

孩子长不高？别拿“晚长”当赌注

医生：孩子每年应长高5至7厘米，少于这个范围就应重视

□本报记者 刘菊

不少家长都希望孩子能出落得高挑、健康，有些家长非常重视，孩子长慢一点都会很紧张；但有些家长却盲目“自信”，认为自家孩子之所以比同龄孩子矮一点是因为“晚长”，等到年龄了自然会赶上来。近日，记者采访了市第四医院儿科主任谷岩，她告诉记者：“儿童矮小问题不容忽视，从医院门诊来看，因矮小来就诊的孩子占了一半，其中不少孩子的骨骺都快闭合了，这时再干预也不会有好的效果了。”

挑食娃儿营养跟不上

及时发现问题避免矮小

谷岩介绍，人的身高有70%是遗传因素，其余的就是环境因素，包括营养、睡眠、运动、情绪等。当孩子的生长轨迹变慢时，如果家长重视，能及时到正规医院检查并进行干预，多数孩子是可以回到正常轨迹的。如果干等孩子“晚长”，可能会错过最佳干预时机。

“有些市民会问，我家条件很好的呀，家里就这一个宝贝疙瘩，天天换着花样满足孩子的饮食需求，怎么会因为营养影响身高？”谷岩介绍，她最近便接诊了一位因营养没跟上，导致身高发育缓慢的孩子。

洋洋（化名）今年5岁，身高101厘米，体重18.5公斤，虽然很健康，但从小就比同龄孩子矮一点。到医院检查后，生长曲线显示孩子存在生长缓慢的情况。追溯病史才发现，洋洋家庭条件很好，但孩子很挑

食，一些成长需要的营养没能及时跟上，导致孩子身高发育慢一些。“不会吃、挑食、吃得太胖等，都可能影响孩子身高。”除此之外，洋洋的运动量也不够。

“我们建议孩子每天进行1小时以上的中强度运动，指的是孩子运动后，心率有所上升、头上微微出汗。而平时出门上下楼梯、在屋里玩玩具是达不到中强度的。”谷岩介绍，排除病理因素后，考虑洋洋为饮食不合理导致的身高发育问题，通过指导洋洋完善膳食结构，指导孩子进行一些适合的纵向运动，并定制了一套针对他的“维生素补充方案”，预计经过半年至一年，洋洋的身高就可以追上同龄人。

总以为孩子晚长

青春期的才想起就

小王（化名）今年13岁，从小在班级排队时总站在前几排。父母起初觉得“没事，我家孩子属于晚长，还没到时候呢，不着急”，但眼看着孩子都13岁了，身高还不

到150厘米，远远低于父母的遗传身高，这才想到来医院就诊。

经过检查，谷岩发现小王的骨骺已经接近14岁半，几乎快闭合了。“如果早点干预，是可以追赶同龄人的。可不重视导致孩子临近青春期了，骨龄已经偏大，大大缩小了他长身高的空间。”谷岩表示，青春期不是孩子生长的巅峰期，反而是末期。以小王的情况即使现在进行治疗、干预，最终身高可能都不能达到160厘米。

谷岩提醒家长，应该从出生开始就密切监测孩子的身高发育问题，学龄前是发育巅峰，此时是干预身高的黄金时期，随后干预效果就逐渐递减。如何监测孩子身高？谷岩表示，孩子正常的发育曲线平均一年会长5至7厘米，如果少于这个范围就要重视。家长也可定期带孩子去检测骨龄。生活中，建议年龄小的孩子每周至少3天进行1小时以上的中强度运动，学龄前儿童建议每天至少1小时以上的纵向、垂直、有弹跳的中强度运动，如跳绳、攀爬、打篮球、蹦床等。



谷岩建议，身高问题不仅影响外貌，有时也是身体健康的预警信号。除环境因素外，疾病也可能导致矮小，如性早熟、脑垂体瘤、肾脏疾病、甲状腺疾病等，所以家长应关注孩子身高发育，及时发现问题，尽早到正规医院就诊排除疾病。

女子涂5层护肤品治痘痘 治成“炎症性痤疮”

专家：过度护肤会危害皮肤健康

本报讯（高军震 周芷含 记者 杨艳）在美容护肤的领域内有着形形色色的护肤品，其配备的各类美肤功效更是令许多人趋之若鹜，甚至错把“护肤”当“疗肤”。市第五医院整形美容科医生提醒，治疗皮肤问题应到专业医院就诊，过度使用护肤品会危害皮肤健康。

从两年前开始，23岁的小林脸上时常长出痘痘，但程度较轻并未就医。凭借经验，小林一直用多种护肤品“叠涂厚敷”的方式“治疗”痘痘，却没想到痘痘问题愈发严重，直到发展成了“痤疮”。其间她还曾间断用药，但疗效甚微。

几个月前，小林来到市第五医院整形美容科，想通过医美手段治疗痤疮。整形美容科副主任李瑛详细检查小林面部的皮损情况后，诊断为炎症性痤疮，双颊大面积泛红、中度痤疮、红血丝明显。李瑛为小林制定了一套光电治疗方案，并叮嘱她精简护肤、规律作息、清淡饮食。目前，小林的面部肌肤光滑，痤疮、泛红的症状得到明显改善。

“我用的护肤品都是正规的，还有祛痘、美白的正向作用，怎么还能越用越差呢？”小林在复诊时对护肤品的使用问题感到十分困惑。李瑛表示，护肤品的使用

看“质”更看“量”。小林在面部涂抹的护肤品多达5种，本身就是过度护肤，也是盲目护肤，极容易过犹不及。

护肤应做到流程精简、成分简单，面部涂抹1至3种护肤产品即可，保湿、修复的作用便能满足日常护肤所需，其他具有美白、抗衰等功效的护肤产品更应适度使用。另外，护肤品的功效因人而异，使用后也仅是起到改善、缓解作用，并不具备“治疗”肌肤问题的能力，要解决皮肤问题还应前往正规医院，寻求专业医师的帮助。

据市第五医院皮肤科医生满江介绍，该门诊还接诊过许多滥用护肤品导致接触性皮炎的患者，大多都曾陷入过“用得越多、越勤，皮肤问题就能被治好”的误区。因此，规范合理使用护肤品对皮肤健康极为重要，要认识到护肤品的效用，明确使用护肤品不是“治疗”皮肤类疾病的科学手段。



老人使用理疗仪时睡着 烤了7小时后背起大泡

医生：老年人皮肤感知能力差，做热疗应谨慎

□本报记者 徐日明

近日，哈市一位65岁的女士因背部烧伤来到市第五医院烧伤科就诊，受伤的原因竟是在用理疗仪治疗腰疼时睡着了，被烤了7个小时。该科主任医师杨心波表示，老人的皮肤弹性、厚度以及感知能力都不如年轻人，因此使用理疗仪时应注意时间和距离。

老人背部被理疗仪烤伤

医生：每次治疗最多半小时

“我怎么就睡着了呢？”面对医生，老人懊悔不已。据了解，该患者因为腰痛使用了理疗仪，治疗时竟睡着了，被烤了7个小时，后背上烤得全是大泡。据杨心波介绍，这位患者的背部出现了大面积的深二度烧伤，是比较严重的。

杨心波表示，家庭理疗仪应严格遵照说明书上要求的距离来使用，通常应在20厘米至30厘米。此外，理疗仪是局部加热且不恒温的，只会越来越热，因此应将时间控制在半小时以内，时间过长容易导致烧伤。

老年人频繁被烫伤

医生：皮肤感知能力减弱

在烧伤病房，记者看到来就诊的老人不在少数。正在接受治疗的刘某说，他在家烫脚10分钟后打算搓一下脚面，结果直接把脚上的皮搓掉了。

“皮烫掉了你都不疼？还在那挺着。”面对老伴的责备，杨心波解释说，这真不怪老人，该门诊被烫伤的老年患者很常见的，最重要的原因就是老人的皮肤感知能力和弹性厚度都差。据介绍，年轻人的皮肤感知能力和

皮肤的厚度、弹性是最好的，保护力也最好；其次是幼儿，孩子皮肤厚度虽然不够，但是感知能力强，略有冷热刺激就会有强烈反应；而老年人皮肤厚度及弹性都不如成年人，同时随着年龄增长会出现不同程度的血运障碍，导致感知能力差、反应变慢。特别是一些糖尿病患者感知能力会更差，这也是刘先生把脚烫掉皮也不觉疼，王女士在灼痛中能睡7小时的原因。

有人用理疗仪越烤越疼

医生：该冷敷偏要加热就错了

“在骨科经常会遇到因理疗仪使用不当来就诊的患者，中短波加热让原有的伤痛加剧了，令人感到遗憾。”该院骨科医生韩克诚说。

韩克诚说，刚离开的一位患者就是因为扭伤脚而使用了理疗仪，导致脚伤处的肿痛加剧。韩医生说：“热疗对于寒凉导致的血运不畅是有帮助的，但扭伤这样的红肿热痛应该冷敷处置，如果此时再加强血液循环只会适得其反。”

医生表示，理疗仪加热治疗是通过微波原理，使中波短波达到皮下深层组织，通过加强局部血液循环而对于淤积、循环不畅等症达到治疗效果，但并不适合所有的病症，因此理疗仪还是应该在医师指导下使用为宜。

无产权证房屋情况公示

为进一步规范房屋征收补偿工作程序，切实保障群众合法权益，现将道外区头道街地段棚改项目拟征收无产权证房屋情况对外公示，公示期为三天（2023年5月26日—2023年5月28日），欢迎广大群众对公示内容真实性负责进行监督举报。对公示期内有人反映问题的无产权证房屋，指挥部将认真调查

核实并依法依规处理。对公示期内无人反映问题的无产权证房屋，将把相关房屋征收补偿收益给予主张权利人。对主张权利人弄虚作假、骗取征收补偿收益的，所签征收补偿协议一律作废，并由主张权利人承担一切法律责任。对涉嫌违法犯罪的，将交由公安机关追究刑事责任。

序	房屋地址	房屋喷号	主张权利人	建筑面积
1	道外区艺光胡同4-8号	4-165	于淳浩	43.68m ²

特此公示。

道外区头道街地段棚改项目征收指挥部
2023年5月26日