

春季是儿童生长的黄金季节 别让这些误区耽误孩子长高

■文/摄 记者 盛凤琴 通讯员 孔林

不知不觉中,春天的脚步已悄然向我们走来。春季,万物复苏,也是儿童生长的黄金季节,儿童的身高也在春季达到最高生长速度。近日,记者从浙江萧山医院了解到,浙江萧山医院儿童生长发育门诊量激增。在诊室里,有些家长反映,孩子近一年来长高不明显,比同班孩子矮。

究竟是什么原因引起孩子生长缓慢,是不是营养不良?孩子矮小就一定缺钙吗?父母矮,孩子就一定会矮?有什么方法可以让孩子长高?带着一系列的问题,记者采访到了浙江萧山医院儿科主任医师、小儿生长发育专家蒋群。蒋医生提醒家长,适龄儿童身高可进行干预治疗,不要等到孩子的骨骺线快闭合甚至闭合后才来就诊,错过了最佳治疗时期。

性早熟、矮小、肥胖患儿人数占门诊量的30%



由于人民生活水平和文化程度的提高,家长对孩子的生长发育情况越来越重视。近日,记者来到了浙江萧山医院儿童生长发育门诊,发现有不少家长带着孩子来进行检查。特别是在寒假期间,儿童生长发育门诊爆满。其中有10%的家长反映,自家孩子生长缓慢,比同班孩子矮。

从医院的统计数据显示,近三个月蒋医生的儿童生长发育专家门诊量分别为382号、470号、550号,今年1月份、2月份分别较去年12月份增长了23%、44%,寒假期间涨幅更为明显。通过对蒋医生的门诊数据的分析发现,性早熟、矮小、肥胖的患者人数占其门诊量的30%左右,是儿童生长发育过程中的常见问题,而且女孩的门诊量是男孩的两倍。

对此,蒋医生表示,女孩在8周岁

前出现乳房发育、男生在9周岁前出现睾丸发育、一两年内都不用买衣服的、父母身高矮小的、班里经常坐第一排的,都建议家长带孩子来生长发育门诊进行检查。

采访当天,市民王先生带着儿子来检查,他说:“儿子今年11岁了,从一年级开始到现在的四年级,座位始终是坐在第一排,与班里个子高的孩子相比矮了十多厘米,我跟他妈妈也不算矮,想着他日后会长高的,但是眼看同学们都越来越高,孩子身高问题让我们有点着急了,所以带他来检查一下,到底是什么原因长这么慢。”在诊室外,还有不少家长有着跟王先生一样的顾虑。

说到孩子矮小的原因?蒋医生表示,遗传因素、营养不良、疾病、环境因素等都能引发孩子生长缓慢。在孩子生长过程中有四个关键年龄段:婴幼儿期(出生—3岁),学龄前期(3岁—7岁),学龄期(7岁到青春前期),青春期(男11—13岁开始,女9—10岁开始)。3岁以下婴幼儿增长速度小于7厘米/年,3岁—青春前期前,增长速度小于4—5厘米/年,青春期增长速度小于5—6厘米/年,都属于身高增长缓慢。

在门诊诊疗期间,很多家长会有疑问:我家孩子长不高,是不是因为营养不良?是不是因为缺钙?是不是因为父母矮?看到自家孩子比同龄人矮很多时,内心万分焦虑,容易进入误区。对此,蒋医生给出了专业解答。



蒋医生正在给一名女孩测量身高

来月经一年后,女孩通过治疗长高8厘米 医生:这是个少见的“成功个案”

误区二:花钱“买”身高,想高就高 医生提醒:骨骺线一旦闭合,花再多钱都难长高

除了长不高外,肥胖、性早熟等内分泌疾病已经越来越成为儿童的常见疾病,也是当前许多家长关心的热点问题。儿童期生长发育落后并不可怕,可怕的是很多家长并未重视,等骨骺线快闭合甚至闭合后才来就诊,错过了最佳干预时期。

10周岁零4个月,小怡初次来月经,10周岁是孩子长个的黄金时间,在家里,小怡的父母时不时会给孩子量身高,但是通过几次测量后发现,11周岁零4个月时身高仍是149厘米,来月经一年后,孩子的身高几乎没变,这让小怡父母开始重视了。小怡母亲说:“我的身高155厘米,他

爸爸167厘米,两个人都不高,孩子身高总要比我高才行。”

父母陪同小怡找到了蒋医生。通过检查发现,蒋医生发现11周岁多的小怡骨龄已经达到14岁孩子的骨龄状态,并被诊断为青春期偏矮,如果不进行干预治疗,孩子的身高会定格在151厘米左右。

对此,蒋医生说:“一般来说,女性月经后两年骨骺线闭合,身体停止生长。小怡来检查时月经已经来了近一年,这会对后续的治疗带来不利影响。还有些患者甚至是月经来了好几年了再来看,并称花再多钱也要‘买’身高。其实当骨骺线完

全闭合,你花再多钱都难‘买’到身高。”

好在小怡的骨龄还有一定空间,经过一年的干预治疗,小怡的身高增长速度较之前有了提升。现在孩子已经15岁了,据最近一次复查结果显示,孩子的身高已经达到了157厘米,整整长高了8厘米。对此,蒋医生表示,像小怡这样月经来了一年后通过治疗长高8厘米是一个很成功的案例,并不是所有人都能那么幸运。

蒋医生提醒各位家长,矮小的最佳治疗年龄是5岁至青春期早期,治疗疗程不宜短于1—2年,早发现、早诊断、早治疗对于生长发育问题显得尤为重要。

不得不提的儿童生长发育常见误区

除了以上两个常见误区外,在蒋医生门诊诊疗期间,有很多家长对于儿童生长发育存在很多误区,以下误区说不定你也在经历中,一起来看看。

误区三:孩子还小,该长的时候自然会长,盲目等待

孩子正常生长发育规律:发育前的身高与最终身高相关达80%;如果您的孩子在开始发育的时候未能追赶上其他正常孩子身高,最终身高一般会落后于平均身

高。晚长现象不是普遍现象,不能盲目认为孩子是晚长,盲目等待。

误区四:孩子检查结果正常,身高就是不达标,不需治疗

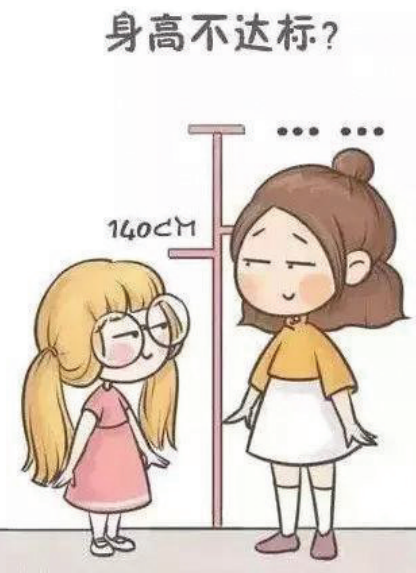
常规检查结果各项指标均正常,就是长高困难,身高不达标,临床上称为特发性矮小,是儿童期导致矮身材的最常见原因,包括家族性矮小等。特发性矮小的儿童如果不及时接受治疗,成年后的终身高大部分也是落后的。

误区五:轻信增高广告、增高药

蒋医生提醒各位家长,增高助长的保健品千万不可盲目使用,不要相信非正规渠道的增高广告、增高保健品和器械。很多增高药通常含有性激素和一些不明成分,极有可能会对孩子的骨龄提前成熟,生长潜力降低,从而导致孩子终身高矮小。目前,临床上治疗矮小的唯一有效途径只有外源性补充生长激素,但是需要在正规专科医生的指导下规范使用。

13岁女孩历经6年的增高成长之路

误区一:父母矮就一定矮吗? 医生提醒:若孩子5岁时身高不达标则需到医院检查



13岁的小妍已经在增高之路上经历了6个年头。近日,她再一次走进了蒋医生的诊室,小妍最新的身高数据为155厘米,这让她和家长欣喜不已。6年来为了长高,小妍每天晚上要打一针生长激素,从不间断,虽然6年的增高之路走得太艰辛,但是看到最新的身高数据,家长和孩子觉得所有的付出都是值得的。

6年前,小妍当时的年龄为7岁4个月,她当时的身高才110厘米,同龄人正常的身高值在124厘米,她整整矮了14厘米。小妍的父亲身高为160厘米,母亲的身高也只有150厘米,小妍的遗传身高仅为148.5厘米。因为身

高问题,小妍的父母感到很自卑,也影响了他们的正常生活、工作,所以孩子的身高问题一直是父母的心头大患。

通过检查,小妍确诊为生长激素缺乏症,通过积极治疗后,现在小妍的身高已经高于遗传身高近7厘米。小妍妈妈问:“蒋医生,你看小妍的身高能突破158厘米吗?”“目前孩子骨骺线未闭合,还是有希望的,我们一起努力。”当听到医生的回答后,母女两人眼里泛起了泪花,这也为全家带来了新希望。

在我们日常生活中,有人常说“爹矮矮一个,娘矮矮一窝”。蒋医生表示,这种说法其实不是绝对的。孩子的身高遗传因素占70%左右,但还有30%左右由其他因素影响。因此父母高,孩子的身高不一定高;父母矮,孩子身高也不一定会矮小。如果孩子在5岁时身高不达标则须及时到相应专科咨询就诊。

运动和充足睡眠是增高“良方”,定期监测生长速度很有必要



在孩子增高过程中,很多家长都会关心,如何才能让孩子健康增高?对此,蒋医生表示,多运动、保证充足睡眠是促进儿童长高“良方”。

运动可以促进人体生长激素分泌,同时刺激下肢骨骼,促进骨骼的生长。平均每天运动时间最好在30分钟以上。特别是一些纵向的弹跳运动,如跳绳、跳高、打篮球、

打羽毛球、游泳等运动是较为适宜促进孩子生长的运动。

人们常说“能睡的娃娃长大个”。睡眠对促生长十分有益,在幼儿和青少年中,生长激素有一半是在晚上深睡眠后分泌,其分泌高峰是在晚9点—12点。一般说来,3—6岁儿童每天要睡10—11小时,小学生9—10小时,初中生8—9小时,高中生8小时。对此,蒋医生提醒各位家长,希望孩子长个子,最好是在9点前睡着。因为睡眠1小时后才会进入深睡眠阶段,才会大量分泌生长激素。除此以外,健康合理饮食、减少精神、心理压力、多晒晒太阳等,都能促进身高增长。

在日常生活中,家长还应定期监测孩子的生长速度。一般来说,孩子每年的生长速率低于5厘米,与同龄孩子的差距逐渐拉大时,就要多加留意了,应及时就医咨询。

在采访中,蒋医生给出了遗传身高预测公式,大家可以来测算一下孩子的遗传身高有多高:

男性遗传身高:(爸爸身高+妈妈身高+13)÷2±5cm

女性遗传身高:(爸爸身高+妈妈身高-13)÷2±5cm



扫一扫 查看更多内容