

解锁春节假期儿童身高管理黄金期

寒假作业被遗忘在书桌一角，“小神兽”们还沉浸在零食与玩耍中。然而，许多家长都忽略了，寒假恰逢春节的这段日子，其实是助力孩子长高的“黄金窗口期”。

生长激素的“夜班时刻表”：早睡比补品更管用

如果把孩子的身体比作一座正在施工的高楼，那么生长激素就是最勤快的“建筑工人”。但这群工人有个特殊的作息习惯——他们喜欢在深夜打卡上班。

春节期间，“守岁”传统与电子产品的双重影响，常常打乱孩子的生物钟。有调查显示，有不少孩子在假期里出现了生长曲线减缓而体重指数增加的现象。

把“拜年路”走成“增高路”：运动要选对方式

春节期间，不妨把传统的坐车拜年改为步行串门。步行本身虽非高强度运动，但持续的低强度有氧能刺激下肢骨骼，还能消耗过剩的热量。

骨骼生长板在纵向的机械应力刺激下可变得更为活跃，单纯的散步或家务劳动对长高帮助有限，更强的刺激需要“纵向运动”，即那些让身体对抗地心引力、产生跳跃和拉伸的动作。

春节饭桌上的“营养暗战”：吃得多吃不得

春节期间，饮食的狂欢常伴随着营养的失衡。零食成了正餐，碳酸饮料代替水，荤素失衡，导致蛋白质、脂肪、碳水严重超标，而膳食纤维摄入不足。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的“平衡膳食餐盘”模型，儿童一餐的理想视觉比例应为：蔬菜类占餐盘的1/2，谷薯类主食和鱼禽肉蛋类蛋白质各占1/4。

别让身高输在“细节”上：家长的陪伴是最好的生长素

家长在孩子的身高管理中扮演着至关重要的角色。首先，要当好“睡眠守护神”。其次，要化身“运动教练”，每天带孩子进行至少1小时的户外运动。

(六安市中医院儿科 罗光雨)

心衰患者自我管理手册

心力衰竭(简称“心衰”)是多种心脏疾病发展到一定阶段后的常见表现，其本质就是心脏泵血功能降低，不能满足全身各组织对血液和氧的需求。

认识心衰：从“心”到“身”的连锁反应

心衰是由心脏结构或者功能异常造成的收缩或者舒张功能减弱。心脏泵血功能减退时，血液在体循环或者肺循环中淤积，就会出现浮肿或者憋气。

日常监测：早发现才能防恶化

自我监测是心衰管理的第一步。患者每天要定时测量体重，最好是早晨起床后、排尿后、早餐前。

合理用药：遵医嘱是关键

心衰的治疗核心药物有利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、β受体阻滞剂、醛固酮受体拮抗剂等。利尿剂可以排出体内多余的水分，减轻浮肿和呼吸困难。

饮食管理：控盐限水是基础

心衰患者饮食管理的重点就是控制钠的摄入量。适量的钠盐会引发体内水潴留，加重水肿以及心脏负担。

运动与休息：动静结合更科学

心衰患者常因担心运动会增加心脏负荷而不敢活动，但是适当的运动可以提高心肺功能、改善血液循环。轻度到中度的心衰患者，在医生的指导下可以做低强度运动。

心衰并不可怕，关键是科学管理。管理的重心就是减轻心脏负担，使身体处于稳定的血液循环之中。每一次自我监测、每一剂按时服药、每一个深呼吸，都在为心脏健康贡献力量。

(霍山县医院内二科 叶晓云)

解析三种病毒性肝炎的迥异世界

什么是病毒性肝炎?

肝炎，说白了就是肝脏发炎。引起肝炎的原因有很多，比如喝酒、吃药、自身免疫出问题，但最常见的还是病毒感染。目前已知的五种病毒性肝炎里分为甲、乙、丙、丁、戊型。

甲肝、乙肝、丙肝分别由三种不同的病毒引起：甲肝病毒(HAV)、乙肝病毒(HBV)和丙肝病毒(HCV)。从病毒本身来看，它们并不属于一个家族。

三种病毒性肝炎的感染方式

甲肝主要走“口”，饮用了被粪便污染的食物或水，比如生蚝、没洗干净的草莓，或者在卫生条件差的地方密切接触甲肝患者。

在非正规场所做穿耳、纹身等。虽然理论上性传播或母婴传播也可能发生，但概率比乙肝低得多。

三种病毒性肝炎的发病过程

甲肝通常起病急，患者会发烧、乏力、没有食欲，甚至眼睛和皮肤发黄。但它不会变成慢性病，绝大多数人几周几个月就能完全恢复。

如何确认自己有无感染?

确诊是否感染需抽血检查。甲肝，主要是查IgM抗体，阳性说明最近感染了；IgG抗体阳性则代表以前得过或者打过疫苗，已经有免疫力。

三种病毒性肝炎的治疗方法

甲肝没有特效药，医生一般建议多休息、清淡饮食、对症处理，大多数人可以自愈。慢性乙肝目前还很难彻底根除，服用抗病毒药(如恩替卡韦、替诺福韦)。

如何保护自己和家人?

预防永远比治疗更重要。甲肝可以通过接种疫苗预防，日常注意饮食卫生，饭前便后洗手，不吃生食或未洗净的食物。

(安徽省宿州市立医院 谢慧慧)

遗失

遗失曾星毅出生医学证明，编号：T340755374，声明作废。遗失孙诗琪出生医学证明，证号：1340852856，声明作废。

中国移动 移动爱家 五骏贺岁“马”为AI加马! 福马AI包 福马文旅包 福马福袋包 福马权益包 福马守护包