

生长激素缺乏症的病因、症状及治疗方法

□ 常爱玲

生长激素缺乏症是一种罕见的疾病，主要是由于人体内生长激素分泌不足所致。这种疾病对儿童的生长发育产生了深远的影响，因此，了解其病因、症状、治疗与康复显得尤为重要。本文将为读者详尽地介绍这一疾病的各个方面。

一、病因

生长激素缺乏症的病因多种多样，可能包括基因遗传、生产过程中受损、肿瘤压迫神经、自身免疫疾病等因素，导致人体无法正常分泌生长激素。其中，先天性基因缺陷是主要原因，约占所有病例的85%。这些基因缺陷会影响脑垂体的功能，导致生长激素分泌不足。

二、症状

生长激素缺乏症的症状在儿童早期开始显现。较小的孩子可能无法按正常速度成长，身材通常较矮小，且骨骼发育可能滞后。此外，孩子还可能出现食欲不振、疲劳、失眠、骨骼疼痛等症状。随着年龄的增长，患者可能出现骨质疏松、骨折等风险。

三、治疗

治疗生长激素缺乏症的方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗通常使用外源性生长激素，通过皮下注射的方式给药。对于一些特殊情况，如药物治疗效果不佳或患者无法耐受，可考虑手术治疗，如神经减压手术，以恢复生长激素的正常分泌。在医生的指

导下，患者需定期进行身高、体重和骨龄等身体指标的监测，以便及时调整治疗方案。

四、康复

生长激素缺乏症的康复过程是持续的，不仅局限于治疗期间，更应关注日常生活中对患者的照顾。家庭和学校应给予患者足够的关爱和支持，帮助他们建立自信，积极面对疾病。合理的饮食和适当的运动是康复的重要部分，应鼓励患者保持均衡的饮食，进行适当的体育锻炼以促进骨骼发育。此外，定期的身体检查和身高、体重和骨龄等身体指标的监测对于及时发现并处理任何可能的问题至关重要。

五、预防

预防生长激素缺乏症的关键在于早期发

现和早期干预。对于有家族遗传史的孩子，定期进行生长发育检查是至关重要的。如果孩子出现生长缓慢、食欲不振、疲劳等症状，家长应及时带他们就医，以便医生能够及早诊断并采取相应的治疗措施。

生长激素缺乏症是一种罕见的疾病，但对其认知并不少见。了解其病因、症状、治疗和康复过程对于早期发现、有效管理和全面康复至关重要。预防措施同样重要，包括早期检查和及早干预。我们鼓励所有人对这一疾病有充分的了解，以防止它给我们的孩子带来不必要的困扰。只有通过全面、科学的认知，我们才能真正有效地预防和治疗这种疾病。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

探讨运动对血管健康的影响

□ 左玉松

随着现代生活节奏的加快，人们越来越注重健康与养生。在众多养生方式中，运动无疑是最为直接且有效的一种。它不仅能够帮助我们塑造良好的体型，更能够对血管健康产生深远影响。本文将探讨运动对血管健康的影响，并提供一些科学运动的方法。

一、运动对血管健康的影响

1. 促进血液循环: 运动能够加速血液流动，将营养物质和氧气输送到身体各个部位，同时将体内的废物和二氧化碳排出。这种循环的加速有助于保持血管的通畅，减少血管堵塞的风险。

2. 增强血管弹性: 运动能够促使肌肉收缩，产生压力变化，从而增强血管壁的弹性。

弹性的增加有助于防止血管硬化，降低心脑血管疾病的发生概率。

3. 改善心血管健康: 运动能够刺激身体分泌一系列有益的激素，如肾上腺素、去甲肾上腺素等，这些激素具有舒张血管的作用，有助于降低血压，减轻心脏负担。

4. 预防血栓形成: 运动时，人体会释放大量的组织因子，这些因子能够激活凝血系统，启动凝血过程。虽然这可能导致微小血栓的形成，但血栓通常会被及时清除，从而避免了血栓在血管中积累形成大血栓的风险。

5. 降低血脂水平: 运动能够促进脂肪的消耗，减少血液中的脂肪含量，从而降低血脂

水平，预防动脉粥样硬化的发生。

二、科学运动方法

1. 评估身体状况: 在开始运动之前，首先要评估自己的身体状况，确定自己是否适合运动。对于存在严重高血压、心脏病等疾病的人群，应在医生的指导下进行运动。

2. 制定运动计划: 根据个人情况，制定合适的运动计划。运动计划应包括运动类型、运动强度、持续时间和频率等因素。有氧运动如慢跑、游泳等是提高心血管健康的有效方式，而无氧运动如举重、深蹲等则有助于增强肌肉力量。

3. 控制运动强度: 运动强度应以个人能够承受的最大心率的60%~90%为宜。过高的

运动强度可能导致身体过度疲劳或受伤。

4. 注意运动时间: 每次运动时间应持续30分钟以上，每周至少进行3次运动。初学者可以从较短的时间开始，逐渐增加运动时间。

5. 做好运动前后的准备与放松: 运动前应进行适当的热身活动，以预防运动损伤; 运动后应进行适当的放松活动，以促进肌肉恢复和减轻疲劳。

总之，运动对血管健康具有积极的影响。通过科学运动，我们可以有效地预防和改善心血管疾病，提高生活质量。但需要注意的是，运动并非一蹴而就的过程，需要持之以恒、循序渐进地进行。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

防控近视从点滴习惯做起

□ 孙璐

近视，一种常见的眼疾，影响着越来越多的人。它不仅影响我们的视觉质量，还可能引发其他眼部问题，如高度近视眼底病变。因此，防控近视的重要性不言而喻。那么，如何有效地防控近视呢? 其实，点滴习惯的养成是关键。本文将为您详细解析防控近视从点滴习惯做起的科学原理和方法。

一、保持正确的读写姿势

1. 书本与眼睛的距离应保持在一尺左右。

2. 坐姿要端正，避免趴在桌上看书。

3. 灯光光线应适度，避免眩光。

这些看似简单的习惯，却对防控近视起着至关重要的作用。正确的读写姿势能减少眼肌的过度劳累，而适宜的光线则可以保护眼睛免受有害光线的伤害。

二、定期检查视力

定期检查视力是防控近视的重要措施之一。通过定期检查，我们可以及

时发现视力下降，并采取相应的措施进行干预，防止近视程度的加重。一般来说，儿童应每学期进行一次视力检查，成年人也应每年进行一次视力检查。

三、合理使用电子设备

现代人几乎离不开电子设备，如手机、电脑、电视等。然而，过度使用电子设备会导致眼睛疲劳，增加近视的风险。因此，我们应该合理控制使用电子设备的时间，每隔一段时间进行眼部休息和远眺，以缓解眼睛疲劳。

四、多进行户外活动

户外活动能够让我们的眼睛沐浴在阳光下，接受自然光线的调节，有助于缓解眼睛疲劳，预防近视。因此，我们应该增加户外活动的时长，如散步、跑步、打球、游泳等，让眼睛得到充分的休息。

五、保持良好的生活习惯

生活习惯对眼睛健康也有着重要影响。我们应该保持充足的睡眠，避免

熬夜; 饮食上应多摄入富含维生素A和钙质的食物，如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、牛奶等; 还要注意用眼卫生，如勤洗手、避免揉眼等。

六、合理调整工作和学习环境

工作和学习环境中存在的一些因素，如电脑屏幕的亮度、字体大小等，也可能对眼睛造成伤害。因此，我们应该根据环境调整自己的工作学习方式，如调整电脑屏幕的亮度、字体大小和颜色等，以减轻眼睛的负担。

综上所述，防控近视从点滴习惯做起的关键在于正确读写姿势、定期检查视力、合理使用电子设备、增加户外活动、保持良好的生活习惯以及合理调整工作和学习环境等方面。这些点滴习惯不仅有助于预防近视的发生，还能有效改善和提高我们的视觉质量。因此，让我们从现在开始，养成良好的用眼习惯，为我们的眼睛健康保驾护航。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

脑梗死，作为一种常见的脑血管疾病，其康复过程不仅涉及医疗治疗，更需患者在日常生活中注意饮食调理与中医养生。本文将为大家科普脑梗死康复期间的饮食调理与中医养生知识，帮助患者更好地恢复健康。

一、脑梗死康复的饮食调理

脑梗死康复期间的饮食应以清淡、易消化为主，同时注重营养均衡。以下是一些具体的饮食建议:

1. 多吃富含膳食纤维的食物: 如新鲜的蔬菜、水果和粗粮，这些食物不仅有助于补充身体所需的维生素和矿物质，还能促进肠道蠕动，预防便秘。

2. 适量摄入优质蛋白: 如鱼、瘦肉、豆类等，这些食物能提供身体所需的氨基酸，有助于维持肌肉和神经系统的正常功能。

3. 控制脂肪和盐的摄入: 脑梗死患者应尽量避免食用高脂肪、高盐的食物，以减轻血管负担，降低复发风险。

4. 饮食规律: 保持定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食，有助于稳定血糖和血脂水平。

二、中医养生在脑梗死康复中的应用

中医养生强调“治未病”和“调和阴阳”，对于脑梗死康复患者来说，中医养生同样具有重要意义。以下是一些中医养生的建议:

1. 精神调养: 脑梗死患者往往面临较大的心理压力，因此需要保持良好的心态，避免情绪波动。可以通过听音乐、欣赏美景、交流社交等方式来放松心情，提高生活质量。

2. 中药调理: 根据患者的具体病情和体质，中医医师会选用具有活血化瘀、通络开窍等功效的中药进行调理。如丹参、川芎、三七等中药，可以改善脑部微循环，促进受损神经的修复。但需注意，中药的使用应在医师指导下进行，避免药物相互作用。

3. 按摩和针灸: 中医按摩和针灸可以刺激穴位，促进血液循环，有助于脑梗死患者的康复。但同样需要专业的中医师指导和操作。

4. 适度运动: 适量的运动有助于改善脑梗死患者的血液循环和神经功能。患者可根据自身情况选择散步、太极拳等轻度运动方式，避免剧烈运动。

5. 戒烟戒酒: 烟草和酒精对血管健康不利，脑梗死患者应坚决戒烟戒酒，避免二次损伤。

三、结语

脑梗死康复的饮食调理与中医养生是相辅相成的。患者在日常生活中应注意饮食健康，遵循医嘱进行中药调理和中医养生。同时，保持良好的心态和适度运动也是康复的关键。通过综合调理，脑梗死患者可以更好地恢复健康，提高生活质量。

最后，提醒广大脑梗死患者及其家属，康复过程需要耐心和坚持，切勿盲目追求速效。如有疑问或症状加重，请及时就医咨询专业医师。

(作者单位:河北省张家口市中医院)

脑梗死康复的饮食调理与中医养生

□ 刘捷

孕妇的日常护理有哪些

□ 周芮

孕妇的日常护理对于孕妇的健康和胎儿的发育非常重要。以下是一些常见的孕妇日常护理建议:

1. 合理饮食: 孕妇需要更多的营养来支持胎儿的发育，因此合理饮食非常重要。应确保摄入足够的蛋白质、矿物质和维生素。饮食应多样化，包括新鲜水果、蔬菜、全谷物、瘦肉、鱼类和坚果等。

2. 适量运动: 孕妇可以进行一些适度的运动，如散步、瑜伽等，以保持身体健康。但要避免剧烈运动和过度劳累。

3. 定期产检: 孕妇应定期进行产前检查，以便医生了解胎儿的发育情况，及时发现并处理任何健康问题。

4. 保持心情愉快: 情绪对孕妇和胎儿都有影响，因此要尽量避免紧张、焦虑和愤怒等情绪。可以通过冥想、呼吸练习、听音乐、与家人朋友交流等方式来放松心情。

5. 个人卫生: 孕妇应保持个人卫生，包括勤洗澡、勤换内衣和尿布，避

免感染。

6. 避免有害物质: 孕妇应避免接触有害物质，如有害药物、杀虫剂、重金属等。这些物质可能对孕妇和胎儿造成伤害。

7. 适当的水分摄入: 孕妇应保持足够的水分摄入，以防止脱水。

8. 适当休息: 孕妇应适当休息，避免过度劳累。长时间站立或坐姿可能对孕妇的身体造成负担，因此应尽量避免。

9. 了解分娩和分娩准备: 对于初次怀孕的妇女，了解分娩的过程和如何准备可能很有帮助。可以在产前教育课程上了解这些信息。

10. 遵循医生的建议: 最重要的是，孕妇应该遵循医生的建议。

除此之外，还有一些其他的日常护理建议:

1. 定期测量体温、血压和体重指数，以监测妊娠期的健康状况。

2. 避免长时间使用电子设备，尤其是辐射较强的设备，如微波炉和CT扫描仪。

描仪。

3. 遵循产前锻炼，如孕期瑜伽或游泳，以帮助改善分娩过程和增强体力。

4. 定期进行超声检查，以监测胎儿的发育状况。

5. 避免长时间暴露在阳光下，以防妊娠斑(黄褐斑)的出现。

6. 保持适当的睡眠姿势，建议采取左侧卧位，以减轻子宫的压迫感。

7. 适当控制饮水量，避免过多或过少的水摄入。

8. 定期进行产前检查时与医生保持密切沟通，及时了解胎儿的健康状况和自身身体状况的变化。

总之，孕妇的日常护理需要从多个方面入手，包括合理饮食、适量运动、定期产检、保持心情愉快、个人卫生、避免有害物质、适当的水分摄入、适当休息、了解分娩和分娩准备以及遵循医生的建议等。这些措施有助于确保孕妇和胎儿的健康与安全。

(作者单位:四川省广安市岳池县妇幼保健院)