

抓住孩子长高的三个黄金阶段

很多家长和同学都会有过类似的回忆,一个放松的暑假过去了,开学后,发现自己竟然比同学矮了一头,原来身高差不多的同桌,猛然间比自己高出很多!

温馨提醒:最佳的助长阶段是(7-13),尽早地在孩子未发育前接受成长方案的科学指导。定期检测骨龄,让孩子身高多长10公分!

对成长期的孩子而言,暑假可能是一年中最能帮助他们长高的时间。专家指出,骨骼“成长

板”是长高的核心部位,孩子的成长板一旦关闭,就意味着长高终止。但在长高的关键时期接受科学系统地长高指导。如:一个男孩的遗传身高是1.70米,后天抚养得好就有可能达到1.78米;反之可能只会有一.62米左右的身高。

但是,女孩初潮、男孩变声停止长高后,家长发现孩子太矮才重视起来,这时往往为时已晚。对孩子身高分阶段进行科学干预,才是家长正确的选择:

阶段一:发育前(3-10岁)“二

控+养+补”:严控早发育和发育不良,一有发育异常,立即到正规医院检测干预。此时,父母要给孩子养成良好的生活习惯及生活规律。如饮食有度,不挑食、偏食;合理运动、保证睡眠等,为青春期身高突增打下良好基础。

阶段二:发育中(10-14岁)“补+追+促”:补充综合性骨骼营养素,实现追赶性生长,促进生长因子的分泌,加速骨细胞分裂,延长孩子的身高突增期,持续保持良好的长势和增幅。

阶段三:发育后(14-20岁)“追+促+拖”:追赶性生长,加速骨细胞分裂,拖缓成长板闭合时间,让孩子再多长几公分。

身高发育存在明显的个体差异。专家建议:孩子出现以下情况应立即到正规专业医院进行骨龄检测。了解孩子的发育现状,抓住孩子长高的黄金阶段,早发现,早干预!

★受遗传疾病影响,身高年均涨幅不足5厘米;★女11岁,男13岁前出现第二性征;

梦想! 抓住孩子长高的三个黄金阶段,告别矮小烦恼,让我们在暑假里一起努力,追回身高的差距!

通知:每天前30名免专家挂号费,免骨龄检测费,免费体验成长体操和仪器。预约从速!预约由父母陪同检测(符合条件者)

预约热线:86390858
88306656 86390618
地址:山东中医药大学第二附属医院生长发育门诊(经八路1号)

○儿童饮食

避免填鸭式 强迫孩子吃饭

“小胖墩”越来越多,一些才几岁的孩子还可能患高血压或是糖尿病。东南大学附属中大医院内分泌科主任金晖提醒,为防止孩子肥胖,在婴幼儿期就要注意,不要填鸭式喂养,避免营养过剩导致过度肥胖,或引发其他的疾病。

婴幼儿的饮食应该定时定量,只要各种营养成分交错搭配,一般不必担心营养不足。相反,在孩子吃饱后,父母仍填鸭式强迫孩子吃,这样就导致小儿胃容量增大,饮食量增加,营养过剩。

专家建议,儿童在成长发育期应保持正常的体重,预防肥胖要从小抓起,父母要给孩子合理安排科学的饮食,让他们适量运动,给孩子一个健康的生长发育环境。

此外,预防儿童肥胖应当从孕期开始,儿童肥胖症在孩子未出生前就可能显现出来。现在孕妇普遍注重加强营养,而孕妇增重越高,新生儿体重就越重,经常有超过4公斤的婴儿出生,这对孩子以后的发育也不利。

(新华社)

肥胖儿胃食管 反流风险高

美国科研人员最新研究发现,肥胖会大大提高儿童患胃食管反流病的风险。

为了解肥胖与胃食管反流之间的关系,美国南加州凯泽·珀默嫩特医疗机构的研究人员分析了69万多名2岁至19岁幼儿和青少年的相关数据。在被调查对象中,1.5%的男孩和1.8%的女孩患胃食管反流病。

研究发现,与体重正常者相比,肥胖儿罹患胃食管反流病的风险要高得多,严重肥胖可使患病几率提高40%,中度肥胖提高30%。

研究人员说,尽管造成胃食管反流病的原因尚难确定,但最新研究结果表明,肥胖可能是引发这种疾病的原因之一。研究报告第一作者科林纳·科伯尼克指出,如果胃食管反流得不到及时医治,患者成年后患食道癌的风险会增加。

这项研究成果9日刊登在《儿童肥胖症国际杂志》网络版上。

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,是胃内容物反流引起不适症状或并发症的一种疾病,其典型症状是上腹痛和“烧心”。胃内容物反流入食管,会破坏脆弱的食管黏膜,导致炎症反应、溃疡形成甚至癌变。

(新华社)

“小胖墩”越来越多,一些才几岁的孩子还可能患高血压或是糖尿病。东南大学附属中大医院内分泌科主任金晖提醒,为防止孩子肥胖,在婴幼儿期就要注意,不要填鸭式喂养,避免营养过剩导致过度肥胖,或引发其他的疾病。

婴幼儿的饮食应该定时定量,只要各种营养成分交错搭配,一般不必担心营养不足。相反,在孩子吃饱后,父母仍填鸭式强迫孩子吃,这样就导致小儿胃容量增大,饮食量增加,营养过剩。

专家建议,儿童在成长发育期应保持正常的体重,预防肥胖要从小抓起,父母要给孩子合理安排科学的饮食,让他们适量运动,给孩子一个健康的生长发育环境。

此外,预防儿童肥胖应当从孕期开始,儿童肥胖症在孩子未出生前就可能显现出来。现在孕妇普遍注重加强营养,而孕妇增重越高,新生儿体重就越重,经常有超过4公斤的婴儿出生,这对孩子以后的发育也不利。

(新华社)

“小胖墩”越来越多,一些才几岁的孩子还可能患高血压或是糖尿病。东南大学附属中大医院内分泌科主任金晖提醒,为防止孩子肥胖,在婴幼儿期就要注意,不要填鸭式喂养,避免营养过剩导致过度肥胖,或引发其他的疾病。

婴幼儿的饮食应该定时定量,只要各种营养成分交错搭配,一般不必担心营养不足。相反,在孩子吃饱后,父母仍填鸭式强迫孩子吃,这样就导致小儿胃容量增大,饮食量增加,营养过剩。

专家建议,儿童在成长发育期应保持正常的体重,预防肥胖要从小抓起,