

# 抓住要领，春季孩子蹭蹭长

肖园

3-6岁：不少于12小时；  
6-12岁：不少于10小时；  
12-18岁：8-9小时。

## 关键因素二：饮食

2020年，著名的《柳叶刀》杂志发布了一项研究发现：“过去35年里，中国青少年身高增幅名列前茅，其中男孩身高增幅居全球首位，中国男女生身高均居东亚第一”。之所以有这样的结果，与我国国力提升导致儿童青少年的营养状态和卫生条件的持续改善密不可分。

想让孩子长高，营养充足还不够，还要保证营养的均衡，饮食上应注意荤素搭配、有粗有细，食品品种尽量多样化。

这类食物可以吃吃看：

### 【蛋白质】

研究人员把提高中国青少年身高增幅的主要原因归因于动物性蛋白质的消费大大增加。动物性食物中富含的蛋白质是人体长高的主要原料，每天应保证一定量的供给。蛋白质主要存在于动物食品如瘦肉、鱼、虾等海产品，动物内脏、鸡蛋、牛奶中，豆制品也是较理想的优质蛋白来源。

### 【微量元素】

各种微量元素对促进生长发育也是至关重要的，故应让孩子多吃新鲜水果和海产品、坚果类食物。

### 【钙质和维生素D】

在儿童生长发育阶段也要注意钙质和维生素D的补充。对于儿童青少年而言，钙的来源完全可以从膳食中获得，并不用通过服用钙片。牛奶是最理想的钙质来源，建议70%-80%每日所需的钙应从牛奶或其他乳制品中摄入。因此，每天应该让孩子喝一定量的牛奶(学龄期400-600毫升/天)，一般来说，230毫升的牛奶可提供300毫克钙，和1杯酸奶或45克的奶酪提供的钙相当。素食如绿叶菜、豆类，以及果汁、坚果、经营养强化的燕麦片等也含有高生物利用度的钙。

通过从日常饮食中获得充足的维生素D比较困难，所以建议每个人常规补充维生素D。1岁以内的健康婴儿每天应当补充400单位维生素D，1岁以后的健康人应当每日补充600-800单位维生素D。



## 关键因素三：运动

运动的儿童比不运动的儿童平均高2-3厘米，因为运动可以加快全身血液循环，改善肌肉和骨骼系统的营养。适量运动还可增加对骨端板的刺激，加速骨细胞的增殖，从而促进骨骼生长。当然，运动还能刺激脑垂体分泌生长激素。

运动的种类并没有什么限制，全身舒展运动如跑步、游泳、挥拍运动、跳绳、球类都是适合的。建议儿童青少年每周进行不少于4个小时的中等强度以上的体育活动。

## 关键因素四：青春发育

青春后期，孩子们会逐渐出现生长加速，同性别的孩子在整个青春期中获得的身高增长量差不多，因此进入青春期中后的基础身高对今后的身高来说更为重要。

一般女孩开始发育之后就进入了生长加速期，男孩通常在发育2年左右

进入生长高峰。女孩生理周期来临后、男孩变声后，身高增长速度减慢，表明生长加速期已过，但这并不意味着不会长高了，一般还会继续缓慢增长5-7厘米达到成人身高。所以女孩生理周期后就不长个了，这说法是没有根据的。

## 关键因素五：生长激素

使用生长激素有严格的适应证，需要经过医生仔细的评估后才可以决定是否适用。对于大部分被诊断为矮小症的儿童，尤其是生长激素缺乏的孩子而言，生长激素是治疗的良药。但是对于个子只是偏矮、没有达到心目中理想身高的孩子们，想靠生长激素长高，目前是不现实的。

那么，发现孩子有身高问题后，怎么做？应及早带孩子去儿科门诊就诊。就诊前要尽可能整理好孩子出生后的所有身高数据，以便医生了解孩子生长的动态变化，分析病因，给出正确的诊治建议和方案。长高的黄金季节，家长可别轻易“躺平”。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科医生)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 又到过敏季，如何止喷嚏？

周剑平

上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科医生

百花争艳、柳絮纷飞的春季是无数过敏体质人的痛，一个连一个的喷嚏，止不住的眼泪、咳嗽、鼻塞、流鼻涕令人苦不堪言，这都是过敏惹的祸。过敏人群接触到过敏原，使机体释放组胺，会引起一系列过敏症状反应，症状严重的还需要到医院详细检查。防治过敏，得搞清楚哪些东西可能引发过敏。

过敏主要影响人体几大系统：

1. 呼吸系统，可表现为过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性咽喉炎等；
  2. 眼部，过敏性鼻炎最常见；
  3. 消化系统，比如食物过敏带来的过敏性肠胃炎；
  4. 皮肤过敏，比如湿疹、特应性皮炎、荨麻疹和接触性皮炎等。
- 过敏的典型症状是鼻塞、流鼻涕、经常打喷嚏、眼睛发痒、发红，咽痛、喉咙痒等。

过敏患者要经常进行自我监测，如果发现吃了某种食物后，在固定时间内会出现不适，很可能就是过敏的症状，应及时咨询医生。

常见的过敏原有这几类：

### 【蛋奶类】

明确牛奶、鸡蛋所含白蛋白过敏的患者，应避免食用。老年过敏患者可能还患有心脑血管疾病，可在医生指导下，避免食用蛋黄等。

鸭蛋、鹌鹑蛋也会引起过敏，有蛋奶过敏史的患者应慎食，不舒服要第一时间就医。

### 【海鲜类】

鱼虾等海鲜易引起过敏，尤其是肉色偏红的鱼肉，其中含过敏原更多，患者应尽量避免食用该种肉类。螃蟹、扇贝等甲壳类海产品的过敏原比较耐热，经过高温蒸煮也会导致部分患者过敏，尽量不要吃。

### 【坚果类、蔬果类】

坚果类如榛子、核桃等中也存在一些过敏原。蔬菜水果也会引起部分患者的过敏反应，常见的有桃子、菠萝、芒果过敏的。

过敏在某一时间段内可以表现为某一个器官发病，也会以某个器官为主的多个器官发病，发病后若没有及时治疗，过敏的过敏原会逐渐加重，同时，更多的器官受到影响，症状也会逐渐加重。

那么，对过敏体质人群，怎么知道自己对哪些东西过敏？怀疑过敏者可以在医院进行皮肤过敏原点刺检测，了解过

敏原，做好预防工作。尽早检测过敏原，能帮助我们更好地进行临床预防、诊断、治疗。

## 除了戴口罩，在户外还要注意什么

过敏体质人群出门时，可以选择戴口罩进行预防，但不要戴得太厚，以免影响呼吸。其次，过敏人群要注意这些：

### 【避免二手烟】

二手烟烟雾对呼吸系统危害很大，哮喘等过敏性疾病患者接触烟雾后会加重病情，降低对治疗药物的敏感性。另外，香水也可能诱发过敏，因此乘坐交通工具时，也尽量待在通风较好的位置。

### 【注意季节和气候变化】

对花粉过敏的患者，在相应季节最好减少出门，增加开窗通风的频率，避免症状反复。也有人对杀虫剂过敏，这类患者应远离草坪等绿化地带。

气候变化也会加重过敏，患者在气候多变时应减少外出，同时注意保暖，增添衣物。如有需要，可用抗过敏药物缓解症状，但注意在医生指导下合理服用，不要长期使用，以免出现不良反应。

## 对宠物过敏，但无法割爱怎么办

对哮喘患者而言，宠物的唾液、皮毛和鳞屑中存在许多导致哮喘的过敏物质，极易诱发哮喘急性发作，一般不建议哮喘患者与宠物长期亲密接触。慢性阻塞性肺病、肺纤维化等呼吸道疾病患者也不建议饲养宠物。

但如果实在无法割爱，可以做到以下几点，降低宠物带来的过敏风险。

1. 戴口罩、手套减少接触过敏原的几率；
2. 宠物不进卧室，不接触床褥物品；
3. 减少宠物皮毛与衣柜、家具的接触；
4. 经常用吸尘器清扫房间，保持室内清洁；
5. 定期到室外处理宠物皮毛；
6. 定期给宠物洗浴；
7. 必要的情况下规则应用药物，定期呼吸科随访。



本版图片：视觉中国

## 问 开角型青光眼有的治吗？

方媛

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科副主任医师

青光眼是因为眼内的压力升高，超出了视神经承受能力，造成视神经损伤的疾病。我们的眼球靠房水的不断产生和流出保持一个动态平衡，把眼压维持在正常范围。当房水的流出系统出现堵塞时，就会出现眼压升高。房角是眼内房水排出的部位，就像一个水池的下水道。闭角型青光眼就是房角关闭，就像是下水道口表面被堵塞，而开角型青光眼则房角开放，下水道口表面并没有东西堵塞，但下水道里面被堵住了。

开角型青光眼有一个别称——“视力的隐形杀手”，因为大部分患者早期没有症状，到晚期发现视力下降，视野缩小，视物发暗甚至完全失明。这是因为开角型青光眼是“下水道”里面被堵，眼压升高过程比较缓慢，像温水煮青蛙一样，大部分患者对于眼压的升高可能没有任何感觉，也有少部分比较敏感的患者会觉得自己的眼睛酸胀。眼压升高后，视神经细胞逐渐死亡，最开始是周边的视野缺损，中心视力可以很好，到晚期逐渐累及中央的视野。因此，大部分患者在早期没有任何症状，有些敏感的患者可能会觉得某只眼的鼻上方或者鼻下方有遮挡感。临床上经常看到一只眼已经完全没光了，另一只眼也处于晚期的青光眼患者居然自己都没有发现，因此，

千万不要觉得自己没有症状就觉得自己没有问题。

开角型青光眼在40岁以上人群中发病率大约是1%。我们有一项研究发现：通过眼科体检发现的开角型青光眼要比其他途径发现的开角型青光眼病程要早4年，因此要重视眼科体检。如果发现视乳头凹陷扩大，需要到医院来进一步检查确诊。

青光眼的视神经损伤是不可逆的，开角型青光眼的治疗不是恢复缺损的视野，而是通过降低眼压，让视神经不再继续损伤，或者让视神经损伤慢一些，让患者在有生之年不失明。开角型青光眼的治疗是一个漫长的过程。医生会通过药物、激光以及手术等方式降低患者的眼压。通常首选药物，激光作为辅助，如果前两者都不能把眼压降到正常的话，再考虑手术治疗。

开角型青光眼的治疗不是恢复缺损的视野，需要定期到医院复诊，检测眼压是否在正常范围、视神经损伤程度是否继续加重。如果发现眼压不理想或视神经损伤还是在快速发展，需要调整治疗方案。

要注意的是，开角型青光眼的后代患青光眼的概率比普通人要高10倍，也就是10%左右。如果是高危人群不必过于紧张，但要引起重视，定期监测眼压及视神经情况。

# 刚退休它“上岗”，真有“退休癌”？

戴波 林国文

60岁迎来了退休的日子，本想开启金色晚年生活，谁料，一纸体检报告击碎了美好计划，这个癌在你退休之际悄悄“上岗”了，它被称为“退休癌”。为什么这么说？这个癌症高发年龄在60岁-75岁，正巧碰上退休年龄。它就是前列腺癌。相较女同胞，男同胞对自己身体健康的重视程度通常不足。前列腺癌早期并没有什么显著症状，一旦疏于体检，很容易在出现症状或发现时已是中晚期，失去了最佳治疗机会，甚至危及生命。

因此，我们建议男同胞到这个发病高危年龄段，务必重视，重视，再重视！这个早期症状隐匿的癌种其实极易通过简单的血液检查就能发现“蛛丝马迹”。

## 一管血查出一个癌

PSA是前列腺特异抗原的缩写。它作为常规体检项目中常见的血液检测指标，可以说往往通过这么一管血就能查出一个癌。这是因为PSA具有较高的前列腺疾病的预测价值，健康人群的PSA数值应该小于4ng/mL，如果PSA超过正常范围，就意味着需要进一步检查来查找PSA升高的原因。

### 【PSA异常≠前列腺癌】

当然，PSA异常，不代表就是癌。PSA数值高出正常值的原因很多。前列腺癌、前列腺炎、前列腺增生、急性尿潴留，以及相关检查或外伤都会造成PSA数值升高。一般而言，50岁以上的男性一旦发现PSA升高，要及时就医评估或率先排除前列腺癌的可能。

### 【PSA异常≠马上穿刺】

前列腺癌的诊断，目前唯一的金标准是前列腺穿刺及标本的病理检查。其他检查，例如前列腺超声、CT、磁共振或



PET-CT检查目前都无法替代它。因此，能不能早诊早治前列腺癌的关键就是精准的前列腺穿刺。

2019年国际顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》发表研究证实，在穿刺之前实施多参数前列腺磁共振检查有助于提高有临床意义的前列腺癌检出率。因此，应鼓励在前列腺穿刺前完成多参数磁共振检查。对PSA明显升高或磁共振检查提示有可疑异常信号的，需要及时完成前列腺穿刺。

一般而言，如果PSA指标升高超过4ng/mL，要率先考虑排除前列腺癌可能；如果指标超过20ng/mL，相当一部分已是前列腺癌；如果超过100ng/mL，不仅几乎都是前列腺癌，还可能已发展到骨转移。

## 成功穿刺多因素决定

判断穿刺是否可以成功，由许多因素

决定。

第一个因素是“天时”，就是要选择合适的时间，对经过辅助检查评估需要进行前列腺穿刺的人群，宜早不宜迟。

第二个因素是“地利”，指找准适合的医院和先进的技术设备。穿刺和磁共振设备很多医院都有，但部分单位的磁共振机器质量一般，生成图像不清、分辨率低，或没有进行多参数设定，或扫描时间较短，以及采用了不恰当的前列腺穿刺设备，都对结果有明显影响。

复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科近年结合PSMA联合磁共振靶向定位新技术等发展出独具一格的“2类麻醉策略、3维影像融合、7种个体化穿刺”的复旦肿瘤前列腺穿刺模式，让前列腺癌的早诊早治成为现实。

第三个因素是“人和”，穿刺过程最关键的还是穿刺医生对直肠前列腺超声影像的识别和合理判断，如何将超

声图像结合磁共振图像，超声探头的角度、方向、深浅，以及穿刺针与超声探头的关系，穿刺针的方向，进针位置及对局部误差的纠正都需要穿刺医生具有超强的超声理解能力、空间想象能力以及手眼协调能力。

## 穿刺后身体难受吗？

前列腺穿刺作为手术操作，会带来轻度的不适，可以通过选择不同的麻醉方式和策略使这种不适降到最低，几乎所有的人都能耐受前列腺穿刺。

需要注意的是，前列腺穿刺前后建议预防性使用抗生素3-5天避免感染，穿刺后部分患者会有少量血尿，但通常7-10天左右症状会自行好转消失，可以根据情况使用口服止血药。总体而言，前列腺穿刺的相关风险很低，别因为担忧疼痛或术后不良反应而不愿就医反而会耽误相关治疗的开展。

### 【穿刺正常≠高枕无忧】

前列腺穿刺后，结果没发现癌细胞，不等于可以就此高枕无忧。若PSA指标还是高出正常值，这种情况很常见，前文提及前列腺增生、前列腺炎等都会导致PSA升高，在穿刺排除了前列腺癌后应该针对增生或炎症进行相关处置，同时还需要继续定期复查PSA，如果发现PSA持续升高，需要考虑再次前列腺磁共振检查或者穿刺。

近6年来，叶叶伟教授领衔的泌尿外科团队在前列腺癌手术量方面稳居上海市级医院第一位。据统计，目前复旦大学附属肿瘤医院前列腺癌患者5年生生存率为82.6%，大大优于国内69.2%的平均水平，所以希望大众正确面对、积极治疗，拥抱健康生活。

(作者戴波为复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科主任、主任医师，林国文为副主任医师)