

■健康管理及慢病防控系列报道之一〇一

□ 本报记者 李颖

孩子长多高 别听人忽悠

家住北京市海淀区的女孩郭萌萌已经上中学了,但走在街上人们都以为她还是小学生,有几次进学校居然还被拦住了,这让郭萌萌很受伤。

看着娇小玲珑的郭萌萌,郭先生夫妇刚开始并没太在意,一直觉得萌萌还会再长个,但已经上了初中,郭萌萌仍然没有“窜个儿”的迹象,这下郭先生夫妇着急了,当他们拿着各项检查结果咨询医生时,专家发现,已经过了12周岁的郭萌萌,身高只有1.1米,骨龄只有9岁,生长激素分泌不足。

最新数据显示,目前,中国儿童生长发育迟缓发生率高达9.9%,总数居全球第二,儿童发育迟缓将导致体格、智力发育迟缓,心血管病等慢性疾病发生率增加,导致未来劳动力损失,给社会和家庭带来巨大负担。

为此,健康时报携手中国下一代教育基金会、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心、中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组联合发起“中国儿童生长发育健康教育日”倡导,呼吁将每年8月设立为“中国儿童生长发育健康教育月”,将每年8月18日设立为“中国儿童生长发育健康教育日”,旨在唤起全社会对矮小症等儿童生长发育迟缓疾病的关注。

身材矮小原因很多

“儿童矮身材是指在相似的成长环境下,身高低于同种族、同性别、同年龄平均身高的2个标准差,或者身高小于该人群儿童身高的第3百分位数,且每年生长速度低于4—5厘米者。”中华儿科学会副主任委员、武汉同济医院儿科主任罗小平教授介绍说,生长是一个复杂的生理现象,它是一系列因素共同作用的结果,在这些因素中,除了人体内分泌的调节作用外,还有

两个基本因素,即先天遗传因素和后天营养及环境因素。

其中遗传因素占60%—70%,遗传决定了生长发育的可能性,环境条件决定了生长发育的速度及可能达到的程度。正常人的生长过程中有两个生长高峰期:即婴儿期和青春发育期。新生儿出生后的第1年身高可增加25厘米,第2年增加10厘米左右;而在青春发育期,孩子平均每年可以增加8—10厘米,这个时期持续大约有三年,在此期间总共增加25—28厘米左右。

罗小平教授表示,这两个时期是决定儿童成年后身高的关键时期,二者相比较,青春发育期更重要。人的生长是有时间限制的,一般在青春后期骨骺线一旦闭合,身高就停止生长,身材的高度就基本定型,再用任何方法也无法使其再长高。

导致身材矮小的原因很多,大体分为疾病性矮小和非疾病性矮小。非疾病性矮小如遗传性矮小、宫内发育迟缓、体质性发育迟缓等。此类矮小应给予良好的后天环境,促进遗传潜能的发挥。疾病性矮小目前已知有300多种,如生长激素缺乏症导致的矮小、全身性疾病导致的矮小、内分泌及先天性遗传代谢病引起的矮小等。

治疗越早效果越好

“身材矮小患儿开始正确治疗的年龄愈小,效果愈好。”罗小平教授表示,由于身材矮小的原因如此复杂,所以建议身材矮小儿童一定要到正规医院找专科专家就诊。

矮身材的治疗主要是根据不同的病因进行选择。如:营养不足所致者应从婴幼儿合理喂养、增进食欲等方面改善小儿营养状况;全身各系统疾病引起的生长缓慢者,应积极治疗原发病,原发病治愈后生长速度才能得以恢复;家族性矮小和体质性

生长发育迟缓的矮小儿童主要是遗传因素造成的,不需要药物治疗,可通过改善环境条件,使生长潜能充分发挥;精神因素造成的生长迟缓患儿应改善环境,使儿童得到精神上的安慰和生活上的照顾。诊断为先天性遗传代谢性疾病或先天性畸形综合征者目前尚无治疗方法者应进行遗传咨询。

记者了解到,在所有矮小人口中,4—15岁的需要治疗的患儿约有700万。然而,目前我国每年因矮小就诊的患者不到30万,真正接受合理治疗的患者不到3万。

社会、家长的认知水平不够,有效药品被误读,依从性差,虚假增高产品的误导宣传等,都是该病未充分诊治的原因。

不能靠年龄判断发育状况

很多家长靠年龄判断发育状况,这是很大的误区。

“年龄只是生长发育过程的一种‘计时器’,要想判断孩子发育进程,骨龄才是一种可靠的客观衡量指标。”罗小平教授说,人体的长高关键在于长骨的增长。当骨骺线闭合后,即相邻的两个长骨“粘”在一起后,大多数人不会再长高了。女孩骨龄超过15岁,男孩骨龄超过17岁,骨骺线就已经闭合。所以,治疗需在骨骺闭合前进行。判断是否闭合,只需拍摄左手和胸部X光正位片做个骨龄检测。

罗小平教授表示,孩子越小,骨生长潜力越大。所用药物剂量小,治疗费用相应减少。因此,家长应及早就诊,规范治疗。

促生长与增高不是一回事

孩子不长个,家长最着急,错误的认为是缺营养、缺钙,各种补品通通往孩子身上招呼,效果不大,却延误了治疗时机。罗小平教授指出了延误成长的又一误区。

“实际上,目前市面上标榜可以增高的保健品,多是在营养方面做文章。这与补充生长激素而长高有本质区别。”罗小平教授解释,对于疾病性的生长落后,如生长激素缺乏的孩子,靠吃营养品没有根本性作用。

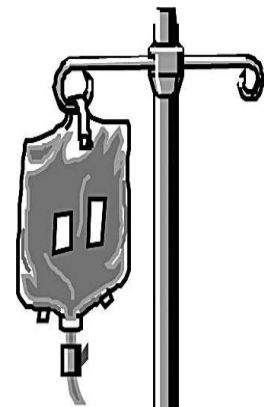
目前市售的一些保健品和所谓的纯中药制剂,可能存在非法添加,吃进去短期确实有增高的作用,但会造成性早熟,影响最终身高。“目前我国未审批过任何‘增高’功效的保健品。”罗小平教授强调。

正确看待生长激素

孩子被确诊为矮小症后,一个重要的治疗手段便是生长激素疗法。但很多人闻激素而“色变”,认为凡跟激素沾边,必然会有很大的副作用。殊不知,生长激素是生长的最主要激素,由人脑垂体前叶分泌,通过刺激骨骺软骨细胞的分化、增殖、长骨,进而使人体长高。只要严格规范使用,安全性是可以保障的。

重组人生长激素,是国家食品药品监督管理局批准促进儿童长高的唯一安全有效药物,其化学结构与垂体产生的完全一样,二者从生理、药理作用上来说,都可谓是一对“克隆兄弟”。罗小平教授介绍说,国外使用重组人生长激素已经有30年历史,仅美国就有超过20万名患者接受治疗。大规模临床证实,该药治疗生长激素缺乏性矮小,可使患者身高平均增高8厘米—13厘米,且具有良好的安全性。

罗小平教授强调,专业医师在使用生长激素过程中,必须遵循国内《矮身材儿童诊治指南》和《基因重组人生长激素儿科临床应用的建议》及国际相关规范和共识,严格掌握适应症,并定期随访监测。严格规范使用生长激素是安全的。



■信息快递

“办公室微运动”让白领动起来

科技日报讯(记者李颖)“办公室微运动”吃动平衡走向健康项目在2014年推出的系列上班族健身操,主要针对现在职业人群工作繁忙,没有整块的时间进行锻炼,也没有特别大的空间或者专门的健身场地,专门设计在工作间隙就可以进行锻炼的活动方式。在8月21日的第三届中国健康生活方式大会上发布了《办公室微运动(第二季)》。

相关数据显示,世界卫生组织将缺乏身体活动看作全球第四大死亡风险因素,造成约6%的死亡,其风险水平与高血压相当,仅次于高血压和烟草使用。运动不足会造成能量摄入大于能量消耗,这是导致超重和肥胖的主要原因,并非某种单一食物所导致。而据中国慢性病及其危险因素监测显示,2010年我国成年人的经常锻炼率仅为11.9%,其中青壮年经常锻炼的人数比例更低。

“在倡导健康生活方式方面,我们需要更多的在理念的基础上教大家更多的技能和技巧,让大家能够动起来,并且能够享受运动带来的乐趣。”“办公室微运动”国家体育总局体育科学研究所王梅研究员表示,就算是在这样一个狭小的空间之内,你依然可以用8—10分钟的时间,使你的身体得到锻炼,是非常适宜的上班族健身的技能技巧。

王梅建议最好是长时间的中小强度运动,最好每天45分钟至1个小时的有氧运动,比如慢跑、游泳等。此外,配合做一些力量训练,起到塑形和增加肌肉、强壮骨骼的作用。

“吃动平衡走向健康”项目是国家卫生计生委、中国记协推出、可口可乐支持的健康生活方式倡导战略平台,以应对运动不足给大众健康带来的威胁。至今已持续6年的时间,覆盖全国30多个省市,累计开展近300场的大众健康走活动以及近百场的健康知识共享会。

保健服务行业国家标准宣贯会举行

科技日报讯(张晨曦)8月20日,由全国保健服务标准化技术委员会(SAC/TC 483)举办的GB/T 30443—2013《保健服务通用要求》和GB/T 30444—2013《保健服务业分类》两项保健服务行业国家标准宣贯会在京举行。

保健服务作为健康服务业领域的重要组成部分,从上世纪90年代发展至今20多年,目前全国休闲保健服务业已拥有各种类型及规模的保健服务企业140万家,从业人员2000多万,年服务对象达70多亿人次,行业创造产值约6000亿,约占GDP的2.3%,预计到2020年,我国保健服务业年平均增长率有望保持在20%以上。然而快速发展的过程中存在着企业之间无序竞争,在技术、服务与管理等方面缺乏规范、科学标准的体系等问题。这些都严重影响和制约了行业的健康发展,造成市场失去公平竞争的氛围,也使消费者的合法权益缺乏保障。

中国保健协会休闲保健专业委员会作为此次标准宣贯的实施单位,在全国保健服务企业大力宣传推广GB/T 30443—2013《保健服务通用要求》和GB/T 30444—2013《保健服务业分类》国家标准。此次推广,得到了众多保健服务企业的大力支持,大家一致承诺,认真学习并贯彻实施国家标准,50家企业在会上共同宣读了《保健服务企业诚信自律宣言》,充分表达了对保健服务国家标准的重视。

■健康提醒

□ 王平

过瘦也伤身 做好体重管理

和过胖会造成包括心血管病在内的多种病症一样,过瘦也越会引发许多问题。科学发现,体质指数(BMI=体重/身高)低于18.5的过瘦人群,会增加包括骨折、关节炎、心脏病等多个方面的得病几率。

偏瘦的人要想在一周内增重450克,就需要在每天消耗的热量之外多摄入500卡路里。有些消费者为了快速达到目的,选择了所谓的“增重捷径”,即大量摄入高热量的食物,比如油炸食品、甜食等富含饱和脂肪和糖分的食物。但事实是,这些食物不仅不能达到健康增重的目的,而且还会带来各种负面症状。

“体重管理是一个循序渐进的过程,需要足够的时间和耐心去完成。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士提醒,增重的目的应该是“强壮”而不是“虚胖”。

在体重管理的过程中,减重和增重有同样的程序:管住嘴,迈开腿。在进行增重的过程中,就被简单概括为吃富含蛋白质的食物,配合足够的力量训练。对此,苏珊博士也提供一些简单有效的方法。

吃什么增重最快:垂涎欲滴的红烧肉?不!健康增重的利器是谷物,因其含有丰富的不饱和脂肪酸、OMEGA-3等营养物质而深受健康人士的欢迎。含热量最高的谷物的密度大而且重,比起普通面包,重量大、密度高的全谷物面包,更是增重的佳品。充足的蛋白质也很重要,但是不是所有的蛋白质都能有良好的增重效果,应该多吃精益蛋白,如鱼和海产品、家禽、瘦肉及素食蛋白,比如黄豆和豆腐。

慢慢增加食量:增加食量不能一蹴而

就,需要一个漫长的过程。条件允许的情况下,可以每餐往自己盘子里多加一两勺食物,分几个星期逐渐增加自己每餐的食用量,增加每日的摄入量。很多人有什么吃什么,这比二次进餐更有效。

在蔬菜中增加高热量食物:把橄榄油加在沙拉上,在沙拉及做好的蔬菜中加入坚果,如杏仁、核桃、瓜子,以及鳄梨或橄榄等,在摄入同等量的食物时增加热量。

二餐间摄入额外热量:不建议在吃饭时喝饮料,这样会导致进食量减少,但可以在两餐之间饮用一些饮品。你可以通过在果汁、低脂牛奶或豆奶中加入谷物、干果、果仁、奶油、胡萝卜来增加热量。

健康的零食更有助于增加体重:如果你每天都有规律的吃零食,即每天吃三顿饭二次零食,并且尽量保证吃饭和吃零食间隔均匀,那么一天多摄取500卡路里或更多的热量,对你来说就显得非常轻松。苏珊博士推荐了一款美味的康宝莱营养奶昔,它富含大豆蛋白,能提供人体所需的多种营养物质,还可以根据个人喜好,在奶昔中加入不同的水果、麦片,配上全麦面包或三明治,为你的身体注入新能量。



■快讯

全民健康生活方式行动提前实现目标

科技日报讯(记者项铮)记者自日前召开的第三届全民健康生活方式大会上获悉,截至2014年6月底,全国共有2298个县(区)启动了全民健康生活方式行动,覆盖率超过74%,提前实现2015年目标。

中国疾病预防控制中心梁晓峰副主任认为,全民健康生活方式行动的成绩与全国疾控系统组织、社会动员、技术优势密不可分,表明疾控人员在慢性病防控领域也可以发挥疾控、科研、教育和应急“四位一体”的作用,同时和各部门紧密合作。

全民健康生活方式行动由国家卫生计生委疾控局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起,传播健康知识、促进居民健康行为,以“和谐我生活,健康中国人”为主题,以倡导“健康一二

一”为切入点,以“我行动 我健康 我快乐”为口号,倡导和传播健康生活方式理念,推广技术措施和支持工具,开展全民参与活动。



I型糖尿病患者备战北京马拉松

科技日报讯(记者项铮)I型糖尿病患者“追梦之旅”8月24日在京启动,该项目挑选了12名I型糖尿病患者进行医疗、护理、健康教育、营养、运动和心理健康管理,备战10月举行的北京马拉松。该活动由中华医学会糖尿病学分会糖尿病教育与管理学组发起,北京糖尿病防治协会承办,拜耳医药保健有限公司协办。

北京糖尿病防治协会理事长陈伟教授是此次活动专家小组核心成员之一,他告诉科技日报记者,不必担心患者的身体状况。此次活动由来自医疗、护理、健康教育、营养、运动和心理健康领域的30余名专业人员组成专家小组,在未来两个月的时间里,对参加“追梦之旅”项目的12位I型糖尿病患者,就糖尿病治疗、血糖监测、

合理饮食、科学运动和心理健康等方面给予一对一指导,以备战北京马拉松。

I型糖尿病患者主要威胁青壮年和少年儿童,患者终身依赖胰岛素治疗,加强糖尿病患者教育,可以提高糖尿病患者的自我管理水平和预防并发症,提高患者的生活质量。糖尿病患者参加马拉松比赛,将用亲身经历向更多糖尿病患者和社会证明,糖尿病患者一样可以享受健康美好的生活。据记者了解,此次活动旨在呼吁广大糖尿病患者建立对生活的热情和信心,鼓励他们享受健康自主的生活,提高公众对糖尿病教育与防控的重视。

■用药安全

□ 本报记者 李颖

抗肿瘤用药警惕四个“假药陷阱”

近年来,因假药劣药使用而带来的重大用药安全问题时有发生,尤其在肿瘤治疗领域,假药劣药现象十分严重,特别是在网购和海外代购等方面问题很多,风险很大。

“安全用药与合理用药对民众的健康至关重要。”在世界健康基金会主办的肿瘤药物安全使用培训活动中,北京大学肿瘤医院药剂科副主任宁华说,普通百姓对于假药甄别能力不足,加之肿瘤疾病本身的特点,使用假药轻则无效,重则对人体产生伤害甚至有致命危险。而且即便患者使用假药延误了治疗时机或产生了不良后果,也可能被疾病的进展所掩盖。

肿瘤药常见的假药陷阱有哪些?

陷阱一:假冒医院假冒专家研究成果

平常在医院经常会有病人过来说,看到什么报纸上有一个广告,说这个药是医院某某专家做的临床实验且疗效特别好,副反应特别低,怎么能买到这种药?

等药师们仔细一看,发现报纸是真的,上面写的医院名、专家名字都是真的,但是说的这个药品一看就是杜撰出来的一个药品,根本没有。对此,宁华再三强调,按照国家法规,肿瘤药物是不允许在大众媒体进行广告,所以患者如果在平时常看的报纸电视上看到了抗肿瘤药物,那肯定是虚假广告,不要相信。

陷阱二:用保健品假冒药品

肿瘤患者常常遇到的第二个假药陷阱就是拿保健品冒充药品。

宁华在做药品咨询时就曾碰到过几例病人,一般都是老年人拿着几盒药过来,说是社区做的讲座,说这个药能够治疗我的肿瘤,你帮我看看,这个能吃不能吃?实际在网站查询时往往发现这些病人拿的就是一个保健品。

“保健品应该属于食品的一种,含有一定量的功效成分能调节人体的机能,具有特定的功效,适用于特定人群。”宁华介绍说,它是人体生理调节剂、营养补充剂,但是不能直接用于疾病的治疗。所以,认清保健品

首先要看到这个包装上的“蓝帽子”标识才是保健品。

国家批准过27种保健食品的功能,跟肿瘤治疗相关的有增强免疫力、对辐射危害有辅助保护功能,或者是对化学性肝损伤的辅助保护作用等。这些保健功能都是在肿瘤治疗过程中起到一个辅助治疗的作用,就是来帮助肿瘤治疗,但是它并不能够直接用于肿瘤的治疗。所以说,如果你遇到某个保健品宣传说能治疗肿瘤,那肯定是违法的。

陷阱三:以“便宜水货”借机制假售假

“患者经常遇到的第三种陷阱就是制假售假。”宁华无奈地说,经常有病人打电话或者到窗口咨询,问医院有没有印度

产的“易瑞沙”?

宁华介绍说,“易瑞沙”是用于局部晚期或转移性非小细胞肺癌治疗的一种靶向治疗药物,通用名叫吉非替尼。所谓“印度易瑞沙”即印度生产,价格比原研药品便宜很多,“水货”,“它在印度合法,但在我国,由于没有经过国家食药监总局批准,被视为假药的一种。”

一些家庭经济条件有限的病人会想方设法通过海外代购或者通过其他的非法渠道去购买这类药物,不法商贩正是抓住了病人的需求,针对这种假药再制假。他们出售的假药或者没有有效成分,比如说里面根本没有吉非替尼,或者只有少量的吉

非替尼,所以不可能有治疗效果。如果患者服用了这类假药,就会延误治疗时机,导致疾病进展。

宁华提醒说,“水货”药物在外包装上没有标识进口药品注册证号,其外包装、标签说明书上均无中文标识,使用风险非常大。

陷阱四:以“亲身经历”诱惑患者买假药

“肿瘤患者和家属求医心切,往往是病急乱投医,但正是这样给了不法之人可乘之机。”宁华说,这个场景大家应该并不陌生,在医院周边经常能够碰到,他们类似于一个团伙,一个人卖力地卖,一个人假装往塑料袋里装,有的人在讨价还价,借此来吸引路过的老百姓购买。

宁华说,重视肿瘤患者的用药安全,对于肿瘤治疗而言,正规的医院、专业的治疗团队、规范的治疗方案和合格的治疗药物缺一不可。“目前,北京市的三级医院都会有药物咨询窗口或者药物咨询中心,会有药师对病人进行药学服务,患者如果有跟用药相关的问题,都可以到药学咨询窗口跟药师咨询。”