

第一时间掌握！首个国家级高温健康风险预警来了



6月25日,在北京市东城区崇外街道一处“暖新驿站”外,街道工作人员(右)为一名外卖员送上冰镇饮料。

新华社记者 鞠焕宗 摄

新华社北京7月2日电 (记者 顾天威) 7月2日,国家疾控局和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。为何发布国家级高温健康风险预警,如何分级?与普通天气预报有哪些不同?怎样筑牢高温下的“健康防线”?——预警分5个等级,按照与高温相关疾病风险分析得出。

皮肤晒伤、登革热等媒介传染病、热

射病、诱发心脑血管等慢性疾病……高温热浪天气带来多重健康风险。

阅读《高温健康风险预警和健康提示(2025年第1期)》发现,国家级高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险5个风险等级。分级标准正是根据高温与循环系统疾病、呼吸系统疾病的相关反应关系分析得出。

根据预警,7月2日20时至3日20时,

华北南部、黄淮、江淮等地高温健康风险较高(黄色预警);江苏、山东等地部分地区高温健康风险高(橙色预警);其中,江苏北部、山东中东部、河南东部等地的部分地区高温健康风险极高(红色预警)。

中国疾控中心环境所副所长李湉湉表示,在该所研发的高温健康风险预报预警模型基础上,疾控部门与气象部门以人群健康风险为导向联合研发了该产品。公众可及时关注信息变化,使用好这份预警,按照风险等级采取相应措施,包括保持室内凉爽、避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等,更好地防护高温带来的不利健康影响。

——预警体现区域性特征,可因地制宜提供指导。

有公众关心,国家级高温健康风险预警与普通天气预报有何区别?国家疾控局有关负责人介绍,该产品不再用全国统一的阈值来衡量各地的风险级别,能够体现区域性特征,能够为各地区公众做好高温健康风险防范提供因地制宜的指导。

2022年6月,17部门联合印发《国家适应气候变化战略2035》,部署“全面推进气候变化健康适应行动”。2024年9月,13部门联合印发《国家气候变化健康适应行动方案(2024—2030年)》,提出推动建

立以气候变化健康早期预警为先导的适应联动机制。多部门多措并举,擘画出气象预警与公共卫生干预有效结合的实施路径。

——重视气候变化带来的健康挑战,共筑高温下的“健康防线”。

“预防热相关疾病,需要重点关注三类人群。第一类是建筑工人、环卫工人等户外工作者;第二类为孕妇、老人、儿童等敏感人群;第三类为患有慢性基础病的患者。”李湉湉说,上述重点人群应加强关注高温健康风险预警、关心自身健康状况,如不适及时就医。

守护气候变化下的百姓健康是一道“必答题”。记者观察到,社会多方力量把避暑“凉方”送进千行百业:医疗机构提升热射病救治效率,加强科普宣传,呼吁重点人群积极打开空调;多地政府搭建“清凉驿站”,发放“清凉礼包”;一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”……

科学预警和有效措施相结合,共同筑牢高温下的全民“健康防线”。据悉,气象部门将通过国家突发事件预警信息发布系统12379手机短信、手机客户端等渠道发送预警信息至国家级各部门应急责任人,同时通过微博、抖音等多渠道向公众广泛传播。

带您了解骨龄检测

榆次区人民医院医学影像科 高爱梅

作者简介

高爱梅,榆次区人民医院医学影像科副主任、副主任医师,从事影像诊断20余年,先后在山西省人民医院及山大二院进修学习。晋中市医学会第四届医学影像专业委员会委员。

孩子的身高一直以来都是家长们十分关注的问题,在当前网络信息时代,“骨龄检测”这个词走进了家长们的视野,常常有家长来医院咨询骨龄检测的问题。

骨龄检测是指通过影像学检查评估骨骼的成熟度。骨龄是一种衡量个体生长水平和生理发育状态的年龄。骨龄的评估主要通过拍摄手腕X光片来进行,医生会根据骨骼的发育情况与标准发育图谱进行比较,从而判断骨龄情况。

为了让更多家长走出“身高焦虑”,科学面对骨龄检测,下面由我带大家一起了解骨龄检测的相关知识。

一、什么是骨龄?

一般来说,人的生长发育有两种年龄表现:一是生理年龄,也就是从我们出生起计算的年龄,每个人的速度都是一样的。二是骨骼年龄,即骨龄,人体骨骼发育过程中骨骼原发骨化中心和继发骨化中心的出现时间、骨化速度、骨骺与干骺端闭合时间及其形态变化都有一定的规律性,这种规律性以月或年来表示,称

为骨龄。

二、怎么测骨龄?

通常拍摄一张左腕关节(非优势手)正位X光片来评估骨龄。医生通过观察指骨、腕骨及桡、尺骨下端的骨化中心出现的时间、形态、面积大小,以及骨骺与干骺端之间的关系判断骨骼实际发育程度,与儿童标准骨龄图谱进行比较来确定骨龄。

三、骨龄和实际年龄有何关系?

1.骨龄和实际年龄差距在 ± 1 岁以内,表示骨龄发育正常。

2.若骨龄 $>$ 实际年龄1-2岁,提示骨龄发育提前。

3.若骨龄 $<$ 实际年龄1-2岁,提示骨龄生长延迟。

骨龄越大,骨骺线闭合的时间也会越早,生长发育的时间和空间就会缩小,这意味着孩子的身高将提前定格,成年后身高也会偏低。

四、多大的孩子可以测骨龄?

一般情况下,孩子在3岁至15岁之间是测骨龄的最佳年龄段。这个年龄段的孩子正处于生长发育的关键时期,通过测骨龄可以准确反映个体的生长发育水平和成熟程度。

3岁以下的婴幼儿,由于骨化中心还没有出全,除非怀疑有重大疾病的时候进行检测,否则不建议常规检测;而大部分男孩在16至17岁、女孩在14至15岁,骨骺线闭合,就已经基本丧失了长高的潜能,评估的意义不大。

五、哪些孩子建议尽早检测骨龄呢?

1.发育异常:孩子身材矮小,身高明显低于同龄人;或者孩子明显高于同龄人。

2.提前发育的孩子:女孩在7.5岁之前出现乳房发育,10岁前来月经;男孩在9岁之前出现第二性征发育。

3.过度肥胖的孩子:可能导致内分泌紊乱。

4.短期内身高增长的速率明显减慢或明显加快的孩子。

科普一下孩子的正常生长速度:0至1岁,25cm/年;1至2岁,10cm/年;2至3岁,7.5cm/年;4岁至青春期前,5至6cm/年;青春期,男:7至10cm/年,女:6至8cm/年。

如果青春期前儿童身高增长 <5 cm/年,或青春期待得过快或过慢的,家长就要引起重视了。

5.想预测孩子身高潜能,看是否能达到理想身高,或者是能否达到理想职业需求等。

六、拍骨龄片对身体有伤害吗?

一次左腕关节X线片的辐射剂量大约为0.01毫希伏(mSv),这个剂量相当于每人每年接受自然界阳光辐射剂量的1/200,被认为是安全的剂量范围。在拍摄

过程中,检查技术人员会对射线敏感器官进行防护,因此,不用担心拍片辐射带来的健康风险。

七、检测骨龄的意义

骨龄能较准确地反映个体的生长发育水平和成熟程度,在儿童发育评价生长迟缓及相关内分泌疾病的诊治等方面有重要意义。

1.通过检测骨龄,我们可以了解孩子的生长潜力,及时发现异常情况,从营养障碍、生活习惯、内分泌等情况进行评估,及时指导和干预。

2.诊断疾病:骨龄的异常可能提示某些内分泌疾病,如生长激素缺乏症、甲状腺功能减退症等。

3.监测发育异常:骨龄可以监测儿童的生长发育进程,及时发现发育过快或过慢的情况。

总之,骨龄是儿童生长发育的一张“晴雨表”,但家长们不必因单一数值过度焦虑。身高是由遗传、膳食、睡眠、疾病等多种因素共同作用的,只要我们做到科学监测、早期发现、规范治疗,加上均衡营养和健康的生活方式,就能帮助孩子发挥最大生长潜能,走上健康成长之路。



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第267期