

# 儿童身高管理的秘密武器

□ 陈群连

身高不仅是孩子生长发育的重要标志,更在一定程度上影响着他们的自信心和心理健康。随着现代医学研究的不断深入,家长们对孩子身高的关注度也日益提高。

科学研究表明,儿童身高的发育受遗传和环境两大因素的共同影响。

遗传因素只影响身高的60%—70%,剩余30%—40%受后天因素的影响,虽然遗传因素较为稳定,不易改变,但后天的环境因素,如营养、运动、睡眠和心理状态等,却是家长可以通过科学管理进行干预和调整的。本文将从这五个方面详细介绍如何帮助儿童科学管理身高,让长高不再是梦。

## 一、营养均衡:奠定身高增长的基础

孩子的身高增长离不开充足的营养供给。家长需要为孩子提供均衡的饮食,确保孩子摄取到足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。

1. 蛋白质:蛋白质是构成人体细胞和组织的基本物质,对儿童身高的增长尤为重要。家长可以多让孩子吃肉类、鱼类、蛋类、奶制品和豆制品等富含优质蛋白质的食物。

2. 钙质:钙是骨骼发育的必需元素,牛奶、奶酪、绿叶蔬菜等都是富含钙质的食物。维生素D能促进钙的吸收,适量晒太阳或补充维生素D制剂也能帮助提高钙的吸收率。

3. 维生素:新鲜的水果和蔬菜富含维生素和矿物质,对孩子的身体健康和身高增长有积极作用。如苹果、桃子、梨、猕猴桃、火龙果等水果,以及菠菜、胡萝卜等蔬菜,都是不错的选择。

4. 微量元素:锌、铁等微量元素也是孩子生长发育所必需的,可以通过瘦肉、香蕉等食物来补充。

需要注意的是,家长应避免孩子过多摄入碳酸饮料、油炸食品和高糖甜食,这些食物不仅影响钙的吸收,还可能导致肥胖,进而影响生长激素的分泌。

## 二、适量运动:刺激生长激素的分泌

运动不仅能够增强体质,还能刺激生长激素的分泌,促进骨骼的发育,有助于身高的增长。

1. 全身运动:跳绳、游泳等全身运动不仅能锻炼心肺功能,还能促进身高的增长。

2. 跳跃类运动:篮球、羽毛球等跳跃类运动特别有利于拉伸骨骼,是促进身高增长的好选择。

3. 户外运动:增加日照时间,促进维生素D的合成,同时享受大自然的乐趣,对孩子的身心健康都有好处。

运动时,家长要注意控制运动的强度和时

间,避免过度运动对孩子身体造成负面影响。一般来说,运动到孩子呼吸频率增快,但保持规律和可控,运动后呼吸频率逐渐恢复正常,保持良好的肌肉力量和耐力,运动后有轻微的酸痛,无严重的疼痛或损伤,运动后精神饱满,无疲惫感,体温逐渐下降,出汗量减少为宜。

## 三、充足睡眠:让生长激素发挥最大作用

睡眠对儿童身高的发育也至关重要。深度睡眠时,体内会分泌生长激素,这是孩子长高的秘密武器。

1. 保证时长:不同年龄段的孩子需要不同的睡眠时间,一般1-2岁需11-14小时,3-5岁需10-13小时,6-12岁需9-12小时,13-18岁需8-10小时。

2. 规律作息:尽量每天同一时间上床睡觉和起床,建立稳定的生物钟。

晚上10点到凌晨2点是生长激素分泌的高峰期,家长应尽量让孩子在这个时间段内入睡。

3. 良好环境:为孩子创造一个良好的睡眠环境,保持室内安静、舒适、温暖,避免睡前过度兴奋和进食过饱。

## 四、心理健康:快乐成长的秘诀

除了营养、运动和睡眠,孩子的心理健康同样影响着身高的发育。长期压力过大、情绪抑郁都会抑制生长激素的分泌,进而影响身高

增长。

1. 积极鼓励:多给予孩子正面肯定,让他们在爱与鼓励中成长,建立自信心。

2. 合理期望:每个孩子都是独一无二的,家长应尊重他们的成长节奏,避免盲目追求超出遗传范围的高度。

3. 亲子时光:陪伴是最好的爱,家长应多和孩子共同参与活动,增进情感交流,创造温馨和谐的家庭环境。

## 五、避免误区:科学管理的关键

在帮助孩子管理身高的过程中,家长还应避免一些常见的误区:

1. 盲目补钙:过量钙质可能导致便秘,影响其他矿物质的吸收。

2. 滥用增高药:市面上所谓的增高产品大多未经科学验证,可能含有不明成分,危害健康。

3. 忽视遗传因素:身高有遗传基础,盲目追求超出遗传范围的高度不现实。

通过科学的管理方法,家长可以为孩子创造一个有利于身高增长的环境。

在这个过程中,保持一颗平常心,让孩子在快乐和健康的环境中自由成长,比什么都重要。让我们一起守护这份纯净的“高”期待,陪伴孩子走向更加美好的未来。

(作者单位:广西贺州市中医医院)

# 消毒供应中心的工作流程

□ 李世双

医院,作为人们健康的守护者,其运作离不开各个科室的紧密配合和高效运作。在这些科室中,有一个常常被忽视但至关重要的部门——消毒供应中心。如果把医院比作人体,那么消毒供应中心无疑就是医院的“肝脏”,默默承担着过滤、清洁和保护的重要任务。本文将带您深入了解消毒供应中心,特别是那些默默奉献的护士们,以及他们如何为医院的正常运行提供坚实的保障。

## 一、消毒供应中心的重要角色

消毒供应中心是医疗机构中负责重复使用医疗器械清洗消毒灭菌及无菌物品供应的平台科室。它是医疗护理工作正常运行的保障,是医院预防感染发生的重要防线。消毒供应中心的工作质量直接影响医疗质量安全、病人生命健康安全,是医院感染控制的中心地带。

消毒供应中心通过回收、分类、清洗、消毒、干燥、检查、包装、灭菌、储存和发放等一系列流程,确保每一件医疗器械和物品在再次使用前都达到无菌状态。这些环节缺一不可,每一项工作都至关重要。

## 二、消毒供应中心的工作流程

1. 回收:医院各科室使用后可重复使用的手术器械、诊疗器械、器具及物品进行密闭式回收至消毒供应中心。

2. 分类:回收的器械、器具和物品根据其材质、精密程度、污染种类及程度、结构复杂性和功能等进行分类放置。这有助于后续的清洗、消毒和包装工作的顺利进行。

3. 清洗:清洗是去除医疗器械、器具及物品上污物的全过程。清洗流程包括冲洗、洗涤、漂洗和终末漂洗。在污洗区,工作人员需要“全副武装”,戴上防水服、护目镜及面罩,以防止感染。

4. 消毒:清洗后的器械和物品进入消毒阶段。消毒是清除、杀灭传播媒介上病原微生物,使其达到无害化的处理。特殊感染器械先消毒后再按常规器械清洗,其余器械用湿热消毒法(温度 $\geq 90^{\circ}\text{C}$ ,时间 $\geq 5\text{min}$ )处理。

5. 干燥:消毒后,器械和物品需要进行适当的干燥,以防止细菌滋生和再污染。穿刺针、管腔器械、不耐热器械等使用高压气枪、95%的乙醇进行干燥处理。

6. 检查与保养:在包装前,工作人员会对器械进行清洗消毒干燥质量、数量、功能状态

核查及养护、组装的过程。采用光源放大镜检查精密器械,确保每一件器械都能正常使用。

7. 包装:经过检查后,将待灭菌的医疗器械、器具和物品使用医用包装材料反复折叠或密封,使之形成屏障,以便于灭菌后在储存、运输过程中保持无菌状态。包装材料通常包括纺织品、一次性医用无纺布、硬质容器盒、医用纸塑/聚烯烃塑包装袋等。

8. 灭菌:包装好的器械和物品需要进行灭菌处理,以确保其无菌。常用的灭菌方法包括高压蒸汽灭菌、低温灭菌等。

根据每种器械对温度和压力的耐受性,选择合适的灭菌方法。

9. 储存:经过灭菌后,无菌器械和物品被储存起来,以待使用。存放区域需要符合特定的要求,如温度、湿度和无菌环境等。

10. 发放:根据使用科室的申领需求,无菌器械和物品被发放到各个临床科室和手术室。无菌物品发放前首先确认无菌物品的有效性,遵循先进先出原则。植入物在生物监测合格后方可放行,发放记录具有可追溯性。

## 三、消毒供应中心护士的默默奉献

消毒供应中心的护士们,是这群“隐形的

天使”。他们的工作虽然不直接与患者接触,但却与患者的安危息息相关。他们每天与细菌打交道,责任重大,每一件经手的物品都关系到病人的安危。

在消毒供应中心,护士们需要严格遵守工作流程和操作规范,确保每一件器械和物品都达到无菌标准。他们的工作环境通常非常干净,非工作人员严禁进入,这也使得消毒供应中心成为了一个“神秘的科室”。

由于医疗器械的材质、结构和功能各不相同,清洗和消毒的难度也各不相同。一些特殊材质和精密器械的清洗和消毒更是需要高超的技术和丰富的经验。消毒供应中心的护士们通过不断学习和实践,练就了一身过硬的本领,为医院的正常运行提供了坚实的保障。

## 四、结语

消毒供应中心是医院中不可或缺的一环,它默默承担着过滤、清洁和保护的重要任务。消毒供应中心的护士们,是这群“隐形的天使”,他们用自己的辛勤和汗水,为医院的正常运行和患者的健康保驾护航。让我们向这些默默奉献的护士们致以最崇高的敬意和感谢!

(作者单位:广西蒙山县中医医院)

# 浅析生化检验在健康守护中的作用

□ 陆肖雨

在现代医学领域,生化检验作为一种重要的诊断工具,通过测定人体内的化学成分,为我们揭示了血液中隐藏的“化学密码”。这些密码不仅反映了人体的正常生理功能状态,还能在疾病发生时提供有力的诊断依据,守护我们的健康。

本文将深入探讨生化检验的原理、应用及其对健康守护的重要作用。

## 一、生化检验的基本原理

生化检验,顾名思义,是通过生物化学的方法对人体内的各种生物化学物质进行检测和分析的一种技术。这些物质包括酶、激素、蛋白质、糖类、脂类、电解质以及各种代谢产物等。生化检验依赖于多种先进的技术,如光谱分析、电化学分析、色谱分析等。这些技术通过对样本(如血液、尿液、脑脊液等)中的特定化学成分进行定性或定量分析,从而得出关于人体健康状况的信息。

光谱分析利用物质对光的吸收、发射或散射特性来确定其化学组成;电化学分析则通过测量物质在电化学反应中的电流、电位或电导等物理量来进行分析;色谱分析能将复杂的混合物分离成单个组分,然后逐一鉴定和测量。这些技术的综合应用,使得生化检

验在疾病诊断中发挥着至关重要的作用。

## 二、生化检验的核心项目

生化检验的内容广泛,其中一些核心项目对于评估人体健康状况具有重要意义。以下是一些常见的生化检验项目及其意义:

1. 肝功能检查:肝功能检查就像是肝脏的“晴雨表”,可以检测肝脏是否正常工作。主要检测指标包括血清总蛋白(TP)、白蛋白(ALB)、谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、胆红素等,这些指标能够反映肝脏的代谢功能和排泄功能,帮助医生诊断肝炎、肝硬化等疾病。

2. 肾功能检查:肾功能检查则是肾脏的“健康指示器”,主要检测指标包括血肌酐(Cr)、尿素氮(BUN)、尿酸(UA)等。这些指标能够反映肾脏的排毒能力,帮助医生判断肾脏是否健康。

3. 血糖和血脂检查:血糖检验可判断糖尿病,而血脂检测则有助于预防心脑血管疾病。血糖水平的高低反映了人体的能量代谢状况,而血脂水平的高低则与动脉粥样硬化等心血管疾病密切相关。

4. 电解质检查:电解质检查主要检测钾、钠、氯等离子的浓度,这些离子在维持人体细

胞内外渗透压、酸碱平衡和神经肌肉兴奋性方面起着重要作用。电解质紊乱可能导致多种疾病,如心律失常、低钾血症等。

5. 心肌酶谱检查:心肌酶谱包括肌酸激酶(CK)、肌酸激酶同工酶(CK-MB)、乳酸脱氢酶(LDH)等。心肌酶谱检查可以辅助诊断心肌梗塞等心脏疾病。当心脏受到损伤时,心肌细胞会释放特定的酶类进入血液,通过检测这些酶的浓度,可以判断心脏是否受损。

## 三、生化检验在健康守护中的作用

1. 疾病诊断:生化检验能够提供关于人体健康状况的精确数据,帮助医生进行疾病诊断。例如,通过检测血糖浓度可以迅速判断一个人是否患有糖尿病;通过检测肝功能指标可以评估肝脏的健康状况;通过检测心肌酶谱可以预测心脏疾病的风险等。

2. 病情评估:生化检验可以动态观察疾病发展过程中的生化变化,为病情评估提供重要依据。例如,在肝炎患者中,通过定期检测肝功能指标可以评估肝脏的受损程度和恢复情况;在心肌梗死患者中,通过监测心肌酶谱的变化可以判断心肌受损的严重程度和治疗效果。

3. 治疗方案优化:生化检验还可以以反馈治疗效果,优化治疗方案。医生可以根据生化检验结果调整药物剂量或更换治疗方案,以达到更好的治疗效果。

4. 疾病预防:通过生化检验可以及时发现潜在的疾病风险,从而采取有效的预防措施。例如,血脂检测可以早期发现血脂异常并采取相应的干预措施,预防心脑血管疾病的发生;血糖检测可以及时发现糖尿病的风险并进行早期干预。

5. 健康指导:生化检验结果还可以为健康行为指导提供重要依据。医生可以根据患者的生化检验结果制定个性化的健康计划,包括饮食调整、运动建议等,以维护患者的身体健康。

## 结语

生化检验作为现代医学的“显微镜”和“探照灯”,为我们揭示了人体内部的奥秘,也为疾病的早期诊断和治疗提供了有力支持。通过生化检验,我们可以及时发现并干预潜在的健康问题,守护我们的健康。

作为患者,了解生化检验的意义和过程,积极配合医生的诊断和治疗,将有助于我们更好地维护自身健康。

(作者单位:广西梧州市中医医院)