

身高发育 有三个黄金期

“影响孩子身高的因素归结起来有两个，一是遗传因素，二是后天因素。”济南市儿童医院儿童保健所副主任、临床营养师李玲介绍，父母双方的遗传非常重要，可占到60%-70%。

但是父母长得高，孩子不一定高。一方面要看遗传因素能否在孩子身上得到发挥；二是孩子的身高除了遗传外，还受营养、睡眠、运动及环境等后天因素影响，对孩子身高，后天因素能占30%-40%。

“孩子的发育有婴儿期、儿童期、青春期三个时期，其中婴儿期、青春期是长高的两个黄金期。这三个不同的时期，对成年后的身高影响不同。”李玲介绍。

婴儿期是孩子长高的基础阶段，两岁以前，尤其是1岁前，营养是影响孩子生长的关键因素，通常不受遗传影响。这个时期营养跟不上可能影响成年身高。

婴儿期是儿童生长发育的第一个黄金期，合理喂养，及时添加辅食非常重要。我们提倡在婴儿6个月内纯母乳喂养，满6个月及时添加辅食。同时，要保证食物多样化，尽量接触丰富的食物，不但营养供应全面，还能防止以后挑食。

儿童期，是孩子长高的平稳阶段。3岁以后孩子每年能长高5-7厘米，具体取决于遗传、环境、营养等综合因素。如果孩子偏食、厌食、营养素摄入不足，将直接导致孩子个头矮小、发育期身高增幅减小。

“10-15岁是孩子的青春期，也是生长发育的第二个黄金期，这个时期由于生长激素和性激素的催化作用，女孩可长23-25厘米，男孩可增25-28厘米。”李玲说，青春期后期是长高的最后冲刺阶段，此阶段青少年软骨还未真正愈合，还存在着2-3厘米的长高潜能。

深度睡眠状态 生长激素分泌旺盛

“孩子长高与生长激素的分泌有很大关系，而生长激素的分泌又与睡眠密切相关。”李玲表示，由于生长激素的分泌高峰在夜间，一个是在21点至凌晨1点，另一个是在凌晨5点至7点。

在睡眠状态下，生长激素的分泌水平是白天的2-3倍，只有进入深睡眠状态，生长激素分泌才旺盛。所以，如果在这两个时间段，孩子睡眠质量不佳，或者未进入深度睡眠状态，生长激素的分泌量也会明显减少。

人一般在入睡后半小时内至1小时，才进入深睡眠状态，而进入深睡眠状态1小时后，生长激素开始出现分泌高峰，所以建议孩子最好晚上八点半就要躺在床上，第二天7点以后再起床，这样才不会错过生长激素分泌的高峰期。

李玲介绍，1-3岁的孩子应保持12-14小时的睡眠时间，4-6岁的孩子应保持11-12小时的睡眠时间，7-10岁的孩子应保持10小时的睡眠时间，10-14岁的孩子应保持9小时的睡眠时间。

保证合理的营养 不要盲目给孩子吃补品

有研究表明，营养丰富、膳食均衡的孩子，比普通儿童的身高每年会长多3-5厘米。

“各种营养素都要均衡，每天保证摄入食品的品种至少12种，每周至少25种。”李玲介绍，首先钙质要充足，比如奶制品、鸡蛋、豆类等含钙较高；其次，需要摄取充足的蛋白质，如牛奶、肉类等，处在生长发育期的宝宝，对蛋白质的需求量比成人高得多，如供给不足便会影响身高；另外，铁、钙、锌等营养素也很重要，菠菜、芹菜、胡萝卜等蔬菜应多吃。

以幼儿园的孩子为例，建议每天喝350ml-500ml的牛奶，50g-75g肉类，一个鸡蛋，150g-300g蔬菜，150g-250g水果，100g-150g谷类，



长不高全赖遗传？

抓住三个黄金期，孩子长个不用愁

壹点问医

近日，“妈妈为让女儿长高，每天逼其跳绳3000个，孩子患上胫骨结节骨骺炎”的消息冲上微博热搜。跳绳能长高吗？除了跳绳，还有哪些办法能帮助孩子长高？

济南市儿童医院儿童保健所副主任、临床营养师李玲为你支招。

10g-20g大豆或制品，适量坚果。

李玲提醒家长，不要因为孩子身高矮于同龄人，就盲目给他们吃补品，虽然营养不良是影响身高的一个因素，但现在的孩子鲜有营养不良者，很多补品并不适宜让孩子食用。

每天要保证 半小时活动时间

“运动能很好地促进孩子的骨骼发育，能够促进长高的运动主要是纵向跳、牵拉类运动，比如打篮球、跳绳、引体向上、游泳等。”李玲介绍，这些运动能起到牵拉肌肉和韧带，刺激软骨增生的作用，对脊柱和四肢骨骼的发育很有帮助。

李玲提醒，一定要注意运动适量，并且循序渐进，一般来说每天保证半小时活动时间即可。比如跳绳，幼儿园的小朋友，每天跳绳500-800个，一年级800-1000个，再大点的孩子1500-2000个，不用一口气跳完，跳跳停停，30分钟的运动量就可以。

情绪紧张 会减少生长激素分泌

除了饮食、睡眠、运动等因素外，心理因素也会影响孩子身高。现代心理学家研究认为，情绪低落或紧张容易导致孩子生长激素分泌减少，而良好的心情不但可以促进对营养的吸收，还能提高睡眠质量。

家庭环境不良会使孩子心理感情受创，从而引起孩子食欲不振、性格孤僻、容易发脾气等症状，精神不愉快，会导致孩子匀称性矮

小，也就是某段时间生长非常缓慢，当不良环境因素消退后，又可恢复正常生长。

“家长应当用爱和接纳让孩子获得安全感。一个孩子只有获得安全感，身体机能才能正常运作，生长激素才能正常分泌。”李玲表示。

孩子发育过快 应警惕是否性早熟

每个孩子的体质不同，经常生病的孩子，势必影响身高，如生长激素缺乏症、甲低、软骨发育不全等内分泌遗传代谢病，都会影响孩子身高。

“在孩子长高过程中，父母应该做好生长情况监测。如果婴幼儿期(3岁以下)生长速率<7厘米/年，儿童期(3岁-青春期)生长速率<5厘米/年，青春期生长速率<6厘米/年，就要引起注意。”李玲说。

如果孩子身高在同年龄同性别的第三百分位以下，每年增长小于5厘米，建议带孩子到儿童专科医院的儿童保健或内分泌科做一个完整检查，在医生指导下进行干预治疗。

李玲提醒：“家长应注意，即便孩子在发育期，如果女孩初潮和男孩变声两年后，身高不理想，此时再进行干预已不太可能有效果。”

相反，对于孩子发育过快，也应警惕是否有性早熟情况。如果女孩8岁之前出现乳房增大以及阴毛、腋毛生长等任何一项或多项第二性征，或月经初潮于10岁以前；男孩在9岁之前出现阴茎及睾丸增大、阴毛生长、10岁前变声等性发育表现，则为性早熟，要及时就诊。

医探007

家住济南市历城区的王先生今年46岁，虽说是家里的顶梁柱，但也经常因为“吃饭难”的问题苦不堪言。稍微吃点东西就噎，而且还老泛酸水，原来他患了贲门失弛缓症。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙 实习生 王钟玉

经常反流 夜间常被憋醒

王先生吞咽不畅已经11年了，前几年稍微吃点饭就噎得慌，得用水送送才能咽下去，现在只能喝点流质食物，家庭聚餐时尤其尴尬，有时候还容易反流，夜间也经常憋醒。医生诊断其为贲门失弛缓症，但治疗效果并不理想。

先后尝试过西药、中药和针灸等方法，王先生感觉起初管用，时间久了就无济于事了，也有医生建议做外科手术，直接切除部分食管，王先生想到这是个大手术，还是有点望而却步。后来，辗转找到济南市中心医院消化三科主任、主任医师李振方就诊。

由于药物对王先生来说已经作用不大，只能考虑手术治疗，而外科手术创伤大、术后并发症多，李振方为王先生选择了超级微创的手术治疗——经口内镜下肌切开术(POEM)。这样既可缓解患者的症状，也可避免不必要的并发症。

术前进行胃镜检查时发现，王先生中下段食管呈乙状结肠型，可谓弯弯曲曲，食管腔明显扩张，最宽处直径约10cm，在弯曲内滞留大量食物残渣，反复抽吸后，可以看到食管黏膜苍白、肿胀，距门齿50cm才到达齿状线，贲门口更是紧闭不开，李振方尝试各种进镜技巧，反复试探，内镜镜身始终无法通过。食管弯曲、黏膜水肿等无疑增加了手术难度。

经过各项术前检查，排除手术禁忌，8月11日，李振方为王先生实施了手术。通过内镜手术松弛食管下括约肌，加快了食道排空，从而消除了食道扩张及食物滞留，改善了进食梗阻，手术十分成功。术后予以强效抑酸、止血、预防抗炎等常规治疗，第二天患者就可以进食少量流质饮食了。

治疗不及时 可诱发食管癌

李振方介绍，贲门失弛缓症又称贲门痉挛、巨食管，是由于食管神经肌肉功能障碍所致。其主要特征为食管蠕动减弱，食管下括约肌(LES)高压等。临床主要表现为吞咽困难、食物反流和胸骨后不适，若食物反流误吸入气管，可引起咳嗽、肺部感染等症状。如果治疗不及时，反流物及食物残渣长期刺激，有发生食管癌的潜在危险。平时吃饭时应尽量少食多餐、细嚼慢咽，避免过冷过热和刺激性饮食。

“以往贲门失弛缓症的治疗包括口服药物、内镜下注射药物、球囊扩张和支架治疗等非手术方法，但不能最终解除食管下括约肌梗阻，疗效不肯定、复发率较高。外科手术切开食管下括约肌疗效虽确切，但手术创伤大、风险极高。”李振方说，目前，在ESD基础上发展起来一项新的内镜治疗技术——经口内镜下肌切开术(POEM)，在无痛状态下通过胃镜，在食管壁黏膜下层建立一个“隧道”，然后胃镜直视下行食管下段固有肌层内部环形肌的纵向切开，使患者食管下段高压得到即时解除，然后用金属夹将之前建立的“隧道”口封闭。相对传统治疗创伤更小、恢复更快。

老噎食还泛酸水，原来是它作怪

身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年9月12日 星期日

医学、健康、服务、科普

美编：陈玮红

组版：颜莉