



## 孩子想长高 把握黄金期

孩子个子矮小是家长心中永远的痛,那么,怎么能让孩子长得更高呢?昨天上午,由健康时报社主办、解放军152医院承办的“中国儿童生长发育健康传播行动·平顶山站”活动在该院举行,活动旨在通过传播正确的儿童生长发育知识,推动全社会对儿童生长发育领域的关注。有关专家表示,3岁至12岁是身高干预黄金期,孩子身高不理想,干预与否影响终身。

### 孩子身高不理想,干预与否影响终身

全国矮小人士联谊会会长逯家蕊是本次活动的特邀嘉宾主持人,她是全国知名的袖珍才女、袖珍明星。

1980年出生的逯家蕊如今身高只有1.16米,但她性格活泼开朗,学习成绩优秀,像大多数正常人一样经历了升学、工作、结婚。其实,一般矮小人在成长过程中遇到的问题和困扰,她都经历过,只是她都以乐观坚强的性格一一

克服,成为全国很多矮小人学习的榜样。

令人遗憾的是,出生时难产导致逯家蕊生长激素缺乏,而她也错过了最佳身高干预时期,骨骺闭合,最终身高停留在1.16米。

解放军152医院神经内分泌科副主任任巧说,如果孩子比同龄人矮小,及早干预可最大限度地提高孩子的成年身高,以免造成终身遗憾。

### 孩子的成长发育有规律

“90%以上的矮身材青少年儿童都存在自卑、抑郁等不同的心理障碍,有的孩子甚至因此厌学。”任巧介绍说,同时,网络调查显示不少家长对儿童生长发育知识的了解非常有限:97%的家长不知道孩子生长发育的基本规律;30%的家长在孩子生长迟缓时盲目等待,固守“晚长”老观念;65%的家长在孩子身高偏矮时,会考虑使用增高保健品等,甚至盲目进补……

活动特邀嘉宾、华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任金润铭教授也表示,儿童的生长发育是有规律的,每一位

医生、家长及老师应重视准确给孩子测量身高,以便早期发现问题。正常儿童不同时期生长速度不同,一般足月出生时身长50厘米,小于47厘米则提示有宫内生长迟缓现象;出生后第一年增长25厘米,第二年增长10厘米,第三年至青春期生长速度为平均每年5-7厘米,青春期每年增长8-12厘米,持续2-3年。孩子一般3岁以前每年生长小于7厘米,3岁到青春期以前每年生长小于5厘米,青春期以后每年生长小于6厘米时,就认为生长速度减慢,应及时就诊,及早干预。

### 家长如何把孩子身高管起来?

任巧介绍说,目前临床上一般用标准差法来判断身材矮小,即儿童身高低于同年龄、同性别、同地区正常儿童身高标准两个标准差,就可诊断为矮小。生活中,如果孩子长期低于同龄人半个头、每年长高不到5厘米,则可怀疑为生长发育迟缓。

那么,家长该如何管理孩子的身高呢?任巧建议家长首先养成给孩子定期测量身高的好习惯,至少每3个月给孩子定点、定时测量一次身高,了解孩子的生长情况。

生活上,睡眠、饮食、运动和心理也是影响孩子身高的关键因素,建议学龄期的孩子每天不晚于22:00睡觉,并睡足8小时

以上;饮食方面注意营养均衡和蛋白质的充足摄入,少喝碳酸饮料,少吃西式快餐、油炸食品和反季节蔬果等;弹跳类运动能有效帮助孩子长高,可让孩子每天用1小时的时间进行跳绳、篮球、排球、羽毛球、跑步等体育运动;心理上要给孩子营造一个温馨、轻松的家庭环境,不要给孩子太大的学习压力,不要习惯在饭前和睡前批评孩子。

值得注意的是,家长千万不要因为孩子生长异常乱投医或盲目等待,这可能耽误了孩子的最佳身高干预时间,给孩子留下终身的遗憾。而应该第一时间带孩子到正规医院专科门诊,寻求专业医生的帮助。

### 3岁至12岁是身高干预黄金期

“身材矮小在临床上强调早发现、早检查、早干预。”任巧说,孩子的年龄越小,骨骺的软骨层增生及分化越活跃,生长的空间及潜力越大,对干预治疗的反应越敏感。另外,身高干预的费用和孩子的体重成正比,孩子的体重越重,用药剂量就越大,干预费用就越高,3岁至12岁是身高干预的黄金时间。

“国内孩子接受身高干预时间一般比较晚,70%的年龄段在10岁至13岁。”金润铭表示,国外生长激素缺乏孩子的身高干预平均时间为6岁。开始干预年龄偏大,生长期就短,达到遗传身

高的可能性较小;而及早干预可最大限度提高孩子的成年身高。一般来说,女孩的骨龄超过14岁,男孩的骨龄超过16岁,这时其骨骺线已接近闭合,基本没有长高的机会了。因此,越早了解骨骺线闭合情况,越早干预,孩子长高的可能性越大。

金润铭说,由于身体有追赶生长机制,生长激素替代干预治疗可使大部分个子矮的孩子最终身高获得改善,身高干预一般在骨骺接近闭合时停止。只要干预及时,孩子一般是可以达到遗传身高的。

(魏应钦)

### 这些药物易伤儿童

本报讯 儿童用药安全是备受关注的国际性问题。调查显示,我国7岁以下聋儿,超过30%是用药不当或过量造成毒副作用所致,因此造成肝肾功能、神经系统等受损的孩子更是难以计数。所以,家长要帮孩子把好“用药关”,以下几类药物可能对儿童健康产生影响。

**氨基糖苷类药物。**这类药包括链霉素、庆大霉素等。氨基糖苷类抗生素的耳毒性在临床上最常见,中毒症状包括眩晕、平衡失调、耳鸣、耳聋等。

**四环素类药物。**8岁以下儿童服用这类药物后,四环素会与钙离子结合形成络合物,沉积在牙齿、骨骼上,导致牙齿发黄,牙釉质发育不良,易患龋齿。

**喹诺酮类药物。**即老百姓俗称的“沙星类药物”,如诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星等,抗菌谱广,抗菌活性强。研究发现,此类药物会引起某些幼年动物关节病变。因此,骨骼发育尚未完全的儿童应慎用。

**肾毒性药物。**儿童肾脏处于生长发育期,应尽量避免或慎用具有较强肾毒性的药物。比如多粘菌素B、感冒通等,剂量过大会造成儿童肾功能异常。

**其他药品。**尼美舒利是一类非甾体类解热镇痛药,具有较好的退热、镇痛作用,但易诱发儿童肝功能损伤,12岁以下禁用。阿司匹林是临床常用药,儿童使用可能出现严重不良反应或诱发哮喘,因此儿科仅用于治疗特殊疾病,并不用于退烧。安乃近退热迅速,但不良反应多,可能对肝肾功能及血液系统造成损害,不适用于儿童。(季兴)

### 导读

#### 我市中西医结合学会第二届妇产科专业年会召开

[AII·4]

#### 本周六 别忘参加“红娘接待日”活动

[AII·7]



鹰城微健康