

摆脱“身高焦虑”就在这个春天

专家提醒:科学对待孩子身高,不能盲目迷信“打激素”

及早干预

孩子性早熟要早发现

春天万物生长,也是孩子的“长高黄金季”。因此,当下也是“身高焦虑”的高发期,“错过”意味着又浪费一年。近日记者走访岛城多家医院儿科生长发育门诊发现,很多爸妈围绕着身高问题表达着各自的苦恼:“医生,我们家孩子一直比同学矮,怎样才能让他长高点?”“我家孩子是‘矮小症’吗?能不能打生长激素?”

孩子的身高一直都是家长们关心的问题,所有父母都希望孩子有个理想的身高,但是对于孩子的身高管理和生长发育通常却缺乏正确认识。孩子的身高跟哪些因素有关?如何合理地帮助孩子长个儿?骨龄、生长速度、生长激素的应用、生活习惯……这些关于身高的科学你知道吗?近日,记者对此进行了调查采访。

孩子长高离不开科学合理的运动。



身高焦虑 导致片面追求孩子身高

“孩子今年刚上一年级,以前上幼儿园时没在意,但现在跟同班同学一比身高看上去比较矮小,所以想到医院检查一下。”看上去神情焦虑的王女士用手摸了摸孩子的头,她对孩子的身高问题很担心。她告诉记者,这次特意挂了专家号,就是来检查下孩子的矮小是不是属于正常现象,还是属于“矮小症”。“我儿子今年11岁了,身高一般,但听说打了生长激素能增加身高,我就想来问问能不能打。”还有一位家长黄女士坦言。

记者在青岛市市立医院本部儿科生长发育门诊采访时发现,因孩子肥胖、矮小、性早熟而前来就诊的家长占绝大多数,这些问题往往都指向了对孩子身高问题的焦虑。“生长发育门诊就诊量一直不断增多,现在春季黄金长高期,就诊的孩子从幼儿到青少年,各个阶段的孩子都有。”市立医院本部儿科主任医师马晓红告诉记者,门诊上经常会碰到一些家长担心孩子长不高,例如王女士主诉孩子身高与年龄

不太相称,“实际上,王女士的孩子年龄8岁,骨龄才7岁,加之父亲身高一米七,母亲一米六,孩子现在的身高也属于正常的身高,跟骨龄是相对应的。”马晓红介绍,父母认为的“矮小”是个主观判断,但被认定为矮小症,在医学上是有明确定义的。在相似环境下,同性别、同年龄患者身高低于正常人群平均身高两个标准差以上或第三百分位以下,才能被诊断为矮小症,其病因有很多。

特别提醒:

发现孩子矮小,有什么方法进行干预和治疗呢?马晓红指出,影响孩子身高的因素包括遗传和环境两个方面,其中遗传占70%,后天占30%。如果能通过自己的努力,充分挖掘后天这30%的潜力,是最有效的途径。对于生长发育迟缓孩子,首先要进行综合的治疗,比如均衡饮食和优质睡眠、持之以恒地运动、情绪调整等,这些关键因素调整好,大部分孩子能拥有一个理想的身高。

并非“万能” 生长激素要规范使用

“门诊上也有很多像黄女士这样,盲目迷信生长激素的作用,最后都被我们‘劝退’了。”市立医院本部儿科副主任医师王立敏指出,生长激素是一种药物,在使用时,必须选择正规的医疗机构对孩子的身体进行全面评估,如必须进行儿童骨龄、生长激素分泌水平等检查,还需要排除各种疾病,明确病因,方可决定是否适合使用生长激素治疗,并制定科学的治疗方案,否则可能会给孩子的身体造成伤害。“生长激素在治疗时被使用,多数是因孩子本身患有生长激素缺乏症,如果孩子本身不缺、正常发育,家长只是为了孩子将来填报某些专业更有优势,而盲目要求打,这是不可取的。”王立敏说。

有的家长“太着急”,也有的家长“不着急”,以至于孩子错过了最佳身高增长期。“我身高一米八,儿子妈妈身高一米七,儿子怎么可能才一米七就不长了呢?”门诊外,家长张先生不解,原来,15岁的儿子浩浩上小学时其实身高就一直不高,但一方面父母工作忙,没有太关注,另一方面主要是心里一直认为“父母都这么高,孩子不可能矮了,应该就是晚长”。放松“警惕”的张先生非常懊悔,最近带孩子来测骨龄,才

发现骨骺线已经闭合,等于已经没有长高的空间了。

“孩子生长有个性化差异是很正常的,有些孩子发育得相对慢一些,有的孩子发育得相对快一些,家长没必要过于焦虑,但是建议家长最好学会科学监测、计算孩子身高增长速度,及时在家做好孩子的身高管理,千万不要对孩子的‘想当然’。”王立敏提出,让孩子赤脚靠墙直立,用较硬的纸板压住其头顶,并做好身高的标记,得到一个身高数值;每隔3个月,重复同样的流程,得到新的身高数值,新的身高减去前一次的身高除以间隔的月份乘以12,这就算出了孩子的生长速度,做出生长曲线图。

特别提醒:

“儿童的生长发育有一定的规律,一般先快后慢。1岁以内一年平均增长25厘米,2岁增长约15厘米,3岁增长约7.5厘米。在幼儿期,孩子生长一年低于7厘米;进入学龄期后,一年低于5厘米;进入发育期后,一年低于6厘米,即可认为孩子生长速度是偏慢的。做好监测,既要是否达到平均值,又要看是否变化突然很大,以及及时前往生长发育门诊找专家评估,进行进一步的检查。”王立敏建议。

“小朋友,你和去年相比身高没怎么长,体重却长了5公斤。”“晚上让孩子早点睡,平时一定多到户外、阳光下运动。”门诊上,马晓红经常这样向家长们叮嘱。近年来,性早熟成为家长普遍关注的话题,变胖变早熟的孩子数量也有明显增加。她透露,去年生长发育门诊最多的时候一天有十几个小朋友都是因过早发育前来就诊。“女孩子的情况,家长相对比较容易发现,因此能及时前来寻求干预,但男孩的性早熟往往容易被忽视,容易错过最佳的治疗时期,导致骨龄超前,减少了应有的长高时间,最终身高不理想。”

13岁的男孩辉辉身高1.62米,体重60公斤,与同龄男孩相比,身高指标也算正常,除了肥胖似乎没什么问题,但是,再看他的骨龄片却让人皱起了眉头,“骨龄已经是15岁半了,超前两年半,也就是辉辉比应有的长高时间整整少了两年半,并且骨骼有提前基本闭合的情况。”当从医生口中得知这个消息,辉辉父母才开始后悔,原来只关注辉辉的学习,每晚安排写作业到十点以后,周末时间也都放在学习上,为了能学好,只顾着大鱼大肉地“大补”,反而忽略了孩子的身体发育情况。

特别提醒:

“如果能及早发现,我们找到引起性早熟的不利因素,改掉这些不良习惯,还是能取得不错的效果,不会引起影响身高等不利后果。”马晓红说,当天门诊上一位8岁的女孩在妈妈陪同下前来复查,3个月前她出现了乳房提早发育,幸好被妈妈及时发现,这段时间改正了以前的坏习惯,每天让孩子按时睡觉、充足睡眠,每天参加体育户外运动,保持科学合理的食物营养,心理和情绪上也不像以前那么大压力了,今天来复查,孩子各项指标都正常了,没有对骨骼造成影响。

相关链接

科学对待孩子身高 黄金期掌握好4点

1、营养均衡 饮食方面最重要的是均衡营养,尽可能多地提供不同种类的食材,特别是荤素搭配要得当。建议以营养密度高的食物为主,优先考虑含铁的红肉和动物内脏、含钙丰富的牛奶、奶酪、鸡蛋、豆制品、蔬菜等、含锌量高的水产品及维生素D的补充。尽量避免让孩子大量摄入鸡汤、骨头汤等营养成分有限、卡路里含量还很高的食物,容易造成孩子体重增长过快,拖累骨龄,影响长高。推荐每天饮食优先顺序:蛋白质类(肉50克,1个蛋、500毫升奶)、蔬菜、碳水化合物(米面等),最后水果。如果体重长得多了,从后往前按序减。注意,蔬菜种类尽量丰富,碳水化合物可增加一些粗粮,减少甜水果的摄入量。

2、优质睡眠 生长激素对长高很重要,而它一般会在人体进入深度睡眠1个小时出现分泌高峰,分泌量是清醒时的3倍,分泌高峰一般是在夜间11点到凌晨3点之间。人一般从入睡到进入深度睡眠大约需要40至60分钟,因此建议家长培养孩子早睡的习惯,尽量让孩子10点之前上床睡觉,确保11点之前进入深度睡眠,这样生长激素才能更好“工作”。

3、适当运动 合理的运动所带来的生长激素分泌,也是促进长个儿的因素之一。世界卫生组织推荐:5至17岁的青少年儿童,每天应累计进行1小时中、高强度的运动,每周至少3次。研究表明,体重对骨龄发育速度有重要影响,肥胖和体脂率超标都易导致骨龄加速生长,体脂率≤15%有利于控制骨龄提前发育。通过人体成分检查可以清晰了解孩子的体脂情况。

4、心情愉悦 心理因素是影响孩子身高的重要因素,但经常被忽略。如果孩子经常处在受到批评、责备、父母争吵的环境中,心情压抑、情绪低落,长时间压力过大会导致孩子成长激素的分泌受到干扰。所以,家长们要尽量给孩子营造温馨和谐的家庭氛围,尽量保持孩子情绪稳定,这样有利于孩子长个儿。