

站队总是排后三名,九岁童患上矮小症

睡觉甜食化妆品都影响长个儿

9岁的楠楠上课总坐第一排,个子比同龄的孩子矮半头多。济宁医学院附属医院(以下简称“济医附院”)内分泌科专家表示,楠楠患了矮小症,是缺乏生长激素所致,通过生长激素治疗和生活方式干预,可以达到正常人身高。目前,济宁矮小症的患病率为3.16%,青春期每年的生长速度低于7厘米,就要警惕矮小症。

本报记者 李倩 通讯员 张欣冉

9岁孩子个子比同学矮一头

“孩子上幼儿园就比一般的孩子矮小,现在都9岁了个子比班里矮的还低半头,一年只长两三厘米。”楠楠的父母都在济宁城区机关事业单位工作,日常饮食也不错,父母的身高也都不算矮,即使是孩子发育晚,身高和同龄人差得也太多。在济医附院内分泌生长发育门诊,经过相关检查,楠楠被诊断为患有矮小症,是身体缺少生长激素所致。

“有些孩子七八岁了,个头还和五六岁的孩子差不多高,如果孩子的个头矮小,且每年的生长速度低于5厘米,个头总在100人中排后三名,经常坐第一排,家长就要警惕了。”济医附院内分泌科主治医师晏文华对楠楠印象颇深,楠楠第一次就诊时7岁半,当时只有1.12米,而根据2-18岁男童身高、体重百分位曲线图,楠楠的身高比同年龄段的最低身高还矮8厘米,在班里总比同学矮一头,楠楠的性格也有些内向,不爱说话了。

“很多家长对孩子的成长发育关注不够,认为孩子矮小不是疾病,而是生长发育晚造成的。受传统观念影响,认为二十三还蹿一蹿,反而忽视疾病、生活习惯不当等因素对孩子身高造成的影响。”济医附院副院长班博介绍,根据全国儿童身高均值标准,6岁孩子的平均个头应在117cm,如果身高低于同龄人两个标准差之外,就要考虑孩子生长迟缓的问题。而对济宁市11万6-16岁在校学生身高、体重数据库调查,矮小症患病率为3.16%。

不良生活方式是矮小症重要诱因

班博介绍,孩子的身高和遗传、环境、营养、运动、睡眠、心理因素分不开,“现在很多孩子不注意运动,生活习惯差,常吃洋快餐、方便面、火腿、罐头、甜食,饮料等垃圾食品,长期食用影响孩子营养摄入,导致营养不良,也会造成身材矮小。”

矮小症一部分是由于器质性病变引起的,包括生长激素缺乏、性早熟、先天性卵巢发育不全综合征、甲

我现在坐公交已经要买票啦!



我们一样大,我怎么这么矮啊?

状腺功能低下及颅脑肿瘤等;而非疾病性致病因素中,除遗传、营养状况外,还与当下不少儿童存在的运动时间少、睡眠不足、营养摄入不平衡等不良生活方式密切相关,这也是导致患者最终身材矮小的重要因素。

“现在,儿童使用唇膏、指甲油、眼影等化妆品的情况比比皆是。化妆品作为一种日用品,含有多种添加剂,可导致性早熟、身材矮小等多种内分泌疾病。”班博提醒,防止性早熟,有些食品尽量少吃,如过

多的动物类食品,反季节水果、饮料、洋快餐等,豆制品因含一定量的大豆异黄酮,也不鼓励多吃。尤其是可乐类尽量不要喝。

专家还提醒家长,要想让孩子长高,生活方面还要做到饮食营养充足、早睡觉、多运动。孩子应保证充足的睡眠,避免熬夜、开灯睡觉。由于生长激素是人类长高的最主要激素,生长素的分泌主要是在深睡眠时分泌。学龄期儿童,一般需要每天8~9小时睡眠。

相关链接

每3个月给孩子量一次身高

目前,我国矮小症发病率高,多数家长不清楚如何科学测量及定期监测儿童身高,发现孩子矮小后固守“晚发育”的错误观念、盲目等待。专家建议,家长应每3个月给孩子量一次身高,及时记录孩子身高的增长速度。

“生长速度减慢往往是儿童疾病的早期信号之一,家长应重视准确给孩子测量身高体重,以便早期发现问题。”班博介绍,正常儿童不同时期生长速度不同,一般来说,0-1岁增长25厘米,1-2岁增长10厘米,3岁至青春开始生长速度为每年平均5~7厘米,青春期每年增长8~12厘米,持续2~3年。如果孩子一直坐在班级第一排,或比同龄人个头矮5-10厘米,则可怀疑是生长发育迟缓,应重视起来。对于确诊身材矮小的孩子,可在医生的指导下,加强营养、改善生活作息,并用药物进行干预治疗。

专家提醒,矮小症治疗3-15岁是黄金时间,一旦骨骺线闭合,长骨无法生长,影响的是孩子成年后的身高。一般来说,女孩子的骨龄如果超过15岁,男孩的骨龄如果超过17岁,这时其骨骺线大多已经闭合,长高的机会就非常小了。若家长发现孩子长得矮,应及时带其到正规医院就诊,进行体格检查、血样检测、骨龄检测、遗传学分析和影像学检查等相关检测,查找孩子的生长潜力及影响其身高的原因,并根据病因接受相应治疗。千万不要病急乱投医,或轻信广告,耽误了孩子的最佳治疗时机,给孩子的一生造成悲剧。

本周部分地区有雷雨

本报济南8月16日讯(记者 任磊磊) 据省气象局预报,新一周,我省鲁南、鲁西北和半岛地区有降水天气,其他地区以晴好天气为主。新一周气温徘徊在30℃左右,未有大幅度攀升。

立秋之后,天气日渐干燥,空气中的粉尘、有害气体与金属微粒以及工业废气中的毒性物质较多,这些有毒物质通过呼吸侵入肺泡与支气管,损害身体。因此,应当及时对身体进行排毒。

专家建议市民可采取咳嗽排毒、运动排毒、饮食排毒等多种方法调节。咳嗽排毒,每天清晨,中午或睡前,选择一处空气清新之处,做深呼吸运动。深吸气时缓缓抬起双臂,呼气时使气流从口、鼻喷出,咳出痰液,如此反复做10遍。运动排毒,可以选择快步走、练瑜伽、弹跳锻炼等办法。饮食排毒,我们在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糖

米等众多食物都能帮助消化系统排毒。

新一周详细天气预报如下:

16日夜间到17日白天,全省天气晴间多云。17日最高气温:内陆地区31℃左右,沿海地区29℃左右。

17日夜间到18日白天,全省天气晴间多云。最高气温:内陆地区31℃左右,沿海地区28℃左右。

18日夜间到19日白天,鲁西北和鲁南地区天气多云转阴局部有雷雨或阵雨,其他地区天气晴转多云。雷雨地区雷雨时阵风7级。最高气温:内陆地区30℃左右,沿海地区28℃左右。

20日~21日,全省天气多云间阴,鲁南和半岛地区有雷雨或阵雨。渤海北风5~6级,渤海海峡、黄海北部和中部南风5~6级转北风6~7级阵风8级;内陆地区南风转北风3~4级,雷雨地区雷雨时阵风7~8级。

22日~23日,全省天气多云。渤海、渤海海峡、黄海北部和中部北风5~6级;内陆地区北风3~4级。

这样睡,睡五分钟等于六个钟头

虽然不少人深知睡眠对健康的重要性,但生活压力大,学习、工作加班加点是家常便饭,所以,掌握睡眠的诀窍至关重要。可是,你知道何时睡眠三分钟等于两个小时,啥时睡觉五分钟等于六个钟头吗?关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),可查看详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史信息”,还可以看到以前发送的所有内容哦!

本期逸周末微信为大家推送的,还有:【教育】孩子应该怎么夸?如果你想毁掉TA,那你就使劲夸吧!【驾车】对照看看吧,有车的朋友太需要了!【有才】如何在2小时内用1块钱赚到100块?斯坦福大学是这么教的。【妙招】一分钱不花,日常小物就能搞定的5大清洁难题。【美食】21种面的做法!!简直棒到面馆都快关门了……等内容,还不快快关注,就亏大了!






新鲜我的生活

光明学生饮用奶诚邀 全国校园接力伙伴

——凝聚你我的力量,共同关爱学龄儿童体质健康

- ✓ 中国学生饮用奶计划首批定点生产企业
- ✓ 全国农村义务教育营养改善计划践行者

招商 021-34979150 热线 021-34979163



光明乳业股份有限公司学生奶事业部
上海市古北路1838号古北创新园区1栋3层
邮编201103