

直播科普解育儿困惑 义诊评估护航儿童成长！ 盛京医院联合辽沈晚报开展公益活动

为切实保障儿童青少年暑期健康成长,抢抓儿童生长发育黄金干预窗口期,8月15日至8月17日,中国医科大学附属盛京医院联合辽沈晚报开展儿童生长发育系列公益活动。活动推出“线上科普直播+线下骨龄义诊”双线服务模式,线上科普依托辽望APP开展,线下义诊设在盛京医院南湖院区发育儿科,面向3~15岁儿童青少年提供生长发育专业评估与健康指导,以普惠医疗守护少年儿童生长健康。

暑期是开展儿童生长评估、发育干预的关键时段。本次活动为期三天,线上科普直播依托辽望APP播出,医生走进直播间,围绕骨龄判读、矮小症干预、性早熟防控、儿童作息与饮食管理等热点内容开展科普宣讲,实时在线解答家长各类育儿疑问。线下公益义诊提供骨龄报告专业解读、身高百分位评估、成年终身高预判,同步开展性早熟、生长迟缓、骨骺提前闭合风险筛查,义诊内容覆盖生长发育存在各类困扰的适龄儿童。活动一经推出,报名通道迅速满额,累计服务儿童200余人次,不少家长提前带孩子抵达现场等候咨询。

发育儿科医生于莺莺介绍,不少家长依旧存在认知误区,认为孩子暂时身高落后属于“晚长”,无需过早干预。事实上儿童生长窗口期十分有限,骨骺一旦闭合,身高基本定型,彻底失去追赶机会。骨龄被称作儿童身高的“真实年龄”,和实际年龄并不完全匹配。部分孩子年龄偏小但骨龄偏大,生长空间被提前透支;还有儿童外表身高正常,剩余生长潜力已经不足。定期骨龄筛查,能够及时发现生长偏移,实现早筛查、早评估、早干预。

医生提醒广大家长,儿童身高不是“等出来的”,而是科学管理出来的。日常要定期监测孩子身高增长速度,3~15岁儿童每年身高增长正常标准为5至7厘米。如果孩子一年长高不足5厘米、明显落后同龄人,或是提早出现第二性征、长期挑食肥胖、睡眠质量差,应当尽早前往医院进行专业发育评估,切勿盲目等待“晚长”错失干预时机。

义诊现场秩序井然,家长们带着孩子有序等候筛查,专家团队一对一细致问诊、解读报告,结合每个孩子的身体情况定制生长管理方案,暖心专业的服务获得在场家长一致好评。家长张先生表示:“以前一直十分焦虑孩子的身高问题,



小朋友正在进行骨龄检测。

姜晓菲 摄

总担心错过干预时机,经过本次骨龄测试和医生的细致讲解,我现在已经了解了孩子的潜力,悬着的心终于放下了。”

与此同时,中国医科大学附属盛京医院在儿科服务能力建设上持续发力。8月18日,沈北院区国家儿童区域医疗中心大楼将正式试运行,届时七位顶尖儿科专家进驻出诊。新大楼交通通达、配套完善,投入使用后将进一步优化区域儿科医疗资源布局,为辽沈地区儿童提供更加优质、便捷的诊疗服务。

后续,辽沈晚报将持续联动医疗机构,常态化开展线上科普、线下公益义诊活动,不断拓宽健康知识传播渠道,搭建便民就医交流平台,为辽沈地区人民群众身体健康提供服务。

姜晓菲

夏养三伏正当时！

夏季三伏贴敷节人气爆棚圆满落幕

“终于等到三伏贴开贴,去年贴完后一整个秋冬老咳嗽很少发作,今年头伏第一天我六点多就来排队等候了!”7月15日入伏首日,辽宁中医药大学附属第三医院·辽宁省肛肠医院门诊大厅内人头攒动,前来贴敷三伏贴的市民络绎不绝,不少家长带着孩子、子女陪同老人裹着薄外衣有序排队,脸上满是期待。当天,辽沈晚报夏季三伏贴敷活动正式开启,历时40天覆盖头伏、中伏、末伏的公益贴敷服务圆满收官。

本次公益活动由辽沈晚报联合辽宁中医药大学附属第三医院·辽宁省肛肠医院、沈阳市第一人民医院、沈阳市第六人民医院、沈阳市第九人民医院、沈阳市儿童医院五家公立医疗机构同步开展,面向沈城百姓放出50个免费三伏贴名额。活动一经推出便被市民快速申领一空,各医院贴敷现场秩序井然,专业细致的中医诊疗服务,在炎炎夏日收获了市民满满的认可与好评。

早7时不到,沈阳市第六人民医院三伏贴专区就已布置完成,墙壁上清晰张贴着三伏贴适应症、贴敷流程、事后护理注意事项等科普内容,药膏、敷贴等物资全部准备到位,医护人员提前到岗做好接诊准备。市民陆续到场后,登记问诊、体质辨证、穴位定位、敷贴固定整套流程有条不紊。

在沈阳市第九人民医院贴敷专区,医护人员耐心问询每一位就诊市民的身体状况,细致讲解贴敷后的各类反应。“脾胃虚寒、湿气重的人群贴完后,局部皮肤微微发热、发痒都属于正常药效反应,大家不用紧张。”医护人员一边为市民完成

贴敷操作,一边温柔解答大家的各类疑问。

沈阳市儿童医院的贴敷区域里,氛围热闹又温馨,不少家长趁着暑期带孩子前来调理过敏性鼻炎、反复积食、体虚易感冒等常见儿科问题。面对害怕贴药哭闹的小朋友,护士们一边用温柔话语安抚情绪,一边快速轻柔完成贴敷,孩子们大多很快便能平复情绪。市民李女士已经连续三年带孩子参与三伏贴活动,她告诉记者:“孩子一到换季就鼻塞咳嗽,坚持两年三伏贴调理后症状轻了很多,今年活动一上线我就抢到名额,一大早就带孩子过来贴敷。”

不少常年饱受老慢支、脾胃病困扰的中老年市民,也纷纷趁着活动前来调理身体。在沈阳市第一人民医院连续三年参与贴敷的刘先生说,往年一入秋就反复腹胀、畏寒拉肚子,坚持贴完三伏贴后,秋冬脾胃不适发作频率大幅降低,如今每年入伏都会准时来医院贴敷。针对市民集中关心的洗澡时间、饮食忌口、皮肤过敏处理等问题,现场医护人员逐一细致答疑,反复叮嘱大家:贴敷后4至6小时内禁止冲冷水澡,生冷冰饮、辛辣海鲜等食物需要忌口,减少剧烈运动大量出汗,才能更好保障贴敷药效。

本次三伏贴活动周期从7月15日头伏开启,至8月14日末伏加强贴结束,为期一个月。活动期间,辽沈晚报与五家医院合作共同发放公益免费名额,市民凭申领凭证即可到合作医院完成贴敷。活动不仅让沈城市民在家门口享受到三甲医院专业的冬病夏治中医服务,更让群众近距离感受传统中医药文化魅力。

姜晓菲

网红拼豆并非无害

医生提醒:警惕视力、脊柱、毒气三重隐患

近日,一则“10岁女孩长期每天玩拼豆三四个小时,导致眼轴过快增长、视力受损”的新闻引发社会关注。不少家长认为,拼豆属于手工益智玩具,不接触电子产品,对孩子视力和身体无害。对此,沈阳市第六人民医院儿科医生邱凡提醒,长时间玩拼豆存在多重健康风险,会对视力、脊柱、呼吸系统造成系统性损伤,家长需科学引导、规范管控。

拼豆凭借色彩丰富、动手性强等特点,成为备受青少年喜爱的益智玩具。但因其颗粒细小、操作精细、耗时较长,极易让孩子长时间保持近距离用眼和固定坐姿,潜在健康风险不容小觑。

据介绍,拼豆颗粒直径仅2.5至5毫米,颜色相近、辨识度低。孩子在拼接操作时,需要近距离紧盯盘面、高度集中注意力,眼部睫状肌长期处于持续紧张、痉挛状态,无法得到放松,极易造成视疲劳、干眼症和近视快速加深。

儿童的远视储备是抵御近视的重要屏障,长期近距离精细用眼,会加速远视储备消耗,让假性近视快速转为真性近视,造成不可逆的视力损伤。同时,专注玩耍时孩子眨眼次数明显减少,眼球缺少泪液滋润,容易出现眼干、眼红、异物感等症状。医生建议,孩子玩拼豆需严格遵守护眼原则,每20分钟远眺6米外景物至少20秒,及时放松眼部肌肉。

除视力损伤外,长期低头久坐带来的脊柱、颈椎问题,是拼豆玩耍中最容易被忽视的隐患。孩子专注拼豆时,常常长时间低头含胸、弯腰驼背,保持单一姿势数小时。相关研究显示,头部前倾30度时,颈椎承受压力可达正常状态的三倍。

青少年骨骼尚在发育阶段,可塑性强,长期不良坐姿会导致颈肩肌肉僵硬、腰背劳损,进而引发颈椎生理曲度变直,严重时可能造成高低肩、体态歪斜,甚至诱发脊柱侧弯,对体态发育和骨骼健康造成长期影响。医生提醒,儿童每次玩耍时长不宜超过30分钟,其间必须起身活动、拉伸颈肩、舒展腰背。玩耍时尽量端坐,腰部可放置靠垫支撑,避免趴桌操作,必要时使用支架抬高拼豆板,减少低头幅度。

此外,拼豆高温定型环节暗藏隐形安全风险。拼豆属于塑料制品,需借助高温熨斗加热融化定型。正规产品多采用安全稳定材质,高温下不易释放有害物质。但市场上部分低价劣质拼豆采用回收塑料等非标材质,在200至300摄氏度高温加热过程中,可能释放甲醛、一氧化碳、苯乙烯等有害气体。

若在密闭房间内操作,有害气体无法及时散出,孩子长期吸入,短期内会出现头晕、咽痛、眼涩、恶心等不适,长期接触则可能对神经系统、肝肾功能造成潜在损害。

单强