

中西携手“医”心护娃 绿色疗法一人一方 陈埭中心卫生院春季小儿助长活动受热捧

一年之计在于春,春季助长正当时!近日,陈埭中心卫生院儿科再次推出春季助长活动,内容包含了一系列中医外治法,例如:小儿推拿、艾灸、穴位贴敷等。记者采访了解到,此时正值春季,借助天时,这些绿色的中医外治法,能更好地助益儿童身体健康,帮助宝贝们强身健体、驱除疾病,甚至是完成“助长任务”。一起来了解下这些神奇又绿色的疗法吧!



医生简介

杨火燃,副主任医师,陈埭中心卫生院儿科主任、泉州儿科协会理事、福建省中医小儿体质调理协会理事、福建省海峡医药卫生交流协会儿科分会会员、晋江市五一劳动奖章获得者。

02 坦诚相待用疗效说话 坚守初心屡获宝妈好评

“金眼科,银外科,千万别干小儿科。”一句医学界的调侃话,却道出了不少医学生对于儿科医生这一职业的畏惧。作为历来被认为“苦累相加”的科室,儿科也曾被古代医者称为“哑科”。因为小朋友说不清道不明的病情,且病情一般较急,在家属们“关切的眼神”压力下,医生的心理很容易受到影响,进而影响到病情的诊断。因此,儿科医生尤其是中医儿科医生不好当是行业共识。

在医患关系相对紧张的今天,与患者进行换位思考,通过有效、简便、绿色的方式促进孩子们恢复健康、为患者制定最优诊疗方案,成为陈埭中心卫生院全体儿科人的奋斗目标。秉持医者初心,早在四年前,他们便推出了儿科二级分科——儿童中医体质调理室。因为负责任、做事用心,如今,科室内的医患关系日渐融洽,患者的依从性也较高,深受周边宝妈们的信赖,迄今仍每天有日均20多人到院进行中医外治治疗的记录。

“不打针不吃药,孩子第一次来的时候也是紧张的,现在已经习惯了,也乐意来。他和我讲,妈妈,这种蒸肚子和按摩很舒服。”在儿童中医体质调理室内,一名正在等候的宝妈陈湖花(化名)笑着告诉记者,“我的孩子现在就是来做长高调理的。同时,他还有假性近视。所以,现在我都会定期带他过来做调理。做了四次,我发现他现在连睡眠质量都变高了。”



呼吸系统体质调理



进幼儿园讲课教推拿保健手法

03 中西医结合诊疗帮大忙 绿色疗法更易被小朋友接受

据了解,呼吸系统疾病,如鼻炎;消化系统疾病,如腹泻、便秘、小儿腹痛、积食;假性近视等,都建议到儿童中医体质调理室进行调理。

另一位患儿是因为积食前来就诊的,没想到接诊时医生竟告诉他的母亲若调理好宝宝的消化系统,还能有助于其长高。

“以前以为西医疗效快,可吃了西药后孩子的症状并没有明显好转。一直以

为中医见效慢,没想到中医并非慢郎中,不仅见效快,免去孩子吃药难的问题,还有附带的“长高”福利,真是一举三得!”患儿妈妈蔡秀芬(化名)告诉记者。

值得一提的是,虽然关于儿童调理体质的方法有很多,网上也有不少相关的办法,但每个孩子的身体情况都会有所差异。在此,杨火燃主任呼吁:建议家长不宜偏听偏信,可陪同孩子到院就检查后遵照医嘱进行调理,会更靠谱、安全。



小儿便秘体质调理

01 辨证施治一人一方 针对每个孩子 推出不同的“长高方案”

“春季在五行里面讲,是主生发的季节。此时春暖花开,万物复苏,自然界的生物都在不断地茁壮成长。这个时间也是小孩子生长发育的时间。此时通过特定的小儿推拿手法,有利于小孩子生长发育……”杨火燃告诉记者,春季小儿推拿,具有促进小儿生长发育的特定作用。如果家长们想让小孩子个子长得再高一点,胃口再好一点的话,就可以在春季给小儿进行推拿保健。

“在诊疗方面,春季常做的特定促进生长发育的手法,包括补脾经,以及有些家长非常熟悉的小儿推拿手法,叫作捏脊。”杨火燃表示,在该院儿科,医者会依据儿童的个体化差异,辨证施治,一人一方,通过调节机体阴阳平衡,从而达到益智、促长高等目的。“在春季为孩子多做一做小儿推拿,可充分利用大自然的生发之气,帮助孩子长得更高,胃口更好。”

科室巡礼

年门诊量5.5万人次 家门口的 中西医结合特色儿科



保障儿童安全健康,呵护儿童快乐成长。作为陈埭中心卫生院的科室,儿科共拥有副主任医师2名、主治医师4名、住院医师2名、助理医师3名,大部分医师均在三甲医院进修或规培过;年门诊量55000人次,近些年来住院人次1000~1200人次。儿科的系统常见病、多发病等可准确识别,并能对其作出准确检查及治疗。历年来,门诊住院治疗效果已得到广大患者家属的认可。

陈埭中心卫生院儿科设立两层住院病房,包含两人间5间、三人间6间。急诊抢救室配备抢救药品及呼吸气囊、喉镜等抢救设备。每间新生儿病房配备双面蓝光治疗箱3台、保温箱3台、无创呼吸机1台、监护仪6台、肺炎理疗仪4台。此外还有标准雾化室1间。

目前,陈埭中心卫生院儿科对接引进福建中医药大学小儿推拿项目,开展了针对小儿咳嗽、肺炎、腹胀、便秘腹泻、过敏性鼻炎、腺样体肥大等病症的小儿推拿项目,形成了具有中西医结合特色的儿科,可更好地服务广大患者,并获得好评。

小贴士

地址:陈埭中心卫生院B栋五楼儿童体质调理室
联系人:杨火燃 13599176179
丁俊豪 18434376862

小儿中医体质调理范围

呼吸系统:反复感冒、咳嗽、哮喘、腺样体肥大、扁桃腺肿大、过敏性鼻炎。
消化系统:便秘、腹泻、呕吐、腹痛、厌食、消化不良。
其他类:遗尿、夜啼、磨牙、流口水、近视、生长发育、抽动症。

本版由本报记者吴清华 通讯员陈丹红 采写

本期聚焦

春季恰是助长黄金期 家长把握四大关键点

“孩子这几个月个子一直不怎么长,医生说长个子其实和季节也有关系,孩子长高的季节有哪些?”“听说孩子身高是可管理可干预的,具体应该怎么做?”“孩子长高需要补充什么营养,按摩哪个部位有助于长高?”……一谈起孩子长高这个话题,想必多数家长都会竖起耳朵侧耳倾听,十分重视的背后却也因相关健康知识储备不足而倍感困惑。为此,记者专访了晋江市医院(上海六院福建医院)儿科主治医师、儿科学硕士刘芳意,为大家解析。

哪些儿童需更多关注身高问题

刘芳意介绍,儿童有以下情况更需关注身高问题——
例如,3~15周岁的孩子处于身高标准表的“偏矮”或“矮小”范围;生长速率慢,3~10岁生长速率小于5cm/年,青春

期生长速率小于7cm/年;早发育、肥胖的孩子;孩子身高长期低于同龄人半个头;上课座位或体育课一直在前排的;父母身高不高,担心孩子也长不高的;对孩子身高有需求者。

医生分享长高的四大关键因素

3~5月是“增高”季。刘芳意指出,正确长高有方法,家长可记住以下四点:

首先,均衡饮食是第一步。一天膳食至少包括三大类食物:蛋白质类食物、碳水化合物类食物、维生素和纤维素类食物。促进长高的食物要保证:主要是蛋白质类,优质蛋白质由肉蛋奶提供。每天保证1个鸡蛋、500ml奶、50g肉类,就可以基本满足身高生长和智力发育所需要的蛋白质。要少吃促进长胖的食物:高脂肪的油炸类,高能量的甜饮料、甜食、洋快餐、垃圾食品,还有过多的主食和水果。每餐主食约孩子1个拳头大小就足够,根据体重增长情况进行调整。肥胖的孩子容易早熟、性发育紊乱,严重肥胖的孩子甚至会发生糖尿病、多囊卵巢综合征导致不孕不育等。

其次,补充促进身高的专项营养素,如维生素A、维生素D、维生素K、锌、钙等。由于大部分家长缺乏这方面的健康知识,未能及时为孩子进行补充,或是补

充不当,需要由专业医生来判断指导。
此外,运动长高也有小窍门。促进身高的运动方式应该以下肢和膝关节运动为主(比如跳绳、跑步、快走、爬楼梯),大年龄孩子配合悬吊。推荐不同模式交替运动:比如跑步20分钟+跳绳/爬楼梯20分钟。做到持之以恒;每天至少40分钟的中强度运动量。中强度运动时,心率要求=(220-年龄)×60%,弹跳为150-160次/分。

最后,开心的孩子和睡眠充足的孩子长更高。有些家长时常打骂孩子,对孩子以批评为主,很少鼓励赞赏,对其身心造成很大的压力。于是,孩子就出现生长迟缓的表现。建议每位家长都经常鼓励、欣赏孩子,为孩子营造快乐成长的环境。睡眠充足能促进生长激素分泌,家长应保证孩子每天至少9-10小时的睡眠时间,避免睡前进食影响生长激素分泌,同时合理利用运动来促进孩子早睡、入睡。

警惕儿童增高四个误区 别让孩子错失长高良机

孩子要到专业医院检测并查找原因。”

误区三:关注身高,却不了解生长发育规律

与过度自信的家长相反,还有一部分爱子心切的家长则属于过度焦虑型。他们不仅十分关注孩子的身高,而且还常因此而焦虑、担忧,同时也将这份压力传递给了自己的孩子。

“在日常门诊中,家长带孩子就诊,当被问及孩子一年长几厘米时,许多家长都会摇头叹气,要么说不清楚孩子的身高,要么说基本没为孩子做过既往生长记录,甚至还会当着孩子的面说‘太矮了’‘感觉没怎么长高’等消极的话语。”林利平建议,其实,生长是一个循序渐进的过程,只有充分了解人体生长发育的规律,并给予平常心对待,给予积极的鼓励和引导,并在孩子成长的整个过程做好定期身高监测,才能更好地发现问题,及时进行干预治疗。

误区四:孩子长不高,要多吃补品多吃药

“要长高就要多喝补汤,多吃补药”……在闽南,抱持这种观点的家长似乎并不少见。值得一提的是,这种做法是非常不建议的。林利平表示,盲目进补和用药不仅对孩子身体发育不利,还可能会“催熟”孩子的身体,导致性早熟、身高提前停止生长。“我们认为最理想的‘增高’方案是:让孩子晚上早休息,健康饮食,营养全面,再加上合理的运动,充分发挥遗传优势,定能帮助孩子长高个,身体倍儿棒!”



身高,是衡量儿童身体健康的标准之一。只有孩子长得高、长得好,身心健康,为人父母者才会感觉欣慰。然而,在孩子的成长阶段,仍有不少父母易进入误区,或“揠苗助长”,或错过孩子最佳长高时机,使得孩子身高问题成为孩子成长期乃至将来成年后的一大遗憾。
“生长是条单行线,错过就难有后悔药。”为帮助大家进一步普及儿童长高的相关知识,记者特邀晋江市医院儿科主任林利平指导大家走出几个儿童身高问题的误区。

误区一:“迷信”基因忽视儿童长高期

在门诊中,常有家长表示,自己和对象的身高都不矮,不可能生下矮小孩子,肯定是孩子还没到生长期……对此,林利平表示,很多家长认为自己或夫妻双方家族中的人均身高均较高,因此自家孩子的身高肯定也没问题。“虽说遗传对身高的影响作用高达70%,但后天因素也不容忽视。在此提醒家长朋友,应谨防孩子出现一些生长异常情况,比如,营养不良、生长激素缺乏、身体病变等。”
反之,如果父母身高都不理想,也不应该认为自家的孩子将来一定是矮个子,这种观点也不可取。很多成功案例告诉我们,打破身高遗传的束缚其实并没那么难,只要有机会就值得去争取。

误区二:长得矮没关系,青春期自然长高

造成孩子身材矮小有很多因素,体质性发育延迟只是其中的一种。然而,在日常生活中,却有很多家长认为自家孩子晚发育并不紧要,只要“等一等”,孩子最后肯定也能赶上正常。甚至还会列举出自己以前成长期的同学或是身边朋友的小孩的案例来为自己的观点做解释说明。

对此,林利平表示,“一般来说,家长为孩子晚发育没问题的,保持观望态度等待孩子长高,往往会引导孩子错过最佳的治疗期,最终增高无望,徒留遗憾。因此,我们也要提醒家长,身高管理任何时候都不能松懈。如果孩子每年身高增长的幅度小于5cm,就要引起注意,建议带



儿童长高最佳季节

“儿童长高的最佳季节主要在春季。这期间一定要注意各个方面营养的补充。”刘芳意介绍,此时,可适当让孩子多吃一些含钙的食物,同时也要经常晒太阳,这样才有利于促进钙的吸收。

身高增长比较快速的时候,一定要注意保证充足的休息和睡眠,注意不能够过度熬夜,也需要保证良好的情绪,否则容易导致出现骨骼方面异常的疼痛,如果出现腿抽筋的情况,考虑是否有缺钙的表现,也可以适当应用钙剂进行治疗。

应更关注骨龄对应的身高

春季,家长们会发现有的孩子又长高了,但有的孩子却比同龄人矮了个头。家长忧心:孩子身高问题,不知道去哪看、怎么看?为什么孩子好几个月不见长?春天长高季来了,到底要不要带孩子测骨龄?

面对家长群体关于孩子长高的种种疑问,刘芳意表示:“其实,我们看孩子身高不只是看孩子年龄,更要关注骨龄对应的身高。骨龄是评价孩子生长潜能,还能长多高的评价指标,所以定期给孩子做生长发育评估至关重要。为帮助孩子客观了解孩子的生长发育状况,了解孩子的生长发育趋势,助力孩子健康成长,3月8日上午,我院就曾开展免费测骨龄儿童生长发育义诊活动。错过此次活动的家长,也可自行到正规医院儿科了解、咨询。”

指导单位
晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市医院(上海六院福建医院) 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

晋江市医院

福建省晋江市医院