



孩子“不长个”，应科学排查原因

孙卉 古瑾

和同龄人相比总是矮一截，一年下来个头几乎没怎么长，小小年纪就有发育征兆……成长的烦恼困扰着许多家庭。为了帮助孩子和家长正确认识和解决生长发育问题，江大附院儿科将于3月9日举办专题义诊活动，现场有AI骨龄仪为孩子们免费检测骨龄。

江大附院儿科副主任唐炜博士介绍，近年来，家长们对孩子生长发育问题日趋重视，一旦发现矮小、早发育等异常，都能及时到专科问诊。

在往年的生长发育义诊活动中，一位爸爸带着4岁5个月的小花(化名)来到现场咨询。小花是足月顺产，出生时体重3.1kg，身高50cm，出生后吃奶、睡觉一切正常，1岁会走路，说话也挺早，就是个子女长得慢，体检一直偏矮，1周岁71.3cm，2周岁84cm，3周岁92cm，3-4.5岁只长了6cm。上学后在班里老排在最前面，最近1年几乎就没长个。

评估后发现孩子年龄4.5岁，骨龄3岁，身高98cm，体重14.5kg，达到了矮小标准。完善相关检查，发现两次生长激素激发试验生长激素高峰都不够10ng/ml，提示小花体内生长激素分泌不足，也就是说，小花矮小的原因就是生长激素缺乏症(GHD)。

找到原因后，小花开始接受治疗。从2021年10月到2023年12月，身高从98cm到118cm，长高了20cm，达到了该年龄的平均身高。开学后，老师和同学都发现小花突然长高了，排队时再也不是站在最前面的了！

“儿童生长发育是一个动态过程，会受到遗传、内分泌、疾病等多种因素的影响，需要家长密切监测，发现问题后及早排查原因，及时干预治疗。”唐炜提醒，评估时一般需要进行骨龄、生长激素分泌水平等检查，还需要排除各种疾病，明确病因。

专题义诊时间：3月9日(周六)上午08:00-12:00

地点：医院门诊一楼儿科

义诊人群：身高偏矮或早发育儿童(共80个名额，先报先得)

义诊福利：免费拍摄无辐射骨龄片、绘制生长发育曲线图、测量儿童身高体重、评测生长发育报告。

餐前烫碗真的有用还是心理安慰？
答案来了……

健康门诊

孙卉 古瑾

民以食为天，食以净为先。很多人在外用餐时，喜欢先用开水烫洗碗筷，觉得可以“杀菌消毒”，烫完就能安心用餐了。事实真的如此吗？

餐具上可能残留哪些微生物

餐具如未洗净、消毒不彻底、保存不当等，餐具表面可能会残留一些微生物，这些微生物对人体具有一定程度的危害。最主要的微生物包括：细菌、病毒、霉菌以及芽孢等。

细菌——

细菌是引发食源性疾病的常见因素，在日常生活中最常见的致病性细菌包括：沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌、大肠杆菌、李斯特氏菌等。由于这些细菌生存能力很强，在自然界广泛分布，这些细菌本身或其产生的毒素能够导致各种疾病，甚至危及生命。

病毒——

餐具上可能会残留的病毒有诺如病毒、甲肝病毒等。

霉菌——

潮湿环境下，餐具还可能被霉菌污染。

芽孢——

芽孢是细菌的休眠体，具有很强的适应能力，可抵抗低温、干旱等不利因素，且十分耐

热。

我国《食品安全国家标准消毒餐(饮)具》(GB14934-2016)中有明确规定，大肠菌群和沙门氏菌作为微生物限量的检测项目，均不得检出。

高温消毒的两个必备条件

高温消毒要达到理想效果必须具备两个条件，一个是作用的温度，另一个是作用的时间。

如金黄色葡萄球菌需要在80℃以上的高温下30分钟，才能将其彻底杀死；沙门氏菌需要在55℃-60℃温度下15-30分钟，即可杀死大部分沙门氏菌；大肠杆菌一般75℃温度下1分钟即被杀死；李斯特氏菌要在60℃的环境下持续20分钟，或者在70℃的环境下持续待5分钟才能杀死；甲肝病毒在100℃热水中至少10分钟才能被灭活；一些不怕“烫”的细菌芽孢需煮沸更长时间。

因此，在外用餐前短短几十秒的热水烫洗碗筷，只能冲去表面浮尘或油污，因温度和浸泡时间远达不到杀灭细菌的要求，自然也就没法达到期望的灭菌效果。

餐具消毒的正确姿势

煮沸消毒——

将洗涤洁净的餐具置入沸水中消毒5分钟以上，煮沸5分钟就能杀死一般细菌。

蒸汽消毒——

可将餐具放入笼屉中蒸5-10分钟，利用高温蒸汽进行消毒。

化学浸泡消毒——

对于不耐高温的餐具，可以选择各种含氯消毒剂(如84消毒液)或其他允许用于餐具的消毒剂浸泡15-30分钟。浸泡后用流动清水冲洗干净，防止餐具表面消毒剂残留。

消毒柜消毒——

用消毒柜前，餐具必须清洗干净，将水擦干或晾干后再放入，并按照设备使用说明进行操作。

在此提醒大家，餐具消毒后不可乱堆乱放，最好放进专门的橱柜或容器，以免造成二次污染。

在外用餐如何确保餐具卫生

尽量选择卫生条件良好的餐饮店，大型的餐饮店通常配备有符合标准的洗碗消毒设备，使用餐具更放心。

认真检查餐具是否卫生。如选择集中消毒餐具，要注意查看外包装是否完好，包装膜上的单位名称、消毒日期、使用限期等。

一些错误的消毒方法会增加安全隐患。一次性筷子、一次性纸杯(塑料杯)等尽量不要用开水烫。清洁、抑菌的湿纸巾只能用于皮肤消毒，其中的化学成分不能入口，用来擦碗反而增加安全隐患。

尽量自己携带餐具，既环保又卫生。