

13岁男孩身高仅有一米三

医生:别盲目信“晚长”,及时就医很关键

无论男孩女孩,身高对一个人的意义超过了其他身体的指标,可能影响到升学、工作、婚姻等等。孩子的身高问题,每位父母都关心。孩子未来能长多高与什么有关呢?近日,山东省千佛山医院儿保科身材矮小义诊开诊,医生们发现,许多父母对孩子身高的误解多多。

本报记者 徐洁
实习生 江映辉 常海月

不要大意 许多疾病影响长个儿

轩轩(化名)是一名13岁的男孩,非常聪明,但身高只有1.31米,在学校里个头儿比同龄人矮不只一头。为了他的身高问题,轩轩父母非常焦虑。经过了多项检查后,省千佛山医院儿保科主任李燕认为,轩轩个儿长得慢的原因是脑垂体偏小,导致身体缺乏生长激素,而脑垂体是身体重要的内分泌腺,所产生的激素与身体骨骼和软组织的生长有关。

李燕介绍,影响孩子身高的因素很多,除了遗传、营养和运动外,有的因素需要及时诊治。“影响长高的疾病中,常见的是内分泌系统的疾病,比如生长激素缺乏症,人的身体里有一种对促进长高非常重要的激素,叫做生长激素,如果生长激素缺乏,就会导致个子不长。”李燕说,“还有一种可能是甲状腺功能低下,甲状腺激素不足的孩子不仅身高不高,学习成绩也会受到影响。”

“另外一个常见的原因就是性早熟,性激素虽然也有促进生长的作用,但另外一个作用就是促进骨骼闭合。”李燕说,身高的快速增长是在婴幼儿期和青春期两个时期,多数人在青春期之后,骨骼完全闭

合,骨骼停止生长,身高也就不再增长,性早熟使孩子还没来得及长个儿时,骨骼就过早闭合了。

及时就医 如何判断孩子生长是否正常

如何科学地判断孩子是否患有矮小症呢?李燕介绍,医学上判断矮小症有两个标准,一是百分位数,根据统一发布的身高百分位数值表,如果孩子的身高低于第三百分位所显示的身高,则可能患矮小症,建议及时就医,如果低于第十百分位,虽然不属于矮小症,但身高也是偏矮,最好进行身高保健。如果生长速度较慢也应引起警

惕,从出生到一岁增高小于23厘米,从三周岁到青春期一年小于5厘米,青春期一年小于7厘米,都应当引起关注。

李燕提醒,早产儿或出生时体重小于4斤的孩子,生长过程应格外受到关注。“无论哪种情况导致的身材矮小,越早治疗效果越好,千万不要拖到骨骼停止生长再后悔。”李燕说。

医生支招 孩子想长高可以这样做

有一个遗传身高的计算公式,可以帮助判断孩子在正常情况下能长多高:

男孩身高(cm)=(父亲身高+母亲身高+12)/2

女孩身高(cm)=(父亲身高+母亲身高-12)/2

影响身高的生活因素还有:营养、睡眠、运动和情绪。帮助孩子长高,省千佛山医院儿保科医生提供以下建议:保证营养,要保证蛋白质、钙、铁、锌的摄入,比如鸡蛋、奶、瘦肉,每天至少要保持两小时以上的日照时间,否则就要补充维生素D;保证充足的睡眠,争取在九点之前睡觉,晚上十点到次日凌晨两点是生长激素自然分泌的高峰时期;适宜的运动,要做有氧运动,尤其是对关节有刺激的运动,比如每天傍晚跳绳半个小时;良好而稳定的情绪,如果孩子天天压抑紧张,挨批评,心情不好,一样会导致孩子个子不高。

宝宝秀



“齐鲁孕婴童”邀您“晒宝宝”!
关注微信公众号“齐鲁孕婴童”,上传您宝宝的照片和相关资料,我们将定期在微信公众号和齐鲁晚报刊发!不要忘了配上爸妈寄语哦!

专家在线

早产宝宝,喂养须更“精心”

见习记者 张琪

有数据显示,在我国每年降生的2000万新生儿中,早产儿将占到5%-15%,即100万至300万这样一个庞大的数字。早产儿的死亡率普遍较高,且较足月儿来说,也更容易发生感染等健康问题。因此,早产儿如何科学喂养,以确保他们健康茁壮地成长,成为很多家长关心的问题。

山东省妇幼保健院儿科主治医师张恩胜表示,早产儿的体重达到2kg,并且各项生命体征比较平稳,能够适应外界的环境时便可以出院。刚出院之后的早产儿胃的容量比较小,宝宝每次喂养的奶量,需要根据宝宝的体重来确定。对于出生体重小于1800g,或出院时体

重增长欠佳的早产儿,母乳喂养者需使用母乳强化剂,母乳强化剂除了强化蛋白质,也强化矿物质和维生素,满足早产儿营养需求;非母乳喂养者则需使用营养强化的早产儿出院后配方奶,强化时间一般直至矫正胎龄40周,有些宝宝体重增长不理想时,强化时间要到矫正胎龄后3个月,个别宝宝要到1周岁左右。

早产宝宝在住院时期摄入的奶粉,要求高密度的营养支持,以保证达到宫内生长速率,避免宫外发育迟缓。据张恩胜介绍,出院时若体格发育低于同胎龄儿第10百分位,建议使用早产儿出院后配方奶,随后根据体格生长检测情况逐渐转化为标准婴儿配方奶。

早产儿各器官系统生理

功能尚未发育成熟,如果生长加速,代谢需求较高,而营养储备较少,就会发生早产的相关疾病和并发症。因此,张恩胜表示需要根据早产儿的生长发育曲线,确定定期随访时间,一般来讲,早期定期随访的时间为一至两周,日后根据随访结果酌情延长随访周期。

无论是母乳喂养还是配方奶喂养,其所提供的营养可以满足绝大多数宝宝6个月以内的营养需求,“可以考虑给早产宝宝在矫正年龄4-6个月时添加婴儿辅食。”张恩胜建议,且辅食添加必须是安全的,不增加感染的,不引发体重不良增长或过度增长等短期不良影响,以及不产生过敏、肥胖等长期不良影响的。

孕育课堂

夏季孕妇护理 哪些“坑”千万别跳

见习记者 张琪

“明明家里已经开了空调,为什么还是觉得很热?”这是很多孕妇在这个夏季说得最多的一句话。对此,山东省立医院妇产科副主任医师马开东介绍:“夏季孕妇基础代谢较高,汗腺分泌增多,容易出汗。而且相对于普通人,孕妇身体对高温会更加敏感,时常出现烦躁、不耐热的现象。”马开东建议,室内空调温度应该控制在25-26摄氏度,不宜开太低,从过凉到过热的环境,孕妇会产生不适感;另一方面,孕妇要适量运动,不要排出过多的汗液,否则在相对较凉的环境中会引起孕妇的不适。

夏季,孕妇还经常会会出现感冒、腹泻、不爱吃饭、起痱子等问题。针对这些问题,山东省妇幼保健院产科主任医师刘群英建议,一方面孕妇应当少吃多餐,适量地食

用新鲜蔬菜,每天保证优质蛋白如蛋、鱼、鸡等的摄入,荤素合理地搭配,但不适合吃过于油腻的食物,更不要过凉过热地饮食。另一方面,孕妇还应注意饮食卫生,生吃果蔬一定要洗净;食品加工要生熟分开,冰箱中牛奶、肉、鱼、禽以及蔬菜等食物进食前一定要烧熟、烧透;不吃剩饭剩菜;不生吃海鲜,烧烤等食品也要少吃,避免因食物引起腹泻,腹泻严重者会导致子宫收缩,甚至出现早产的情况。

此外,专家建议,孕妇处于早期妊娠(13周以前)时,其饮食的热量不需要增加;而处于中晚孕时期的孕妇,每天增加200千卡的热量即可,一旦摄入过多,一方面会引发血糖增高,并有部分进入胎儿体内,会出现胎儿体型过大的情况;另一方面,会引起孕妇的产道变窄,使孕妇出现分娩困难。

潍坊市场监管七成人力投入食药安全工作

本报济南7月24日讯(记者 王小蒙) 近日,国务院食安办正式授予15个城市“国家食品安全示范城市”称号,潍坊市成为首批国家食安示范城市。创建食安示范城市的过程,正是提升食安水平的过程。据介绍,潍坊将食品安全工作占科学发展考核比重提高到6%,实行重大事故“一票否决”,县级实施市场监管体制改革后,将70%的人员放在食药安全工作上。

什么就保障什么”的原则,不断加大投入力度。县级实施市场监管体制改革后,明确将保障食药安全作为首要职责,将70%的人员放在食药安全工作上。

目前潍坊全市食药安全监管人员达到5263人,较创建前增加753人。2015年以来全市共投入8.65亿元,用于检验检测体系建设、镇街监管所标准化建设,极大地改善了装备条件,真正实现了“兵强马壮”。自创建活动以来,食品安全抽检合格率达95.2%提升到98.8%,群众食品安全满意度由69.4%提升到82.8%。