

# 快乐暑假 健康成长

本报融媒体记者 张博

“老板,咱这虾咋卖的?”“25元/斤,咱这虾个头大,买了孩子吃长身体,多要点给您再优惠。”近日,在八一路与桂林路交叉口处的一农贸市场内,市民李女士在水产区购买青虾。“孩子放假了,平时学习紧张,给他做点好吃的,趁着暑假再长高点。”李女士对记者说。

暑假期间,除了科学规划孩子的学习生活,很多家长也希望在暑假帮助孩子增强体质,健康成长,尤其是孩子的身高问题,是大多数家长关注的焦点。

“影响身高的因素有诸多方面,首先是遗传因素。”市中医院儿科主治医师杨升友介绍,遗传因素对身高的影响可以占60%—70%。通过观测父母的身高可以对孩子的身高进行推测,男孩将父母的身高相加后再加13厘米除以2,在此基础上分别增加和减少5厘米;女孩将父母的身高相加后减去13厘米除以2,在此基础上分别增加和减少5厘米,这种方法推测的身高被称为靶身高(靶身高并不是孩子的最终身高,是一个参考数据)。

“其次是营养方面,一定要均衡,不可挑食偏食,挑食偏食对营养的补充是不利的,缺乏钙、钾、锌等元素都会影响身体的生长。”杨升友说,“偏食易导致肥胖的发生,当孩子体内堆积过多脂肪时,血脂含量也较高,这可能会引起内分泌失调,导致长高的时间缩短,骨骺线提前闭合,造成孩子成年后达不到理想的身高。”运动和睡眠也很重要。运动能促进身体的新陈代谢,加快身体对营养物质的吸收,可以促进孩子

身体生长,但是要注意避免重压性或者过度损耗的运动,比如举重、长跑马拉松等。睡眠质量差容易导致人体激素分泌紊乱,尤其是生长激素,在人体处于深度睡眠状态中分泌最旺盛,熬夜和低质量的睡眠不利于生长激素的分泌。此外,还要让孩子接受充足的光照,在天气晴好的时候多在户外活动,充足的光照可以促进骨骼加强对钙的吸收,从而有利于身体的生长。

杨升友提醒,家长要在孩子成长的过程中关注孩子身高的变化,对于3岁以上的孩子,每年身高增长应达到5厘米以上,如果低于这个数值,就要引起重视,及时带孩子到医院就医检查,可以通过X光查看孩子骨龄、检测孩子骨密度以及检查孩子身体微量元素是否缺乏。

发现问题及时遵医嘱采取干预措施,包括改善饮食、调节生活习惯、增强体育锻炼,也可以选择及时注射生长激素,如果错过了最佳干预时间,造成的后果是无法弥补的。

杨升友建议,暑假期间,家长可以选择从饮食、运动和睡眠方面入手,为孩子制订科学的生活学习计划。在饮食方面,推荐的食物有:牛奶;牛奶富含的钙和蛋白质能有效促进人体肌肉和骨骼的发育。对处于生长发育期的孩子来讲,全脂牛奶营养全面,利于长高,但要饮用适量,以免发胖。牛肉;牛肉蛋白质和钙含量较高,多吃一些不易让孩子发胖,但要注意烹饪方法,保留住牛肉的营养。鸡蛋;鸡蛋富含蛋白



暑假期间,许多家长来到医院门诊咨询孩子身高问题。 本报融媒体记者 张博 摄

质、维生素、矿物质和胆固醇,能促进孩子长高,食用有利于增强记忆力、提高免疫力,不过蛋黄含有的胆固醇较高,应适量食用。鱼类;鱼类富含蛋白质,不但有助于身体生长,还有利于大脑发育和保护视力。睡眠上,要让孩子合理安排作息时间,不要熬夜,早睡早起。

杨升友同时推荐,跳跃运动是一种经济有效的增高途径,方法是单脚或者双脚跳起,触摸比自己高的预设物体,每次重复30次左右,这样做可以拉伸骨骼,促进长高,而且没有场地和运动器材的限制,跳皮筋、踢毽子和各种球类运动(篮球、排球)也都是有利于增高的运动。



## 健康提醒

# 暑假出行话晕车

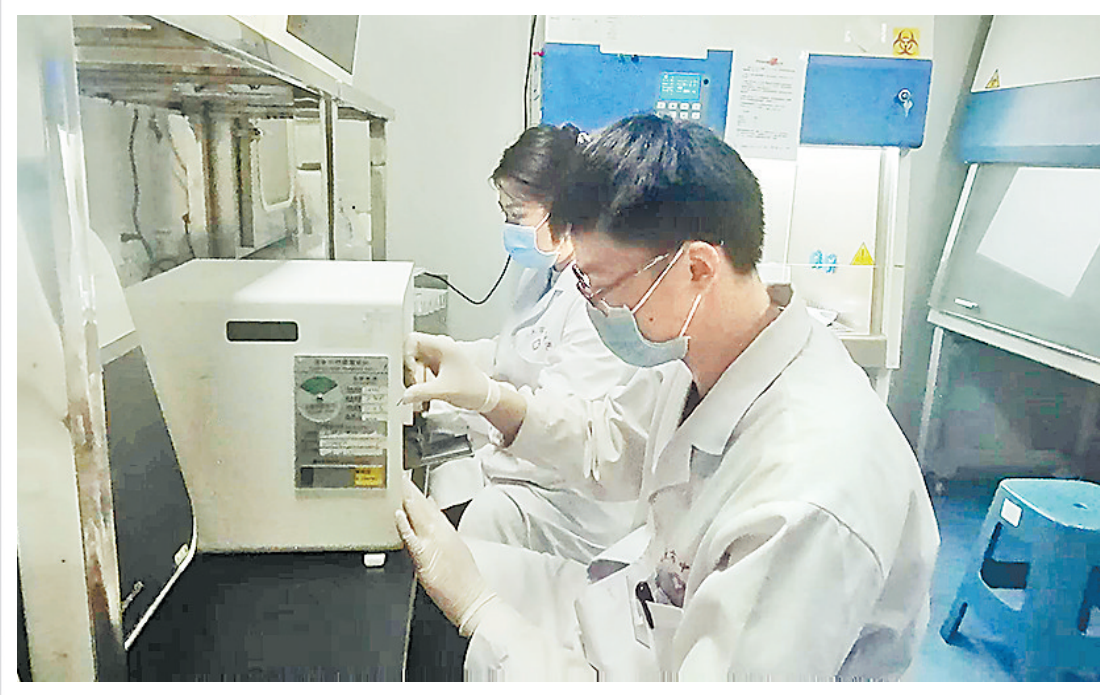
本报融媒体记者 张博

暑假期间,许多家长带着孩子外出旅行,开阔视野,放松心情,有的喜欢看海,有的喜欢山川,虽然目的地不同,但是旅行乘坐汽车是不可避免的。市民王先生说:“我和母亲都属于晕车人群,平时出门自己开车还好一些,有晕车症状就停下休息,一旦跟着旅行团出游,乘坐大巴车总是晕车,呕吐的难受感用‘人在囧途’形容一点也不夸张。”

“晕车属于晕动病,晕动病是由于各种原因引起的摇摆、颠簸、旋转、加速运动等所致疾病的统称。”市中心医院神经内科副主任医师王男说。

王男介绍,晕动病症状轻者主要表现为上腹部不适、头晕、头痛、面色苍白、口水增多、恶心、呕吐、出冷汗,重者会出现头晕、头痛加重、心慌、胸闷、四肢冰凉、呕吐严重,个别患者会出现脱水、呼吸困难、反应迟钝、濒死感、昏迷等。“这种疾病没有彻底治愈的办法,但选择一些有效的方法能够很好地缓解痛苦。”王男说,当患者出现严重的头晕、恶心、呕吐、出冷汗等情况时,应及时脱离导致疾病发生的运动环境,如下车找个通风良好的地方平卧休息,口服生姜片能够有效抑制晕车症状。发生晕动症时最好闭目养神,同时做深呼吸,可以反复按压合谷穴,对于晕动症的临床表现也会有一定的改善作用。

“如症状持续无法缓解应及时就医,在医生的指导下服用一些药物来缓解症状,西药可以使用抗组胺药、抗胆碱能药、钙通道阻滞剂、多巴胺受体拮抗药等,目前最常用的有茶苯海明片、苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏、东莨菪碱、氟桂利嗪、多潘立酮等,中药治疗副作用小,常用的有小半夏汤、藿香正气液等。”王男说,“西药使用后常见的不良反应,不同的人存在较大差别,常见的包括嗜睡、视物模糊、口干、注意力不集中、腹泻等。”



近日,市中医院PCR实验室已成功开展快速诊断结核分枝杆菌及利福平耐药检测。据悉,此项技术是以实时荧光PCR为原理,检测结核分枝杆菌复合群特有的利福平耐药基因(rpoB基因),能快速报告患者样本中是否有结核分枝杆菌及其是否利福平耐药,具有重要的临床意义。图为该院PCR实验室医务人员在进行检测。 本报融媒体记者 张博 摄



8月1日至7日是第32个世界母乳喂养周。为普及母乳喂养知识,8月5日,市中心医院邀请孕妈妈宝妈们参加了“助力职场家庭促进母乳喂养”主题活动,以游戏的形式帮助孕妈妈宝妈更好地掌握母乳喂养知识,呵护幼儿健康。 本报融媒体记者 张博 摄

# 穴位埋线疗法 解决产后瘦身难题

本报融媒体记者 张博

“唐医生你好,我生完孩子两年了,停止哺乳也快一年了,但我的身材还没恢复到产前的状态,我产前110斤,现在130斤,也尝试了各种方法来减肥,但效果都不太明显,听说咱们科的穴位埋线可以减肥,请问是真的吗?”近日,市民郑女士受到产后瘦身难题的困扰,听朋友介绍市中医院的穴位埋线疗法效果显著,便来到该院针灸科就诊。“是的,穴位埋线是中医减肥的一种方式,因其简便有效的特点,近年来受到众多减肥人士的青睐。”市中医院针灸科穴位埋线小组主治医师唐云莹对郑女士的疑问进行了解答。

那什么是穴位埋线呢?唐云莹介绍,穴位埋线疗法的原理是可吸收的胶原蛋白线和穴位相互作用的过程,将可吸收的胶原蛋白线在体内软化、分解、液化和吸收时,对穴位产生持久而柔和的刺激来达到治疗的目的。埋线减肥是通过刺激局部神经、穴位,达到抑制过亢的食欲,促进机体的能量代谢,增加能量消耗,促进多余脂肪消耗与分解的目的。所以,穴位埋线减肥的是人体的脂肪而不是水分,并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛,且反弹率极低。

唐云莹说:“结合中医经络理论,个性化治疗调节体质,补虚泻实,在减肥的同时改善体内阴阳失衡状态。穴位埋线可以对穴位进行持续刺激,与普通的针刺减肥相比有刺激量大、治疗周期长的优点。”“治疗需要多长时间,用不用住院?”面对郑女士的

疑惑,唐云莹耐心地解答:“选取穴位,进行常规消毒后,将准备好的胶原蛋白线穿进埋线工具内,快速刺入穴位,将可吸收的蛋白线留在穴位内,取出针管敷上无菌棉球,整个过程就结束了,一般15分钟就可以完成穴位埋线。”

当郑女士询问埋线疗法是否适合自己的体质,疗效如何时,唐云莹表示,埋线疗法适用于慢性、顽固性、免疫低下等疾病的治疗,特别对肥胖、面瘫后遗症、腰腿痛、腰椎间盘突出症、颈椎病、癱瘓、慢性支气管炎、哮喘、便秘、腹泻、慢性胃炎、胃痛、功能性消化不良、遗尿、尿失禁、脂肪代谢、免疫功能低下等疾病疗效显著,且能同时调节人体体质,改善亚健康状态。

唐云莹提醒,使用埋线疗法值得注意的埋线后24小时内局部禁沾水,埋线部位会有些酸胀感,一般在1—3天后消失,女性在月经期、妊娠期等特殊生理时期尽量不埋线,如果皮肤局部有感染或有溃疡时也不宜埋线,埋线期间要禁食酒、油炸食品、碳酸饮料、动物内脏,忌食羊肉、猪肉、糖类等,否则会影响胶原蛋白线的吸收,也会影响埋线的疗效。



## 医卫简讯

# 国家重点研发计划座谈会 在市中医院召开

本报讯(记者 张博)8月5日,国家重点研发计划“益肾通络方干预糖尿病肾脏疾病(3期)循证评价及疗效机制合作研究多中心临床试验”座谈会在市中医院召开,由河南中医药大学、河南中医药大学第一附属医院、河南中医药大学科学研究所组成的专家团队莅临指导项目工作,市卫健委、市中医院相关负责人和各科室负责人参加了座谈会。

座谈会上,市中医院负责人对医院情况进行了介绍,河南中医药大学第一附属医院肾内科负责人针对项目的开展细节做了分析讲解,市中医院科教科医师向参会领导汇报了项目筹备情况。随后,参会人员对项目研究方案及落地实施情况进行了讨论。

会议要求,河南中医药大学第一附属医院要发挥重点专科群优势,利用先进的科研水平不断为市中医院科研能力建设注入新动能、新活力。两院要加强科研协作,做好实验结果记录,总结归纳宝贵经验,探讨研究新思路、新路径,共同推进研究成果转化,填补糖尿病肾脏疾病研究领域空白。

参会医务人员表示,将以此次科研课题合作为契机,加强课题沟通,拿出科研成果,切实增强糖尿病肾脏疾病等领域的科研能力,实现医疗科研水平取得新突破、新进展。

## 市卫健委

# 召开全市公立医院绩效考核工作推进会

本报讯(记者 张博)为加快推进全市公立医院绩效考核工作,全面提升二级以上公立医院医疗服务能力和科学管理水平,8月3日,市卫健委召开全市公立医院绩效考核工作推进会。

会议指出,要高度重视“国考”和“省考”工作,把公立医院绩效考核工作这个“指挥棒”和“风向标”,清醒认识当前绩效考核工作存在的问题,狠抓工作落实确保工作实效。会议宣读了《商丘市卫生健康委关于成立商丘市公立医院绩效考核工作领导小组和专家指导组的通知》,通报市卫生健康委绩效考核工作专家指导组的工作重点,为市公立医院绩效考核工作专家组成员颁发了聘书,部分单位和县区做了典型发言和经验交流,绩效考核工作专家组组长代表作了发言。

会议强调,要坚持目标导向,时刻关注“省考”成绩,明确年度、季度目标,确保成绩逐月上升;压实主体责任,形成各司其职、各负其责、分工协作、整体联动的工作机制;做好月度上报工作,专人负责数据填报,确保上报数据及时、准确;充分发挥专家作用,对全市医疗机构绩效考核工作提供决策建议、专业咨询和培训示范。

## 虞城县

# 举办健康科普培训班

本报讯(记者 张博 通讯员 宋玉梅)为加强全县健康科普队伍能力建设,充分发挥医务人员参与健康科普的积极性,近日,虞城县卫健委联合县健康教育所举办健康科普专家及基层健康科普骨干培训班。

培训班针对《健康科普专家中心平台》操作指南、《村医健康素养与科普技能2021版》等内容进行了培训,并通报了全县当前健康教育工作开展情况,指出群众现存的健康问题,并对今后做好健康教育与健康促进工作提出具体要求,进一步明确了健康科普专家评审标准及工作安排。

此次培训聚焦基层健康科普人员所需要的基本方法和技能,具有很强的指导性、针对性和可操作性,培训内容丰富,既有最新政策解读,也有典型案例分享,为该县提升健康科普人员能力、扩大健康教育影响力打下了坚实基础。

## 市第五人民医院

# 开展病历书写基本规范培训

本报讯(记者 张博 通讯员 纪松涛)为加强医疗质量管理,规范临床诊疗行为,全面提升病历质量,保证医疗质量与安全,近日,市第五人民医院组织开展了病历书写基本规范培训。

此次培训邀请了市第一人民医院医务部副主任姬卫东到场授课,培训对门诊病历书写、诊疗告知的相关法律法规进行了深入解读,讲解了病历书写规范,对病历书写中出现的共性和典型问题,结合典型案例进行了详细点评分析。

此次培训的开展,提高了医务人员病历书写基本技能,加强了他们对规范病历书写的风险防范意识,强化了医务人员规范病历书写的重要性意识,为医院的诊疗水平提升和可持续发展提供了有力保障,为全面筑牢医疗安全质量打下坚实的基础。



日前,梁园区疾控中心深入辖区企业开展用人单位工作场所职业病危害因素监测工作,研究分析不同规模、不同类型的用人单位工作场所中职业病危害因素分布,为职业病防治工作制定政策、建立健全安全监管工作机制、明确工作重点、完善法规标准提供依据和支撑。图为该中心工作人员用仪器对危害因素进行检测分析。 本报融媒体记者 张博 摄

**南** 关于无偿献血的十万个为什么

主办:商丘市中心血站

**献血后正确的按压方式**

采血针穿刺时有两个针眼,一个是皮肤针眼,一个是血管针眼,用消毒棉签等在皮肤针眼上方按压,且尽量与血管方向一致,这样可以压迫血管上的针眼,从而避免手臂淤青。正确的止血按压应该用三个手指指压住抽血处,将皮肤表面和血管上的针眼整体按压,就可以避免血管继续出血,同样避免了手臂淤青。

献血后坚持按压针眼10—15分钟,以免时间过短,针眼再次出血,使皮下瘀血,手臂瘀青,不可以按揉针眼和屈肘。(商丘市中心血站供稿)

**商丘市中心血站**

无偿献血咨询电话:32581169 成分血捐献咨询电话:2532323 急救二线电话:120

稀有血型联系电话:32581169 血浆报捐电话:32581119

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区凯旋路爱心献血屋	周一至周日	2532323
团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场	周一、二、三、六、日	
“商丘好人”主题公园献血屋	每周二、四、五、六、日	17539862017
永城市人民医院大门东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周二至周六	
虞城木兰大剧院对面献血房	每周二至周六	
柘城县人民医院南院区北门爱心献血屋(原妇幼保健院)	每周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县南湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	