育过程中缺乏身体必需的营养物质,如蛋白质、维生素、矿物质等。这些营养物质对于身体的生长发育来说非常重要,缺乏营养物质会导致孩子发育不良。营养不良的原因有饮食不均衡,摄入营养物质的总量不足,消化系统吸收功能不好等。

内分泌失调 内分泌失调也是导致孩子身高偏矮的原因之一。孩子出生后,身体会分泌生长激

素,促进身体的生长和发育。但是,如果生长激素分泌量不足,就会导致孩子身体发育缓慢,出现身高偏矮的情况。生长激素分泌量不足的原因有下丘脑疾病或垂体功能损伤等。

疾病因素 一些慢性病、遗传病或染色体异常疾病等都会影响孩子的生长发育。例如,甲状腺功能减退会导致孩子新陈代谢能力低下,从而影响身体发育;小儿骨髓增生异常综合征会影响骨骼发育,导致孩子身高偏矮;Turner综合征(先天性卵巢发育不全)是一种染色体异常疾病,只发生在女性

身上,患者常常伴随生殖器发育不全和身体矮小等表现。

环境因素 生活环境和生活习惯等都会对身体发育造成影响。如果孩子长期处于营养不良、精神压力大或者睡眠不足等状态,就会导致身体发育缓慢,身高偏矮。

药物因素 某些药物也会对身体发育造成影响。例如,长期使用类固醇等药物,会抑制生长激素的分泌,影响身体生长发育,导致身高偏矮。

综上所述,造成儿童身高偏矮的原因有很多。其中,遗传因素、营养不良、内分泌失调、疾病因素、

环境因素和药物因素都会导致儿童身高偏矮。因此,为了预防和治疗儿童身高偏矮,家长需要从多方面入手。

家长要注意孩子的日常饮食,保证孩子摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。

家长要关注孩子的身体状况,定期进行体格检查,测量身高。如果孩子存在身高偏矮的情况,建议家长及时带孩子到医院进行检查,以便尽早发现问题和解决问题,从而保障孩子健康成长。

(作者供职于潍坊市中医院)

孕妇做超声检查有危险吗

□卢伟荣

近年来,超声检查在妇产科领域的应用十分普遍,孕妇在产前常常要多次进行超声检查,以了解胎儿情况、孕周等。然而,孕妇做超声检查是否有危险的问题备受人们关注。本文将介绍孕妇常做的超声检查有哪些,超声检查的原理及超声是否对胎儿、孕妇造成不良影响。

超声检查有哪些

产前超声检查 产前超声检查是孕妇普遍接受的检查,主要检查胎儿的心跳、位置、数量、胎囊和胎盘等发育情况,判断是否正常妊娠或是否存在卵巢黄体功能不足的情况。随着胎儿的生长发育,超声检查还可以发现胎儿的大脑、心脏、胃、肾、四肢等器官的发育是否正常。

三维超声检查 三维超声检

查是一种更高级的超声检查方式,能够提供更清晰的胎儿在宫内的图像。在三维超声检查中,超声探头进行旋转可以拍摄不同角度的图像,再经过计算机处理,生成立体图像。三维超声检查通常在孕晚期进行,可以详细地评估胎儿各器官的发育情况。此外,在诊断胎儿是否存在先天性心脏病等方面,也有很好的应用价值。

盆腔超声检查 盆腔超声检

查是一种检查孕妇盆腔病变的方

法。在孕早期,孕妇可以通过盆腔超声检查来确定孕囊的位置和大小,以及子宫内膜的增厚情况。在孕晚期,盆腔超声检查可以检测子宫收缩情况及胎儿的生长情况。

原理及建议

首先,我们需要了解超声检查的原理。超声检查采用高频率的声波,通过探头向人体内部发射声波,再通过接收器将回波转换成电信号,最后经过计算机处理得到图

像。这种检查方式无辐射、无创伤、无不良反应、无须麻醉,可以帮助医生了解胎儿情况及其他病变部位的情况。

具体来说,超声检查不会对胎儿产生不良影响。使用超声检查来观察胎儿发育情况,比使用X线和CT(计算机层析成像)等检查方法,更加安全。因此,超声检查在孕期的应用是相当安全的。

但是,对于超声检查的频率及持续时间,也有一些需要特别注意的地方。如果检查过于频繁或持

续时间过长,可能会对胎儿产生不良影响。因此,孕妇在进行超声检查时,要注意控制检查次数,以免给胎儿带来不必要的伤害。同时,孕妇应到正规的医疗卫生机构进行产检。

综上所述,超声检查是一种用于观察胎儿发育情况的常规技术。人们要正确认识超声检查,在保障胎儿生命安全的同时,为孕妇的身体健康保驾护航。

(作者供职于东营市东营区人民医院)

焦虑、抑郁等心理问题,心理干预可以帮助患者调整心态,减轻症状。心理干预方法包括心理咨询,与专业心理咨询师交流,了解疾病的影响,并学会应对方法;心理治疗,如认知行为疗法等,有助于改善患者的心理状态;还需要亲友的支持,督促患者多与家人和朋友分享心情,寻求他们的支持和理解。

多囊卵巢综合征是一种常见的内分泌代谢性疾病,患者应根据自己的症状,选择合适的治疗方法。治疗该病时,患者应充分认识调整生活方式的重要性,药物治疗和手术治疗可在必要时予以考虑。此外,心理干预也是一个不容忽视的治疗环节。患者应保持良好的心态,积极进行治疗,争取早日恢复身体健康。

(作者供职于山东省枣庄市滕州市东郭社区卫生服务中心)

洁,还可以培养一些兴趣爱好,有利于排解不良情绪,例如跳广场舞、写毛笔字、绘画、听音乐、看电影等,尽量保持乐观积极的心态。由于围绝经期容易出汗,患者日常应穿着宽松的棉质衣物,出汗后及时更换,避免感冒。

运动不仅能够改善不良情绪,还能够促进身体健康,降低心血管疾病的风险。患者可根据个人情况和耐受程度,选择散步、骑自行车、跳健身操、跳绳、游泳、打太极拳等。运动前,患者要先进行热身,运动时间控制在15分钟~1小时,以微微出汗为宜。

此外,建议围绝经期患者定期进行体检,及时发现疾病且积极进行治疗,保障身体健康。

(作者供职于滨州医学院附属医院)

如何治疗多囊卵巢综合征

□孙艳霞

多囊卵巢综合征是一种常见的内分泌和代谢紊乱性疾病。本文将介绍多囊卵巢综合征的病因、症状及治疗方法,帮助大家了解该病。

发病原因

遗传因素 多囊卵巢综合征有遗传倾向,如果家族中有成员患有多囊卵巢综合征,那么将增加患该病的风险。

内分泌失调 多囊卵巢综合征患者的内分泌系统存在异常情况。卵巢分泌的雄激素水平过高,促卵泡激素(FSH)和促黄体生成素(LH)的调节失衡,导致患者卵泡不能正常发育和排卵。

胰岛素抵抗 多囊卵巢综合征患者往往存在胰岛素抵抗现象。患者胰岛素敏感性下降,导致胰岛功能不能正常发挥作用。

不良的生活方式 如饮食不均衡、缺乏运动、过度使用药物等,都是多囊卵巢综合征的发病原因。

主要症状

多囊卵巢综合征的症状因人而异,常见症状包括月经不规律(周期过长、间隔不等或闭经)、体毛过多(面部、乳头、腹股沟等部位体毛过多)、皮肤问题(长痤疮、皮脂腺分泌旺盛、皮下脂肪堆积)、肥胖(尤其是腹部和上半身肥胖)、不孕(排卵障碍导致受孕困难)等。多囊卵巢综合征患者通过超声检

查可发现卵巢中有多个未成熟的卵泡。

治疗方法

改变生活方式 对于轻度多囊卵巢综合征患者,改变生活方式是最基本的治疗方法,包括合理饮食,多摄入低糖、低脂、高纤维食物,保持营养均衡;加强运动,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动;通过饮食和运动控制体重,减轻胰岛素抵抗情况。

药物治疗 包括口服避孕药、胰岛素增敏剂、抗雄激素药物等。这

些药物可以调节激素分泌,改善身体代谢和生殖功能,有效缓解多囊卵巢综合征的症状。

手术治疗 对于药物治疗效果不佳或无法耐受的患者,可以考虑进行手术治疗。手术治疗主要包括卵巢穿刺手术、卵巢切除术等。还需要注意的是,治疗多囊卵巢综合征需要综合考虑患者的具体情况,制定个性化治疗方案。患者应在医生的指导下进行治疗,不要自行使用药物。

心理干预

多囊卵巢综合征患者常伴有

不可忽视的围绝经期护理

□王飞飞

围绝经期是女性绝经前后的一段时间,主要包括绝经前、绝经期和绝经后3个阶段,多发生于45岁~55岁。

绝经的主要原因是卵巢功能衰退,属于女性正常的生理变化。在该阶段,女性会因为激素水平异常变化,导致神经系统功能紊乱。

在生理上,围绝经期女性主要表现为心慌、心烦、盗汗、头晕、月经紊乱、关节疼痛、记忆力衰退及性生活不和谐等;在心理上,主要表现为情绪敏感、焦虑、易怒及失眠等。如果患者病情比较严重,远期容易引发抑郁症、心血管疾病、骨质疏松等问题,甚至增加肿瘤的风险。因此,女性在这个特殊的生理阶段要加强自我护理。

加强相关知识学习

女性想提升围绝经期自我护理能力,就需要多了解围绝经期相关知识。女性可以通过正规途径,如医院、社区组织的讲座和科普活动,以及专业书籍等,了解围绝经期的原因、身体的变化,理性对待身体衰老引发的多种症状。症状较为明显的患者,需要在专业医生的指导下进行治疗,例如使用助眠、调节神经、预防骨质疏松的药

物,或者进行激素替代治疗。患者出现情绪明显异常时,要及时进行心理治疗,避免引发不良事件。

加强营养

围绝经期需要及时补充钙和维生素D,建议多摄入富含钙的食物,例如牛奶、海鲜等,也可以咨询医生后合理选择钙剂,并遵照医嘱服用。需要注意的是,食物中的草酸和脂肪酸会影响钙的吸收,需要减少草酸和脂肪酸的摄入量。豆

制品含有丰富的植物性雌激素,增加摄入量有助于改善围绝经期症状。患者可以选择豆浆、豆腐等。在日常饮食上,建议患者多摄入新鲜蔬菜、水果、鱼、虾、瘦肉、谷物及海藻类食物,注意保证营养均衡,避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物。另外,患者还要关注自己的体重变化,避免体重超标。

生活注意事项

患者要保持居家环境干净整

小儿肺炎的居家护理注意事项

□李先魁

居家护理。

严重危害

呼吸系统病变 患儿发病后,会表现出一系列的呼吸系统症状,如咳嗽、呼吸急促、胸闷等。这些症状会对肺部造成严重的损害,导致患儿肺部功能退化。

出现并发症 小儿肺炎通常发生在婴幼儿阶段,患儿的免疫系统尚未发育完善,病毒、细菌等容易侵入体内。此外,小儿肺炎还容易引起其他并发症,如胸腔积液、肺不张、脓胸、心肌炎等。

危及生命安全 对于年龄较小、免疫力低下、有基础疾病的患儿来说,小儿肺炎可能会威胁患儿

的生命安全。因此,小儿肺炎的早期诊断和治疗非常重要,可以有效避免疾病恶化和并发症。

注意事项

保证充足的休息时间 患儿需要保证充足的休息时间,以帮助身体恢复体力、减轻症状。家长需要根据患儿的情况调整好作息时间,让患儿获得充分的休息。同时,家长应避免患儿进行剧烈活动,以免病情加重。存在高热症状的患儿,更要避免剧烈活动。

合理饮食 合理饮食对于患儿的身体康复非常重要。病情较轻的患儿,可以根据喜好适量摄入喜爱的食物;病情较重的患儿,有可

能发生食欲不振的情况。家长应期诊断和治疗非常重要,可以有效避免疾病恶化和并发症。

保持室内空气清新 保持环境清洁和空气清新,能有效减轻患儿的症状,阻断病毒传播。家长应经常开窗通风,并且定期清洗患儿的床上用品。

保持家中清洁卫生 小儿肺炎是一种感染性疾病,患儿需要及时进行隔离。此外,为了防止肺炎病毒的传播,家长需要保持家中清洁卫生,定期清洁地面和家具,必要时进行消毒。

遵照医嘱用药 治疗小儿肺炎

离不开药物,家长需要遵照医嘱,正确地给患儿服用药物,避免出现药物不良反应和药物误用的情况。同时,家长需要时刻关注患儿的病情变化。若患儿出现药物不良反应,家长要及时带患儿到医院就诊。

小儿肺炎是一种常见的呼吸系统疾病,严重威胁患儿的身体健康和生命安全。因此,关于小儿肺炎的症状和治疗方法等知识,家长需要了解。上述居家护理小儿肺炎的方法,可以帮助家长对患儿进行合理的护理。家长要密切关注患儿的病情变化,遵照医嘱用药,使患儿早日康复。

(作者供职于嘉祥县人民医院)

性早熟对儿童的生理、心理变化均有着不同程度的影响,不利于儿童健康成长。家长一定要多关注儿童的健康成长问题,积极了解有关性早熟的相关知识,为儿童的身心健康保驾护航。下面,让我们一起来了解一下什么是性早熟吧!

概念及特征

性发育主要是指儿童青春发育期,一般来说,女孩在9岁~12岁开始性发育,男孩在10岁~13岁开始性发育。此阶段的性发育为正常发育。性早熟主要是指儿童由于各种原因在正常性发育期前出现与其年龄不符的、过早的第二性征,并出现较为明显的体格发育。

不同性别的儿童在发生性早熟时的特征也有所差异,女孩主要表现为8岁前乳房过早发育,或月经初潮发生于10岁之前,以及较早长出阴毛、腋毛等;男孩主要表现为在9岁前出现睾丸增大,过早长出阴毛、胡须,以及11岁之前出现遗精现象等,此类情况均属于性早熟范畴。

如何鉴别

在通常情况下,引起性早熟的原因很多,目前认为性早熟与种族、出生时体重、母亲初潮史等因素有关,由于其发病机制不同,具体可分为以下几个方面。

单纯性乳房过早发育 单纯性乳房过早发育是女孩发生不完全性性早熟的临床表现,通常发生于2岁左右的婴幼儿,具体表现为乳腺发生轻度发育,但并不会促使骨骼发育。临床上认为该症状属于假性性早熟,家长应向及时在专业医生的指导下采取治疗措施,以免导致患儿发展为真性性早熟。

外周性性早熟 主要因为外周腺组织受到性腺肿瘤、肾上腺肿瘤等疾病刺激,导致患儿体内出现分泌异常。患儿长期使用含有性激素的化妆品,也会引起性早熟。值得注意的是,一旦发生此类疾病,往往会导致患儿出现乳房发育异常,且发育不对称,还伴有阴道出血等症状。

中枢性性早熟 又称为真性性早熟,主要是由于患儿下丘脑-垂体-性腺轴功能过早激活,使性腺提前发育,分泌大量性激素,从而导致生殖器发育及第二性征呈现,直到生殖系统发育成熟,该症状好发于女性。除此之外,若神经中枢系统出现肿瘤、感染等情况,也会对下丘脑造成刺激,导致患儿发生性早熟。当患儿发生性早熟后,会导致乳房异常增大,且伴有泌乳、不规则阴道出血等症状。其中,大多数患儿的阴毛和腋毛不会出现明显发育情况,应在专业医生的指导下应用适量甲状腺激素进行干预,能够有效促使相关症状消退。

总而言之,随着人们生活水平不断提高,儿童生长发育存在普遍提前的现象。若儿童身体发育速度过快,则有可能发生了性早熟,会对其身心健康造成损害。因此,希望每一个孩子都能够拥有一个幸福、快乐、健康的童年,成为一个积极向上、人格健全的人。

(作者供职于临颖县人民医院)

什么是子宫复旧

□程露瑶

女性怀孕后,身体会持续发生改变,其中最变化最明显的器官就是子宫。子宫有着超强的孕育能力,可以保护胎儿的生长发育。在怀孕初期,孕妇的子宫就像鸡蛋一样大,随着胎儿不断发育,子宫也会不断增大。在孕晚期,孕妇的子宫会比刚怀孕时大十几倍。而在分娩后,产妇的子宫就像一个没有弹性的气球,怎样才能恢复到原来的大小呢?今天,我们就来说说什么

是子宫复旧。

如何判断子宫恢复效果

产妇可以通过观察子宫底和产后排恶露的情况,来判断子宫恢复的情况。

触摸子宫底 在分娩后,产妇自己用手可以在腹部摸到子宫底。经过不断的收缩,大约在2周后,产妇自己就摸不到子宫底了,这就表示子宫已经恢复正常。

排恶露的情况 产妇在产后会有恶露排出,这是正常的生理现象。产妇可以通过排出恶露的时间和颜色来判断子宫恢复情况。产妇恶露消失的时间一般是4周~6周,正常情况下恶露的颜色是从鲜红色、暗红色、深黑色过渡到淡红色,最后无色。

如果产妇排出的恶露一直是鲜红色、浑浊、恶臭且伴有出血量大、时间超过6周、发热等症状,则是子宫恢复不佳的表现,需要及时到医院进行检查,以免延误病情。

子宫复旧不良的危害

子宫复旧不良会导致产妇产道持续性出血,就是恶露时间延长;子宫增大或感染,引发子宫内膜炎、盆腔炎等妇科疾病;病情严重时会导致局部或全身感染,发生败血症,危及产妇的生命安全。子宫复旧不良还会影响盆底肌的恢复,出现漏尿、膀胱脱垂、子宫脱垂等情况。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

如何鉴别性早熟

□陶小丽