

# 揭秘孩子成长的“时间机器”——骨龄片

□记者 李天蔚 通讯员 吉晟 罗倩

近年来,骨龄检测逐渐受到家长关注。它不仅能揭示孩子的生长发育情况,还能预测未来的身高。什么是骨龄片?它是如何拍摄的,又有什么神奇之处呢?上海市第一人民医院放射科医生就来揭秘骨龄片这个“时间机器”。

骨龄检测是通过观察孩子骨骼的发育程度来评估其生长发育进程的一种方法,它能告诉我们,孩子的骨骼发育是否符合他们的实际年龄。有些孩子骨龄可能比实际年龄大,也有些孩子骨龄可能比实际年龄小。

骨龄检测在儿科领域有着广泛的应用,它能帮助医生评估孩子的生长发育状况,预测成年后的身高,判断青春期的进展,甚至诊断一些内分泌和遗传性疾病。通过骨龄检测,家长和医生可以更好地了解孩子的成长情况,并及时采取措施。

骨龄的影响因素很多,包括遗传因素、营养状况、疾病影响等,生活环境对孩子的生长发育也有一定影响。例如,生活在高海拔地区的孩子,由于氧气供应不足,可能会生长发育较慢。此外,家庭氛围、心理压力等因素也会对骨龄产生影响。

生影响。

骨龄片其实是一种X光片。医生会选择孩子的左手和手腕进行拍摄,因为这里的骨骼种类丰富,能够提供全面的发育信息。拍摄骨龄片的过程简单而快速:孩子将左手放在X光机的拍摄板上,手掌向下,手指自然分开。放射技师调整好X光机的参数,进行拍摄。整个过程只需几秒钟。拍摄完成后,X光片会传送到电脑上,医生会对图像进行分析,评估骨龄。

对于很多家长关心的辐射问题,医生也强调,尽管X光涉及辐射,但现代X光机的辐射剂量非常低,拍摄时间也很短,一般不会对孩子的健康造成影响。拍摄时,孩子需要保持静止,听从医生和放射技师的指导,做好防护,确保拍摄效果最佳。

骨龄片能够在应用中为医生提供很多宝贵信息。通过骨龄片,医生可以结合孩子的骨龄、实际年龄和父母的身高等因素,预测孩子成年后的身高。骨龄片能帮助医生评估孩子的发育情况,判断是否存在发育迟缓或提前的问题,是否需要进一步的检查或干预。对于骨龄与实际年龄不一致的孩子,医生可以根据骨龄检测结果,制定相应的干预计划。此外,骨龄检测在一些疾

病的诊断中也起着重要作用,例如,内分泌疾病(如生长激素缺乏症、性早熟)和遗传性疾病(如特纳综合征)等。

骨龄检测时比较常见的问题是骨龄提前和落后。骨龄提前的孩子通常比同龄人更早进入青春期,身高迅速增长,但生长周期缩短,最终身高可能会低于预期。对于这些孩子,医生可能会建议进行干预治疗。骨龄落后的孩子则通常身高增长缓慢,进入青春期的时间较晚。虽然这可能会让家长担心,但只要是在医生的指导下进行适当干预,大多数孩子最终可以达到正常的身高。

医生提示,骨龄检测不需要频繁进行,骨龄片需要专业医生进行解读。一般情况下,每年或每两年进行一次检测即可。如果孩子的生长发育出现异常,医生会根据具体情况建议合适的检测频率。

骨龄检测是评估儿童生长发育的重要手段。在孩子的成长过程中,家长应及时关注孩子的生长发育情况,定期进行骨龄检测,确保孩子健康、正常地成长。骨龄片这个“时间机器”,不仅让我们看到了孩子的未来,也为孩子的健康成长提供了有力的保障。



冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法,对一些儿童疾病的治疗同样有效。《健康智慧屋》邀请松江区方塔中医医院儿科主任医师李乐和松江区方塔中医医院儿科主治医师阙倩娜,为大家科普儿童冬病夏治的相关医学知识。

《黄帝内经》有“长夏胜冬”的说法,冬病夏治可以追溯到《黄帝内经》《素问·四气调神大论》当中提到的“圣人春夏养阳,秋冬养阴”的指导思想。三伏是机体阳气最盛之时,也是体内阴寒之邪最易祛除之时,正是益气扶阳、祛阴除寒的最佳时间节点。“冬病夏治其实就是借力一年中气温最高、阳气极旺的‘伏夏’之时,通过内服、外治等一些中医治疗方法补助阳气生发,增强抗病、祛邪能力,从而达到预防和治疗在中医辨证上以阳虚、虚寒为主,或是寒热错杂但以寒为主的一些好发于冬季,或容易在冬季加重的病症。因势利导地借天地之阳气,更能有效地祛除体内寒邪,扶助正气,起到事半功倍的效果。”李乐说。

冬病夏治的常见方法有艾灸、穴位敷贴、穴位注射、口服中药等。“像我们儿科采用比较多的还是中医定向透药、穴位敷贴、口服中药这些治疗方法,儿童接受度更高,也相对安全。”阙倩娜说。

冬病夏治适用于儿童的哪些疾病?“冬病夏治最常用于肺系疾病,比如慢性咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等疾病。除此之外,脾胃系病症方面,例如平时容易出现饮食不消化、胀气、反酸、厌食、呕吐、流涎、腹痛、腹泻等这些症状的儿童,也适合进行冬病夏治调理。还有一些中医上归属于肾系病症的,像遗尿、身材矮小等,存在这类问题的儿童以及一些急性病后体弱、慢性病调理的儿童。”阙倩娜说。

“尽管冬病夏治对一些疾病治疗有很好的效果,但并不适合每一个儿童。”李乐说。“冬病夏治”本身是个体化治疗,需要根据每位患儿的具体情况,通过医生的综合判断,决定是否进行冬病夏治。同时,再配合服用健脾补肺等一系列药物来进行调理,“冬病夏治”的疗效是非常显著的,不仅能改善这些症状,还能提高孩子的免疫功能。”(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目

## 小儿「冬病夏治」有讲究

## 你是“I人”还是“E人”?MBTI人格测试可信吗?

随着MBTI人格测试的流行,“你是I人还是E人?”成为了现代年轻人打招呼的一种新方式。在社交场合中,MBTI人格测试不仅成为一个有趣的话题,而且还成了快速了解一个人的途径之一。MBTI人格测试有科学依据吗?不可信?《健康智慧屋》节目邀请松江区精神卫生中心精神科主任医师李瑾为大家科普解答。

MBTI是一个人格测试,全称是迈尔斯-布里格斯性格分类指标。测试者可以通过完成题目来测试出自己是哪种类型的人。标准的测试分为4部分,共93题,将个体行为差异分为两大类型4个维度,其中两个类型包括——“E”型和“I”型。测试结果为“E”的代表外向型人格;测试结果为“I”的代表内向型人格。四个维度中的每个维度包括两个方向,分别是外向型(E)一内向型(I)、感觉型(S)一直觉型(I)、情感型(F)一思考型(T)、判断型(J)一感知型(P)。“测试通过4种不同维度的组合以此形成16种人格类型,例如ENFJ、INSJ等。”李瑾说。

不少人将测试结果中的“E”和“I”分为E人和I人两个人群来表达自己的性格特征,甚至将E人和I人理解为“社牛”和“社恐”。“虽然MBTI中的E人和I人在一定程度上与社恐和社牛的概念有所关联,但将E人和I人简单地理解为社恐和社牛过于片面,它们不能简单地等同于社恐和社牛。”李瑾说。人们所说的社恐,也就是社交恐惧症,主要强调的是对社交情境存在过度的恐惧和焦虑,导致回避社交;而社牛,更侧重于在社交中表现得非常自信、大胆和游刃有余。而E人和I人更多的是反映出个人获取能量的方式和性格倾向的不同,E人喜欢社交活动,善于与他人交往,但这并不意味着他们没有社交焦虑或困扰。同样,I人可能更倾向于独处和内省,但这并不意味着他们在所有社交场合中都表现出社恐的症状。“事实上,MBTI是一种全面和复杂的人格测试工具,16种类型的人格各有其独特的性格特点和倾向。因此,在理解和描述个体的性格特点和社交表现时,需要更加全面和细致地考虑各

种因素。”李瑾说。

心理测试究竟不可信?李瑾说:“心理测验是根据一定的法则和心理学原理,使用一定的操作程序,对人的认知、行为、情感的心理活动进行量化的评估工具。其目的是通过收集个体的反应、表现或自我报告来推断其心理特征或状况,帮助我们理解个体的心理情况,从而有助于我们的身心发展,保持心理最佳状态。对于心理测验的结果,应该持有审慎和理性的态度。首先,心理测验的结果只是提供了一种可能的解释和参考,而非绝对的定论。其次,结果的有效性往往取决于测验的标准化程度、施测者的专业素养以及被试者的真实反应等多个因素。因此,在解读心理测验结果时,需要综合考虑各种因素,避免片面或过度解读。”(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目



## 警惕“沉默的杀手”下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓是指血液在下肢深静脉系统内不正常凝结,堵塞管腔,导致静脉回流障碍的一种疾病。若不及时处理,易引起肺部栓塞等并发症,严重者可能造成死亡。《健康智慧屋》邀请上海市第一人民医院血管外科介入中心主治医师张翔,为大家科普下肢深静脉血栓的医学知识。

人的身体里有两条血管系统,一条是动脉,另一条就是静脉。动脉是从心脏发出的血流,往远端肢体、组织脏器来供血;静脉就是回收这些利用完了的血液返回心肺。“动脉具有给身体提供养料的作用,静脉将用完的废物养料送回心肺,经呼吸交换转换成具有营养的动脉血,两者往往是相伴而行的。下肢深静脉血栓是最常见的问题,而且也是最严重的一个问题,处理不当会引起一系列并发症。”张翔说。

血栓到底是什么样子,怎么会形成呢?张翔说:“我们的血液有凝血系统和抗凝系统。它们

就像两支任务不同的军队。凝血系统的作用是使流动的液体状血液变成不可流动的凝胶状态,比如我们手破了,伤口结的血痂就是凝血系统作用的结果;抗凝系统的作用是阻止血液凝结,保持血液的流动状态,防止血液凝集堵塞血管。在正常情况下,二者保持着动态平衡。但是如果抗凝系统出了某些状况,现有平衡被打破,凝血系统强势,就会使血液慢慢凝固,形成血栓。我们生活中也能见到,就像吃的鸡血、鸭血一样。”张翔说。

此外,血栓会在我们身体里“乱跑”。在血栓形成初期,是不稳定的,就像制作鸭血,一开始凝固的血,都是比较松软的,慢慢的水分减少,会变得更硬。所以血栓在形成初期,在肌肉挤压和血流冲击的作用下就可能脱落,一旦血栓脱落,随血流回到心肺,这些血栓就跑到肺里,形成肺栓塞,严重的肺栓塞是致命的,容易猝死。

久坐、手术、受伤、遗传因素、年龄增长和怀孕都可能增加血栓的风险。由于久坐姿势固定,血流缓慢,容易形成血栓。“经济舱综合征,就是指飞机坐久了,特别是经济舱,空间较小,保持不动,容易得下肢深静脉血栓,这类人一站起来就容易导致血栓脱落,诱发肺栓塞。”张翔说。

可以通过喝水、勾脚运动、弹力袜、吃药、手术等方式防治静脉血栓。“高凝会引发血液黏稠度增加,血液流速缓慢,之后凝血因子激活形成血凝块,慢慢形成血栓。因此,多喝水相当于稀释血液,从而防治血栓,建议每天可以饮用1500ml水。对于已经明确有血栓的情况,首先是使用抗凝药物治疗,再次可根据严重程度选择是否进行手术治疗。”(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目



## 拒绝抑郁 健康好“孕”

孕产期是女性的一个特殊时期,这一时期要关注一种心理疾病——孕产期抑郁。孕产期抑郁症作为孕产期女性常见的一种疾病,对身体的危害不容忽视,因此,及时关注和了解孕产期抑郁症,必要时寻求专业治疗是很有必要的。近日,松江区精神卫生中心精神科主任医师常向东走进《健康智慧屋》直播间,为孕产期女性的心理健康提供科学指导。

常向东介绍,孕产期抑郁又称围产期抑郁,是妊娠期及分娩后或流产后出现的抑郁症状,包括产前抑郁和产后抑郁。抑郁多发生在孕前三个月和产后三个月,产后4周内,是妊娠期及产褥期常见的心理疾病之一。其主要表现为:莫名情绪低落,怀孕以后,经常莫名情绪低落、不开心、流泪或者发脾气等。兴趣的缺失,以前喜欢的事情,现在不喜欢了,对什么都没有兴趣。其他伴随表现还有:容易疲劳、注意力不集中、不自信或自我评价低,更严重者可能会导致自伤和自杀行为。

常向东表示,孕产期抑郁可能导致妊娠剧吐、流产或早产,严重时可引起自伤、自杀、伤害或杀害等恶性事件,还可能影响母乳喂养、母婴关系以及配偶、家人的关系。对胎儿或新生儿的不良影响包括胎儿生长受限或低出生体重儿、新生儿喂养困难以及胃肠道疾病风险和住院风险增加,儿童期更容易出现情绪、行为和心理问题。

因此,加强对孕产期抑郁的关注非常有必要。建议孕产期女性采用爱丁堡产后抑郁量表或PHQ-9在早期妊娠时进行普遍筛查,对于具有罹患孕产期抑郁症危险因素孕产妇应增加筛查次数,尤其是既往有抑郁症病史的孕产妇。对于轻中度孕产期抑郁建议首选心理治疗,重度孕产期抑郁症采用药物治疗,联合使用心理治疗,效果可能更好。药物治疗首选SSRI类抗抑郁药物。产科医师和精神科医师应建立多学科诊疗团队,建立联合会诊及绿色转诊通道,共同致力于孕产期抑郁的早期识别及规范诊治,保障孕产妇身心健康。

此外,配偶、亲人的关心与鼓励对孕产期抑郁的缓解有很好的帮助作用,必要的饮食调理、和谐的家庭氛围等因素都会对产妇的心理起到积极作用。”(主播、编导 刘斌吁) 扫二维码收听节目

