

# 孩子矮小,遗传只决定一半

## 专家称合理膳食可以加速发育

### 核心提示

孩子的成长问题已经引起了越来越多人的关注,尤其是发育的时间,有些家长以为孩子不长个只是简单的发育晚或是遗传因素所致,其实不然。孩子矮小是一种病,要提早治疗,不要迷信遗传因素或者发育晚。

日照市人民医院儿童保健科门诊部主任王桂菊介绍,据国家相关部门统计,在我国,由于生长发育迟缓造成的身材矮小者目前超过430万人,并且每年还在以16.1万人的速度递增。

“2至13岁是治疗矮小的黄金时段。”王桂菊说。儿童生长发育大致可分为生长快速期、生长速度减缓期和青春期生长加速期3个阶段。从胚胎期到2岁为生长快速期,出生后第一年生长速度最快,约增长25厘米以上。

从2岁开始至青春前期(女孩约10岁,男孩约12岁)为生长减缓期。进入青春期后头两年生长再次加快,男孩在整个青春期身高可增长25至28厘米,女孩身高可增长23至25厘米。因此,家长应密切关注孩子的身高变化,一旦确诊为矮身材,越早治疗效果越好。

“孩子不长个的原因有很多,主要有遗传因素和后期营养因素以及一些慢性病的影响。”王桂菊说。对于具体原因,大体有以下几种:生长激素缺乏或分泌不足引起的身材矮小,也就是人们通常所说的侏儒症。对于这一类疾病如果不及早治疗,孩子成年后的最终身高仅在1.3米左右。

其他内分泌疾病如甲状腺激素分泌不足、性早熟等均可引起矮小。Turner综合征(先天性卵巢发育不全综合征),该病由染色体异常引起,需染色体检查方可确诊,此类患者若不治疗,成年后身高仅1.4米左右。“还有一些身材矮小儿童为特发性矮小,目前特发性矮小原因不明。”王桂菊

说。

针对有些家长认为孩子长不长个,能长多高完全是由遗传因素决定的误区,王桂菊告诉读者,影响孩子身高的因素遗传背景只占一半左右,“营养因素,运动因素,社会环境因素以及各种慢性病因素都会影响孩子生长发育。”王桂菊说。“遗传因素虽无法改变,但是其他的因素都是通过努力加以改变的。”

“孩子矮小要及早发现,及早治疗,孩子13岁以后身体骨骼已基本成型,治疗起来就很困难了。”王桂菊说。

营养因素是影响孩子成长的重要因素,营养不良或者挑食、偏食很容易造成孩子发育不良,影响孩子长个。

“一定要让孩子什么都吃,不要孩子不愿意吃就不给吃。”王桂菊说。随着生活水平的提高,人们的饮食质量也越来越高,但大鱼大肉,只吃肉不吃菜并不等于高质量的饮食,有些家长过于迷信肉补营养,而忽略了对其它物质的摄入,从而造成营养不良。

“鱼、肉等食物能提供丰富的蛋白质,孩子食用可以提高体内营养物质,但一定不能忽略蔬菜的摄入量,蔬菜是补充孩子体内维生素的重要元素。”王桂菊说。

对于合理膳食,王桂菊提醒广大家长,要让孩子少吃零食,尤其是一些膨化食品,这些食物内含有添加剂,不但会影响孩子正常吃饭,而且还容易造成孩子发胖等不良身体反应。

见习记者 彭彦伟



4月23日,在莒县一中校博会上,同学们正在自己动手做菜。见习记者 彭彦伟 摄

## 校博会,缓解高考压力

见习记者 彭彦伟

23日上午9点,莒县一中第二届校博会正式开幕,校博会上同学们自发组织了各种娱乐活动,“从准备到制作全让学生自己动手,学校和老师不作任何干预。”莒县第一中学校长侯月映说。

校博会上有棋类比赛、竞猜类游戏,还有的班级全

体同学齐上阵一起包饺子,尤其是高三同学在距离高考还有一个多月的时间里,通过这一活动学习压力得到一定释放。“挺好的,天天学习都学烦了,举办这种活动可以放松一下紧张的情绪。”高三(7)班李春来说。

据侯月映介绍,校博会

自从去年举办以来受到了同学们尤其是高三学生的欢迎,“考虑到快高考了,同学们学习压力都很大,现在这个时候举办校博会,有利于同学们减轻压力。”侯月映说:“我们不仅举办大型校博会,平时还多次举办了小型校博会。”