



主办：张家界日报社  
协办单位：张家界市人民医院  
张家界永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司  
张家界宏仁医院  
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120

周囿任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



# 暖心！ 医生送礼 给患者 瞬间泪奔

患者给医生送锦旗表达谢意已经是常有的事情，而医生给病人送礼却全国少见。近日，在张家界市人民医院，医生就为患者送上了一份特别的礼物，令人分外暖心。

近日，66岁内蒙古游客薛女士乘火车路过张家界时突发心梗，当120接至急诊科后不到2分钟，病情极速恶化，反复出现室颤，心跳停止，瞳孔散大。在经过市人民医院胸痛中心医疗团队12次电除颤，3000余次胸外按压，近60分钟持续抢救不放弃的情况下，逐渐恢复心跳。随后对其实施紧急介入手术，开通大面积堵塞的血管。半个月后奇迹发生，在无任何后遗症的情况下，薛女士康复出院。

出院前患者家属为参与救治的胸痛中心团队分别赠送了锦旗以示感激之情。为表心意，礼尚往来，医务人员早已把精心制作好健康画册回赠给患者。这本画册上详细记录了薛女士这半个月来接受救治的点点滴滴，以及既往在当地医院复诊的一些健康常识、注意事项和医务人员的健康祝福。

非常意外，也非常感动，他们不仅给了我第二次生命，还这么用心用情，为我准备了这样一份无法用金钱衡量的厚礼，我一定要好好收藏它。薛女士眼含热泪感慨道。礼物背后折射出来的不仅是高超的医术，更是医者仁心的大爱。

申圣春主任表示，我们将薛大姐救治过程记录下来并制成精美的画册送给她，目的就是希望重获新生的薛大姐牢记这次经历，并时刻提醒她健康的重要性。

(朱铁华 田西言)



## 优生育女

### 长个儿黄金季慎用网红增高药

春季进入孩子长个儿黄金季，专家提醒，猛补钙、吃增高药是不科学的，合理膳食、坚持有效运动、保证良好睡眠、愉悦的心情和预防疾病才是妙招。此外，如果家长尽早为孩子介入身高监测和管理，最终身高比遗传身高有增加6.5厘米左右的潜能空间，甚至有可能突破遗传潜能。

长个儿误区不靠谱  
多补钙、吃增高药 网传的一些长个儿方法是否靠谱？北京东区儿童医院儿童健康管理中心专家、主任医师毛景霞表示，对于身高增长，医生不建议盲目吃增高药，尤其是成分不明的药物。有些网红药物看起来见效快，可能让孩子在短时间内长得比较快，但药物中可能含有对孩子身体有害的成分，例如有些药物中含有雌激素。雌激素确实能够在短期内促进身高增长，但是同时骨龄也在加速增长，最终导致骨骼生长提前闭合，那么生长空间就变小了，通俗地说就是早发育了，别人能长14年，你可能只长12年、13年。以损失骨龄来换取暂时的效果，终身高会受到影响，实在是得不偿失。

遗传之外还有6.5厘米潜能身高  
目前我国儿童青少年成年后的平均身高为男性172.7厘米，女性160.6厘米。但调查显示，我国有30.8%的儿童身高处于中下或生长迟缓水平，54.2%的儿童当前身高水平

还没有达到遗传身高。  
事实上，除了大家所熟知的遗传身高，处于发育期的孩子还有6.5厘米左右的身高生长潜能。北京东区儿童医院儿童健康管理中心知名专家、主任医师毛景霞主任介绍：影响身高的因素很多，遗传因素对身高的影响占70%，环境因素占30%。而遗传身高均值有一个大致的计算方法：女孩=（爸爸身高+妈妈身高-12厘米）/2，男孩=（爸爸身高+妈妈身高+12厘米）/2，这个数据也被称为靶身高。靶身高的基础上还有约加减6.5厘米左右的范围，主要是30%的环境因素起作用了，也就是说，一个遗传靶身高为160厘米的女孩，其终身高可能大约在153.5厘米至166.5厘米（当然，也有可能突破遗传潜力），差距非常大，这也正是尽早对儿童进行身高管理的意义所在。

定期身高记录是必备  
目前不少医疗机构都成立了相关门诊，就是对儿童身高进行定期监测和科学系统管理。建议有身高促进需求和身高不满意的家长带孩子到正规医疗机构进行科学的评估和管理。毛景霞主任强调，测量身高要尽量遵循三同原则，即每个月的同一时间，同一个人用同一把尺子进行测量，以减少偏差，这样，有利于准确观察孩子的生长速度。

(新华网)

## 话题

### 布洛芬退烧会致残进入 科学 流言榜

无线耳机致癌？吃香椿会中毒？孩子用布洛芬退烧会致残？近日，由北京市科协、北京市网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布4月科学流言榜，对近期流传在民间和网络上的9条流言进行科学辟谣。

流言一：超级真菌被美国列为紧急威胁，中国已有18例确认感染，传染性极强。

真相：流言中的超级真菌，其学名为耳念珠菌，是一种可以引起严重感染的真菌。目前耳念珠菌在国际上被冠以超级病原的称号，主要归因于以美国为主的地区所受到的严重临床威胁。但目前中国共报道耳念珠菌感染18例，在我国近10年间覆盖230家医疗机构的侵袭性真菌病监测中，耳念珠菌的发生率低于1/20000，所以公众不必恐慌。

流言二：经常跑步的人容易得关节炎和膝关节炎。

真相：导致关节炎的风险因素包括年龄、家族史、超重和受伤等，而跑步的时间长短、强度、距离和完成的长跑次数与关节炎没有任何关联。换句话说，年纪越大、体重越高、有关节炎的家族史或者

曾经有关节受伤的人越容易得关节炎。长跑并不毁关节，马拉松运动员得关节炎的比例反而比普通人还低。

流言三：只要用对方法，在一定期限内孩子的近视可以治愈。

真相：除了因睫状肌痉挛所致的假性近视外，近视是不可逆的，目前还没有安全有效的办法使其恢复。也就是说，近视只能被矫正，不可治愈。所以，近视后唯一能做的就是延缓度数加深的速度。3月26日，国家卫健委等6部门联合发文，明确表示不得在开展近视矫正对外宣传中使用康复、近视治愈等带有误导性的表述。

流言四：250名科学家联名警告，AirPods和同类型的无线蓝牙耳机可能致癌。

真相：这则消息中提到，将无线耳机置于耳道中，会使头部组织暴露在相对较高的射频辐射下，从而引发对无线耳机安全性的质疑。长期佩戴耳机可能对听力有危害，但是这并不代表无线蓝牙耳机会致癌。

流言五：含有食品添加剂的东西都是不好的，天然无添加，绝不含防腐剂才是优质食品的代表

词。  
真相：想买到好食品，关键还是去正规渠道，并且要学会看配料表（主要是前几个配料）和营养成分表。凡是标榜无添加的，商业噱头往往大于实际健康意义。只要食品添加剂的安全性足够高，合规使用就没有问题。

流言六：血管里面有垃圾毒素，如果不清理就会慢慢蓄积，形成血栓堵塞血管，导致百病缠身。

真相：血管里并没有所谓的垃圾毒素，有的只是代谢废物。代谢废物是细胞在新陈代谢时产生的自然产物，正常情况下，会随着血液运输到特定器官，最终排出体外，并不会对身体造成任何伤害。平时适当多喝水，增加排尿，就可以帮助代谢废物加速清理。

流言七：布洛芬不能再服用了，会致残，形成永久性伤害，美国正在全面召回。

真相：美国食药监局网站今年1月29日确实有一条召回布洛芬的公告。但从原文可以看出，这次召回与布洛芬药物本身的安全性无关，其实是美国Tris制药公司的一款布洛芬口服混悬剂由于部分批

次可能浓度较高，超过了规定标准，而做了全国范围的召回。布洛芬一直是被世界卫生组织、中国和欧美各国推荐的首选儿童退烧药之一，无论发烧感冒，还是止痛消炎，布洛芬基本上都是常备药。

流言八：无数科学研究支持的生酮减肥法，美味、健康和身材可以兼得。

真相：生酮减肥法并没有足够的证据支持，长期高脂低碳进食方式，反而会增加肝脏、肾脏的患病风险，甚至危害大脑健康。由于所谓饮食结构的改善，生酮饮食的确能让一些人的体重在短时期内出现下降，尤其是本身摄入脂肪就不算多的女性。但高脂低碳的极端饮食模式弊大于利，已经是营养学界的共识。

流言九：香椿（芽）中含有大量的亚硝酸盐物质，简单食用就会中毒、致癌。

真相：香椿当中的确含有一定量的亚硝酸盐物质，但是含有不等于致癌。芹菜、油菜菜、菠菜等人们常吃的蔬菜中都含有硝酸盐和亚硝酸盐，并不需要大惊小怪。

(人民网)

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270  
永定区古庸路192号

0744-8888120  
永定区子午东路19号

0744-2222232  
永定区子午西路474号

护士站  
0744-8300120  
永定区古庸路505号

良富门诊  
0744-8202120  
大庸桥张青公路与子午路交汇处

0744-8202666  
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心