

暑期生长发育门诊爆满

专家:莫错过孩子长高关键期,也不必过于焦虑

□本报记者 王春霞 文/图

随着暑假到来,家长对孩子身高的焦虑又到了高发期,医院生长发育门诊爆满就是一个明证。7月23日,市第一人民医院内分泌代谢科举行义诊活动,免费为儿童测骨龄,家长带着孩子蜂拥而至。

前来就诊的孩子主要存在哪些生长发育问题?家长们的焦虑痛点在哪儿?专家对此有哪些建议?记者在义诊现场进行了采访。

偏矮的孩子多“挑食”

上午8点多,市一院门诊楼四楼生长发育门诊的诊室外排着长龙,测骨龄的诊室和专家门诊里也围满了大人和孩子。该院内分泌代谢科副主任医师丁红霞正忙着接诊,助手则在一旁询问孩子的年龄、身高、体重等基本信息,其中包括孩子出生时的身高、体重及父母的身高等。

“了解这些信息,是为了对孩子的生长发育情况有个整体了解,同时计算出孩子的遗传身高。”丁红霞解释说,孩子能长多高,70%来自遗传因素,另外30%由后天因素决定。根据父母的身高,可以计算出孩子的遗传身高,男孩遗传身高=(父身高+母身高+13)/2,女孩遗传身高=(父身高+母身高-13)/2,上下浮动5厘米属于正常范围。

市民马先生带着两个女儿来问诊,大女儿7岁,身高116.5厘米,看起来比较瘦小;二女儿身高与年龄相符,在正常范围。

“大女儿属于偏矮的范围,你从啥时候感觉孩子矮小的?”丁红霞查看了孩子的身高、体重百分位曲线图后说。

“有一次,老师发的领奖图片中,女儿明显比别的孩子矮。”马先生答。

“孩子去年到今年长了多少?”丁红霞一边查看孩子的骨龄报告,一边问。马先生问了妻子之后,得知大女儿去年以来长了4.5厘米。

“像她这个年龄,平均每年长5厘米以上属于正常。从孩子的骨龄来看,比实际年龄小一岁,属于生长比较缓慢的。”丁红霞接着询问孩子的饮食情况,在得到“有点挑食,不好好吃饭,不爱吃鸡蛋和肉”的回复后,她叮嘱马先生,“需要给孩子做一些检查,如果排除了生长激素缺乏或者其他疾病,那么就需要加强营养和运动,保证充足睡眠,保持好的心情,从这些方面来改善。”

丁红霞说,在平时接诊的孩子中,身材矮小者“挑食”占比较高,有些可能脾胃不太好,饮食结构不合理,营养不均衡,结果影响了生长发育。这类孩子可以通过调理脾胃、调整饮食结构、加强营养和运动来改善。



孩子正在拍骨龄片



义诊现场,家长带着孩子咨询医生丁红霞

偏胖的孩子易“早熟”

刘先生带着9岁半的女儿来就诊,孩子身高151厘米,胖乎乎的挺可爱,骨龄报告显示为10岁左右。刘先生说,女儿平时爱吃鸡肉,他担心女儿性早熟、长不高。

丁红霞检查了孩子的乳房发育情况后,对刘先生说:“骨龄与实际年龄相差1岁以内属于正常。孩子的骨龄提前,乳房开始发育,属于正常情况。但孩子有点偏胖,要注意减重,烘焙类

甜点、高脂高热量的食物要少吃。”

“女孩8岁之前、男孩9岁之前出现第二性征才算性早熟,以女孩出现乳房结节、男孩出现睾丸容积增大为首表现。”丁红霞说,肥胖的孩子更容易性早熟,家长要注意孩子的合理膳食和运动减重。

当天上午,前来问诊的几个发育偏早的孩子,多有肥胖问题。对此,丁红霞说,随着社会经济的发展,青春期

发育年龄逐渐提前,或是疾病所致,也可能是遗传、环境、肥胖等因素造成的,是否需要检查和治疗需要综合评估。

“并不是所有的性早熟都需要治疗。”丁红霞说,比如慢进展型性早熟,骨龄虽然提前,但生长速率亦高于正常,预测成人身高无明显受损。单纯性乳房早发育是不需要治疗的,但应定期复查身高和骨龄变化,随时评估。

莫错过身高增长关键期

“很可惜,孩子错过了最佳治疗期,身高不会突破150厘米。”当天上午,一位女士带着女儿前来就诊,听到了丁红霞的判断后,一下子就崩溃了。

原来,1年前,这位女士就带着11岁的女儿前来咨询,当时孩子乳房已经发育,但身高还不到140厘米。丁红霞嘱咐她带孩子做些检查,看能否对

症治疗,以延长增长身高的时间,但这位女士不够重视,没有做进一步检查治疗,回家两个月后,女儿就来了例假。现在女孩12岁,身高只有142.5厘米。

“女孩子青春期是从乳房发育开始的,一般来例假之后,身高再长的空间是5厘米左右,不会长得太多。”丁红霞说,孩子的骨龄已经14岁,后面

再长高的空间很小。

丁红霞介绍说,人的一生有两个快速生长期,一个是1岁之内,一个就是青春期。3岁到青春期前,平均每年生长五六厘米,家长要注意做好孩子的身高测量,如果发现孩子偏矮,要及时到生长发育门诊咨询,以便发现问题并在青春期结束之前进行治疗。

家长不必过于焦虑

当天上午,一名高个子男孩在父亲陪伴下来到生长发育门诊。这名男孩年仅12岁,身高已达178厘米,但父母仍不满意。“目前,我国成年男性的平均身高是170厘米左右,你儿子已经很好了。”丁红霞安慰孩子的父亲。

“他妈妈是打篮球的,想让儿子也打篮球,所以希望孩子身高能长到180厘米以上。”这位父亲说。

家长对孩子的身高焦虑,丁红霞分析认为,这可能更多地来自社会因素,部分父母非常关注甚至是过度关注孩子的身高。丁红霞曾遇到一些孩子身高正常,但由于未达到家长预期

目标而被要求打生长激素的情况。对此,丁红霞表示,人的身高与宫内发育情况、母亲孕期情况、遗传、喂养、疾病、作息、心情等综合因素有关,很多孩子偏矮,但符合遗传身高,理论上属于正常,不需要干预。“家长应该科学看待身高问题,不能‘唯身高论’,更应重视孩子综合能力的培养。”

如何让孩子长得更高?丁红霞建议:一是平衡膳食,多让孩子吃鸡蛋、鱼、豆制品和水果,多喝牛奶,少吃高糖、高能量食物,保持正常体重。二是多运动,可以多让孩子进行跳绳、篮球、游泳等运动,促进生长激素分泌。

三是养成良好的作息习惯,早睡早起,小学生晚上最好9点之前睡觉,深睡眠有利于生长激素的分泌。四是保持良好的心情,精神压抑可抑制生长激素分泌,家长要为孩子营造一个平和的环境,让孩子愉快地成长。

丁红霞提醒说,影响孩子长高的疾病有很多种,有些是可以治疗的,如生长激素缺乏症、甲状腺激素缺乏症等,可以通过激素替代补充治疗改善身高,如哮喘、先天性心脏病等原发病治疗好了,身高也会加快生长。如果发现孩子身材矮小,要及时找专科医生检查,查明原因,对症治疗。