

每年3—5月是青少年儿童生长加速期 “长高”门诊就诊量明显增长



蓬江区为老年人 提供免费体检服务

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/胡国民) 日前,记者从蓬江区卫生健康局获悉,根据《国家基本公共卫生服务项目》,65岁及以上老年人或年满35—64岁确诊为高血压或糖尿病患者,每年可凭身份证到居住地所属的基层医疗机构免费享受一次体检,高血压或糖尿病患者每年可免费享受4次随访服务。

据悉,65岁及以上老年人的免费体检项目包含一般体格检查、中医体质辨识、尿常规、血常规、空腹血糖、血脂、肝功能、腹部黑白B超和心电图免费检查。年满35—64岁确诊为高血压或糖尿病患者

免费体检项目为一般体格检查、血压、血糖。

此外,高血压或糖尿病患者随访项目涉及测量血压或血糖、评估是否存在危及情况、评估并记录临床症状、评估并记录最近一次各项辅助检查结果、测量体重、心率,评估患者生活方式、评估患者服药情况。

值得注意的是,符合条件的居民,前往体检时,需与居住地所属的基层医疗机构提前预约;必须带上本人身份证,高血压或糖尿病患者需带上就诊病历或药盒,戴口罩空腹前往;年龄较大和行动不便的老年人需家人陪同检查。

蓬江区老年人免费体检情况一览表

单位	地址	体检时间
棠下镇卫生院	棠下镇民卫路26号	周一至周六(节假日除外)上午8:00-10:00
荷塘镇卫生院	荷塘镇中兴三路62号	
杜阮镇卫生院	杜阮镇惠民二巷1号	
环市街道社区卫生服务中心	蓬江区天福路6号2栋	
潮连街道社区卫生服务中心	潮连卢边东亨大街1号	
白沙街道堤东社区服务中心	蓬江区吉利街39号首层	
白沙街道北街社区卫生服务中心	蓬江区港口二路40号1楼	周二、四、五、六(节假日除外)上午8:00-10:00
白沙街道仓后社区卫生服务中心	蓬江区东仓里167号	
白沙街道兴盛社区卫生服务中心	蓬江区白沙市升里1号之一	

蓬江区启动 2024年免费“两癌”筛查



江门市第二人民医院为妇女提供“两癌”筛查服务。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/陈舒畅) 乳腺癌、宫颈癌(简称“两癌”)是目前威胁女性健康的两大主要杀手。日前,蓬江区正式启动2024年免费“两癌”筛查,通过规范检查达到早发现、早诊断、早治疗的目的,更好地守护女性健康。

根据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据显示:女性乳腺癌发病人数首次超过肺癌,成为全球最常见癌症。宫颈癌紧随其后,在女性癌症中排名第二。近年来,我国妇女“两癌”发生率逐年递增且发病年龄逐渐年轻化,且在早期很难自我发现,严重威胁女性生命健康。因此,针对适龄女性的“两癌”筛查十分重要。

记者了解到,享受蓬江区免费“两癌”筛查需符合以下条件:35—64周岁蓬江区常住适龄妇女,优先保障农村、城镇低保及从未进行“两

癌”筛查妇女享受免费筛查;三年内未参加广东省“两癌”免费筛查项目。

据悉,筛查项目内容包括:宫颈癌免费筛查,包含妇科检查、宫颈液基薄层细胞学检查(TCT)等;乳腺癌免费筛查,包括乳腺临床检查、乳腺彩色超声检查等。

需要注意的是:1.请携带身份证参加检查,可提前致电筛查机构确认本人是否符合资格;2.请避免月经期前来体检,检查前2天不宜性生活或阴道用药;3.“两癌”筛查不要求空腹和憋尿;4.无性生活的女性也可以享受免费乳腺检查;5.检查时间约需半天,请预留足够的时间进行检查;6.如本次筛查未发现异常,后期仍需定期体检;7.检查异常者,请务必根据医生建议进一步确诊及诊治,只参加筛查而没有进一步明确诊断是没有意义的。

蓬江区“两癌”免费筛查机构信息一览表

机构	地址	服务时间
江门市妇幼保健院	蓬江区星河路2号	周一到周五 上午8:00-12:00 下午2:00-5:00
江门市第二人民医院	蓬江区天福路6号	周一到周五 上午8:00-11:30 下午2:30-5:30
棠下镇卫生院	蓬江区棠下镇民卫路26号	周一到周五 上午8:00-11:30 下午2:00-5:00
荷塘镇卫生院	蓬江区荷塘镇中兴三路62号	周一到周日 上午8:30-12:00 下午2:30-5:30
杜阮镇卫生院	蓬江区杜阮镇惠民二巷1号	周一到周日 上午8:00-11:30 下午2:30-5:00
潮连医院	蓬江区潮连卢边东亨街1号	周一到周日 上午8:00-11:30 下午2:00-5:00



长高“黄金季”,前来咨询孩子生长发育问题的家长明显增多。

世界卫生组织一项研究表明:每年3—5月是青少年儿童生长加速期,大部分的孩子能长2厘米左右,身高增长值是9—11月这三个月身高增长的2—2.5倍。

连日来,记者从江门市妇幼保健院、江门市中心医院蓬江分院了解到,生长发育相关门诊就诊量呈现明显增长趋势,孩子的身高和发育问题成为不少家长担忧的问题。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 管浩男 曹昆恒

A 相关门诊量明显增长

在江门市妇幼保健院,一些家长正带着孩子进行体格检查和发育评估。该院儿童保健中心副主任医师刘颖妍介绍,“近段时间以来,前来咨询孩子生长发育问题的家长明显增多,孩子的男女比例1:3,年龄在4—12岁不等。”

进入春季以来,江门市中心医院蓬江分院促身高门诊接诊量较其他季节有所增加。该院儿科副主任陈丹说,“随着公众对身高问题认识的提高,

促身高门诊的接诊量较去年同期明显上升,看诊的男女比例相对均衡,年龄在2岁—16岁不等。”

儿童生长发育有一定的规律,婴幼儿时期及青春期是生长发育的两个“高峰”,而遗传、疾病以及后天环境等因素都有可能影响孩子的身高。

“孩子身材不高,是否需要干预吗?”“孩子还没有发育,是不是就属于晚长,可以等待?”“孩子已经青春发育,

是不是成年身高就矮小了?”“是否所有矮小都需要药物干预?”在促身高门诊中,一位位家长焦急地询问医生,如何促进孩子的身高发育。

陈丹解释,对于身高,首先遗传因素占了60%—70%,另外还有30%—40%的因素是后天因素所决定的,比如说营养,孩子平时的运动、睡眠,还有明显疾病的影响,还有一些比如说孩子性早熟、肥胖等,都会影响孩子的身高。

★ 阅读延伸

帮助孩子长高这样做

日常生活中,孩子长高离不开适当运动。刘颖妍介绍,运动是身高追赶最有效的途径。剧烈运动十分钟后,血清中的生长激素浓度即开始升高,锻炼虽然不能改变脉冲分泌频率,但可以大大增加生长激素脉冲分泌强度,对骨骼产生良性的机械刺激,加速骨骼的生长;促进人体新陈代谢;消耗多余热量,避免肥胖症发生。

陈丹建议,选择一些有纵向运动更有利于身高的增长。常见的可以选择运动有:弹跳运动,如跳绳、跳高、跳远、跑步等;伸展运动,如单杠引体向上、仰卧起坐、体操等;全身性运动,如篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等。

需要注意的是,任何的运动都需要循序渐进,千万不可超强度运动,过多的体力消耗会超过身体的营养供给,影响正常的生长发育。在日常生活中每天坚持运动40分钟左右,10—15分钟内达到脸红、出汗、心跳加速加快即可。

在孩子膳食方面,刘颖妍表示,体格正常生长所需的能量、蛋白质和氨基酸,都可由食物供给。每日补充维生素D400—800国际单位,摄入一个鸡蛋、350—500毫升奶,适量肉食可满足需求。

值得注意的是,不要让孩子养成偏食的习惯,鼓励多吃青菜、多喝开水,少吃零食及饮料,避免让孩子过多地吃零食而影响重要营养物质的摄入。

此外,保持合理的睡眠。睡眠时肌肉放松,有利于关节和骨骼伸展。睡眠时间的长短因年龄而不同,每个个体也有很大差别,建议学龄前儿童(3—5岁)每日睡眠时间为10—13小时,儿童(6—12岁)每日睡眠时间为9—12小时,青少年(13—17岁)每日睡眠时间为8—10小时。还要保持积极向上的情绪。

据介绍,传统的医疗模式,往往由医生主导整个治疗过程,护士更多地扮演辅助角色。新兴的“医护一体化”模式打破了这个局面,医护共同协作促使医生和护士站在同一战线上,共同为患者的健康负责。这有利于对伤口进行更系统、更全面的评估,从而缩短伤口的愈合时间。这种协作模式不仅提升了患者的治疗体验和满意度,还利于医生更高效、更准确地诊断,同时也拓宽了护士的专业发展道路,可谓一举三得。

(梁爽 林满榆 谭淑欣)

B 因身高问题困扰各异

今年11岁的小明,由妈妈陪同来到江门市中心医院蓬江分院促身高门诊。小明的妈妈表示,“孩子身高在同龄人中偏矮,近年来增长速度有所放缓。我很担心孩子存在身高发育问题,影响未来的生活和职业发展,或者受到同伴的嘲笑和歧视,因此寻求专业医生的帮助。”

陈丹对小明进行了详细的身高、体重、骨龄等基本检查,并结合其生长发育史和家族史进行了初步评估。通过相关检验检查,明确缺乏生长激素,为其制定生长激素治疗方案,并密切监测身高发育情况。同时,还指导小明及其母亲如何改善饮食、增加运动、保证充足睡眠等。

经过几个月的治疗,小明的身高增长速度有了明显的提升。随着时间的推移,小明的身高逐渐接近同龄孩子的平均水平,他的自信心和生活质量也得到了提高。

而小华则没有那么幸运了。今年12岁的他,身高142厘米,属于偏矮小身材,由妈妈带来江门市妇幼保健院就诊。医生查体发现,小华属于“青春发育提前”情况,睾丸增大(睾丸容积12ml),阴茎增粗,检查骨龄13岁大于实际年龄,预测成年身高可能不足160厘米。

为什么“青春发育提前或性早熟”会造成身高遗憾?刘颖妍解释,青春发育时,下丘脑分泌和释放促性腺激素释放激素(GnRH),激活垂体分泌黄体生成素(LH)和卵泡刺激素(FSH),使性腺发育并分泌性激素,从而使内、外生殖器发育和第二性征出现。随着性激素分泌的增加,男孩睾丸和阴茎增大,女孩乳房发育、月经初潮,伴随着性激素分泌的增加,生长激素分泌也会增加,两种激素共同作用就会引起青春期的线性生长加速。性激素对青春促生长有双向效应,一方面性激素可以在早期促

进骨骺软骨生长板软骨细胞增殖,骨骼延长;另一方面在促进细胞增殖的同时,使软骨分化增殖能力加速耗竭,骨龄老化最终使骨骺闭合,致使青春后期生长逐渐停止,成年身高矮小。

正常青春发育期第二性征开始到性发育完全成熟,是由儿童转变为成人的过渡阶段。平均女孩年龄为9—10岁,男孩通常为11—13岁,但近年有提前的趋势。进入青春后期,生长速率开始增加,达到生长的第二个高峰。整个青春发育期,女孩可长25厘米左右,男孩可长25至28厘米左右。

而月经和变声是标志孩子进入青春发育后期的标志,即骨骺生长区(骨骺)已经接近闭合,身高增长已经接近终点,身高开始进入停长倒计时。刘颖妍说,“如果孩子此时没能追赶上来,会造成遗憾。”

“儿童生长发育需要定期、连续监测。”刘颖妍表示,均衡营养是基础,坚持运动是条件,充足睡眠是保证,建议3岁以上孩子每半年到医院监测生长发育情况,做到早发现,早诊断,早治疗。规范诊疗,制定遵照指南的治疗方案,可以帮助孩子改变身材矮小的结局。

说,身高早长或者晚长,需要定期监测骨龄。营养状况良好的情况下,身高晚长的几率不大。错过可能的干预时机,追悔莫及。

“儿童生长发育需要定期、连续监测。”刘颖妍表示,均衡营养是基础,坚持运动是条件,充足睡眠是保证,建议3岁以上孩子每半年到医院监测生长发育情况,做到早发现,早诊断,早治疗。规范诊疗,制定遵照指南的治疗方案,可以帮助孩子改变身材矮小的结局。

C 四大误区影响后天身高

很多家长对矮小的定义、危害及治疗方法了解不够,盲目听信“某某人”或“网上信息”等,导致孩子错过最佳治疗时机。

误区一:夸大遗传对孩子身高的影响。刘丹表示,虽然身高和遗传有紧密的关系,但遗传给孩子的只是一个上下共有10厘米身高的范围。环境因素对孩子身高的影响占比约30%,也非常重要。

误区二:青春启动不等同于成年身高矮小。刘颖妍介绍,近年青春发育年龄提前已是年代趋势,尤其是女孩乳房

发育年龄的提前,家长们均焦虑此情况会影响成年终身高,然进入青春期是人生中的重要里程碑,这个时期第二性征呈现,线性生长突增,出现身体成分和体态改变,家长需要正确认识和判断其发生,可到院生长发育专科进行儿童保健监测,不需要过紧张。

误区三:家长盲目给孩子“进补”,或购买各种保健品。陈丹提醒,盲目补充各种营养品或“补品”;或听信所谓“偏方”,导致孩子性早熟,骨骺提前闭合,从而使终身高受损。

误区四:盲目认为晚长。刘颖妍

65岁造口患者突发腹壁脓肿,复杂治疗陷入僵局

胃肠外科“医护一体化”解难题

近日,江门市中心医院胃肠外科收到了一面特别的锦旗——“牛”。直白、接地气的锦旗,生动地表达了患者和家属真挚的谢意,这背后又有什么样的故事呢?

复杂治疗陷入僵局

65岁的黄叔(化名)是一位造口患者。近日,他突发腹壁肿胀,并伴有持续发热、疼痛。心急如焚的黄叔在家属的陪伴下,来到江门市中心医院胃肠外科就诊。经检查,腹壁积气、积液,考虑腹壁脓肿。

据悉,腹壁脓肿是外科常见的感染性病变,严重者可诱发败血症、心功能失代偿、急性呼吸窘迫综合征、多器官功能衰竭等并发症,进而危及生命。入院完成相关检查后,胃肠外科医生为黄叔进行腹壁脓肿清创引流术,术

中见一粪石堵塞造瘘口,并于9点钟位置形成破口。大量粪水经破口流出,并渗入右腹壁。结合患者既往的胃石症病史,导致腹壁脓肿的真凶终于找到了,但单纯的清创难以彻底解决问题。

治疗陷入了僵局,时任胃肠外科主任赵景林立即组织科室人员展开讨论,结合黄叔的创面情况、营养情况、基础疾病及疼痛评分等创面愈合因素,决定采用“医护一体化”治疗模式,并应用湿性愈合理念和负压封闭引流技术,以期达到最佳治疗效果。主管医生刘宇峰及伤口造口治疗师容艳芳共同为黄叔实施负压封闭引流术,而后每天进行创面评估,并根据评估的结果,数次对治疗换药方案进行调整。

“医护一体化”打破局面

伤口愈合及修复的过程需要额外的

营养物质,营养状况的好坏将直接或间接影响伤口的愈合。因此,该科副主任医师李尚仁、护士长李艳芬及营养专科护士郭小红,多次组织医护联合查房,为黄叔制定个性化营养治疗方案。容艳芳忍受着恶臭,多次为患者“掏石”,解决了造口反复堵塞的难题。此外,为最大限度减少长期卧床带来的不良影响,在全面、充分了解黄叔整体情况后,护理团队有计划地为黄叔开展了踝泵运动、呼吸功能锻炼等康复训练,最终黄叔顺利出院。

据容艳芳介绍,湿性愈合与干性愈合的核心差异在于清创处理时伤口的湿润程度。湿性愈合利用新型敷料营造伤口局部湿润环境,与干性愈合常采用的机械性清创相比,湿性愈合可实现自溶性清创,从而降低患者的疼痛感,并加速愈合过程。而负压封闭引流技术,则是

近年来应用于处理各种原因导致的腹壁创面、创腔及缺损的“黑科技”。在充分引流,控制感染同时,促进肉芽组织增生,促进创面愈合,缩短愈合时间。胃肠外科自引进湿性愈合和负压封闭引流技术以来,已经成功治愈多位患者。

据介绍,传统的医疗模式,往往由医生主导整个治疗过程,护士更多地扮演辅助角色。新兴的“医护一体化”模式打破了这个局面,医护共同协作促使医生和护士站在同一战线上,共同为患者的健康负责。这有利于对伤口进行更系统、更全面的评估,从而缩短伤口的愈合时间。这种协作模式不仅提升了患者的治疗体验和满意度,还利于医生更高效、更准确地诊断,同时也拓宽了护士的专业发展道路,可谓一举三得。

(梁爽 林满榆 谭淑欣)