

家长如何正确应对儿童“矮身材”？

儿童的身高问题一直是众多家长所关注的重点，当孩子身高长期低于同龄人时，往往让家长忧心忡忡。医学上，矮身材有明确界定，即孩子身高低于同种族、同性别、同年龄儿童平均身高的两个标准差（-2SD）。

导致孩子出现矮身材的原因究竟有哪些呢？遗传因素导致的矮小约占60%~80%，若父母都偏矮，孩子可能遵循家族生长轨迹，但仍需排除其他病理因素。内分泌疾病也是重要原因之一，生长激素缺乏症、甲状腺功能减退等内分泌疾病都可能影响孩子身高发育。慢性系统性疾病同样不可忽视，先天性心脏病、肾脏疾病等会消耗孩子营养，抑制其生长。约20%的矮身材儿童找不到明确病因，在排除其他疾病后，可能被归为特发性矮小（ISS）。此外，长期营养不良、维生素D缺乏或严重心理压抑等营养与心理因素也可能导致



孩子生长滞后。

为准确诊断孩子是否为矮身材及明确原因，医生会采取多种诊断方法。生长曲线分析通过连续监测孩子身高体重并绘制生长曲线图，直观观察孩子生长趋势。骨龄检测借助左手X光片判断骨骼

成熟度，进而预测孩子成年身高。实验室检查包括血常规、肝肾功能等检测，了解孩子身体基本状况。激素激发试验是确诊生长激素缺乏症的金标准，能准确判断孩子是否存在生长激素缺乏问题。若怀疑染色体异常（如特纳综合征）或基因突变，还会进行遗传学检测。

发现孩子矮小，需要科学应对。生长激素治疗适用于生长激素缺乏症、特纳综合征等特定情况，但必须严格遵医嘱。在生活方式干预上，要保证孩子营养均衡，要鼓励孩子进行规律运动，也要让孩子保证充足睡眠，同时，家长要给予孩子心理支持，建立积极的家庭氛围，必要时可寻求心理医生帮助。

在关注孩子身高的过程中，家长还需规避一些常见误区。盲目进补增高保健品可能含激素成分，反而缩短孩子生长周期。

过度依赖“晚长”也不可取，需由医生鉴别，不可盲目等待。此外，长期缺乏关爱的儿童，即使营养充足，身高也可能比预期低5~10厘米，家长要重视孩子的心理需求。

公利医院儿科生长发育专病门诊诊治项目涵盖身材矮小、生长激素缺乏症、性早熟、青春期发育异常等，家长们若对孩子身高问题存在疑虑，可带孩子前往公利医院儿科生长发育专病门诊就诊，让专业医生为孩子的健康成长保驾护航。

儿童生长发育专病门诊

门诊时间

周六上午 专病门诊

门诊地点

公利医院3号楼1楼儿科门诊

儿科

帮助肥胖患者解决“湿胖”困扰

公利医院“代谢病与减重多学科门诊”构建“全周期-个体化”规范化管理体系

肥胖成因复杂，遗传、饮食、运动等因素均会产生影响，其中“低代谢”体质与肥胖关系密切。低代谢体质意味着身体能量“燃烧”效率低下，热量消耗缓慢，脂肪更易堆积，体重也会在不知不觉中上升，这也就是人们常说的“喝水都胖”。从中医理论来看，痰湿体质堪称肥胖的“温床”。

湿邪对人体的影响不容小觑，它不仅会让减肥变得困难重重，还会引发诸多身体不适。湿阻胸膈，会导致胸闷、咳嗽；湿气停留于下焦部位，会使小便短少不利，引发水肿；湿邪侵袭关节，会引发“湿痹”，导致关节疼痛沉重、屈伸不利；湿气还会导致皮肤油腻、大便黏腻、舌苔厚腻；此外，湿邪难以去除，会使病程迁延反复。

那么，日常该如何祛湿，远离“湿胖”呢？在饮食方面，要少吃生冷油腻食物，多吃山药、薏苡仁、红豆、白扁豆等具有健脾祛湿、化痰利水功效的食物。山药能健脾益气、养胃渗湿，薏苡仁可利水化湿，红豆能补血活血、利水消肿，白扁豆能改善脾胃运化功能。日常还可饮用茉莉薏仁茶，用佛手花搭配炒薏苡仁，既能健脾除湿，又能疏肝解郁，调节情绪助力减肥。此外，自制玫瑰薏米茶也是不错的选择，取玫瑰花6克、炒薏苡仁15克，薏苡仁加水大火煮沸后转小火煮10分钟，再用此水冲泡玫瑰花，稍凉即可饮用，同样具有健脾除湿、疏肝解郁之效。

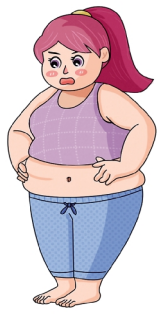
运动也是祛湿的重要方式。“动则升阳”，适当的运动能激发人

体阳气，增强脾胃运化，加速湿邪排出。户外活动可选择散步、慢跑、瑜伽等运动方式。慢跑时身体微微出汗，能让湿邪随汗液排出体外；瑜伽的扭转、伸展动作，能刺激脏腑，改善气血循环，强化脾胃功能。不过，运动要适度，以免耗伤正气。

在起居习惯上，要保证充足睡眠，避免熬夜。夜间是人体阳气收敛、阴气盛长之时，熬夜易扰乱阴阳平衡，导致湿邪内生。早睡早起，顺应自然的昼夜节律，能让身体有足够时间进行自我修复和调整，增强抵抗力，抵御湿邪侵袭。

为帮助肥胖患者解决“湿胖”困扰，公利医院“代谢病与减重多学科门诊”构建了“全周期-个体化”规范化管理体系。该门诊整合

了内分泌科、中医科、消化内科、营养科等多学科资源力量，在帮助患者祛湿的同时提升代谢水平，让大家在季节流转中收获苗条身材和健康体魄，轻盈度过夏日。



代谢病与减重多学科门诊

门诊时间：

每周二上午 9:00~11:00

门诊地点：

公利医院3号楼门诊3楼346诊室

医学部、门诊办公室

公利医院普外科成功实施减重手术 为肥胖患者带来健康曙光

随着生活水平不断提高，肥胖问题日益凸显，已成为众多人沉重的健康负担。近日，公利医院普外科在钟鸣教授的带领下，成功为一名长期受肥胖困扰的患者实施减重手术，显著提升了患者的生活质量，这一消息为众多肥胖患者带来了新的希望。

44岁的陈女士多年来一直被肥胖问题深深困扰，身高155厘米的她，体重竟高达135公斤。长期的肥胖不仅让她的外貌受到影响，更严重威胁到她的身体健康，心肺功能都已出现问题。听闻公利医院普外科具备开展减重手术的能力，陈女士满怀期待地前来就诊。

入院后，医护人员对陈女士进行了全面细致的评估。经测量，她的身体质量指数（BMI）达到了54.1kg/m²。BMI是衡量人体胖瘦程度以及是否健康的重要指标，正常范围为18.5~23.9kg/m²。当BMI大于32.5kg/m²，且内科减重手段无效时，经过全面专业的评估，方可考虑实施减重手术。

经过充分的手术前准备以及多学科专家的

深入讨论，近日，在公利医院普外科钟鸣教授的带领下，手术团队为陈女士成功实施了腹腔镜袖状胃切除术。术后，在医护人员的精心照料下，陈女士恢复良好，目前已顺利出院，各项身体指标均基本恢复正常。

肥胖并非仅仅是外观上的问题，它还会引发一系列严重的健康隐患。肥胖人群更容易患上“四高”疾病，即高血糖、高血脂、高血压和高尿酸；心、肝、肺、肾、脑等重要器官也容易出现病变；同时，肥胖还会增加肿瘤的发病风险，导致不孕不育，以及引发关节病等。

那么，什么是减重手术呢？减重手术是通过特定的方式对胃肠道进行改造，比如限制胃的容量、改变肠道的吸收路径等，从而减少食物的摄入和吸收，达到减轻体重的目的。其中，腹腔镜袖状胃切除术是减重手术的主要方式之一。该手术采用微创技术，只需切除一部分胃，使剩余的胃呈香蕉状的细长管状，从而大幅减少胃的容量。这种手术方式操作相对简单，无需改变肠道结构，术后并发症较

少，因此备受关注。

在此，也提醒广大肥胖患者，当肥胖已经引发并发症时，减重手术或许是一个不错的选择。但需要注意的是，手术必须在专业医生的全面评估和指导下进行，以确保手术的安全性和有效性。

普外学部



“医生，我的肾还能保住吗？”在泌尿外科门诊，这是患者最常见问题。这一简单问题背后，饱含着肾肿瘤患者对治疗效果的殷切期盼，以及对未来生活质量深深的焦虑。如今，在公利医院泌尿外科，肾肿瘤治疗已迈入全新时代，机器人技术让“保命”与“保肾”不再难以两全。

在过去的时期里，公利医院泌尿外科成果斐然，已顺利完成50余台机器人辅助下的肾肿瘤手术。其中，超过45例成功实现保留肾脏的肾部分切除，保肾率高达90%以上。这一数据意味着，大多数患者不仅成功切除了肿瘤，还得以保留肾脏功能，为未来的健康生活奠定了基础。

在传统肾肿瘤治疗中，“全切”是常见方式，即整颗肾被切除。虽然肿瘤得以清除，但患者身体却失去了这一关键器官的部分功能。从长远来看，这类患者可能出现肾功能减退，甚至发展为慢性肾病或尿毒症，生活质量受到极大限制。

随着技术不断发展，尤其是机器人辅助手术技术的广泛应用，泌尿外科医生为患者“保住肾”有了更多可能。肾部分切除术正逐渐成为早期局限性肾肿瘤的优选方案。

然而，“保肾”并非易事。医生在确保肿瘤彻底切除的同时，要尽可能保留正常肾组织，操作必须精细、快速、准确，且要在有限时间内完成止血和缝合。面对复杂位置或深部肿瘤，传统开刀或腹腔镜手术往往难以胜任。

此时，手术机器人大大显身手。它具备高清三维视野、10倍放大倍率和灵活的多自由度机械臂，能模拟人手却超越人手。医生坐在控制台前，通过远程精密操作即可完成复杂的肾部分切除。借助机器人，医生视野更清晰、操作更稳定、缝合更迅速，还能最大限度减少创伤、出血和肾脏缺血时间。

借助机器人平台，许多以往被认为“不适合保肾”的肿瘤，也能安全完成保留肾脏的切除手术。患者术后恢复更快、住院时间更短，术后生活质量得到明显提升。

公利医院泌尿外科拥有一支经验丰富、技术过硬且团结协作的团队。团队秉持“以患者为中心”的治疗理念，围绕每一位肾肿瘤患者，精心制定个体化治疗方案。术前充分评估、术中精细操作，到术后专业管理和长期随访，团队将全力以赴。

泌尿外科

手术机器人「出手」 公利泌尿外科让更多肾肿瘤患者保住肾