

身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年6月28日
星期日


医学
健康
服务
科普

把握生长期 拒做“小矮人”

身高是儿童生长发育的一个重要指标,但是也有这样一种观念,认为爸爸妈妈个子高,孩子一定不会矮,只是“早长”或“晚长”的问题。殊不知,有一种“长得晚”,其实是矮小症。

身高标准表 (仅供参考)			
年 龄 (岁)	男孩		
	均值(cm)	偏矮	矮小
3	96.8	93	89.3
4	104.1	100.2	96.3
5	111.3	107	102.8
6	117.7	113.1	108.6
7	124	119	114
8	130	124.6	119.3
9	135.4	129.6	123.9
10	140.2	134	127.9
11	145.3	138.7	132.1
12	151.9	144.6	137.2
13	159.5	151.8	144
14	165.9	158.7	151.5
15	169.8	163.3	156.7

年 龄 (岁)	女孩		
	均值(cm)	偏矮	矮小
3	95.6	91.8	88.2
4	103.1	99.2	95.4
5	110.2	106	101.8
6	116.6	112	107.6
7	122.5	117.6	112.7
8	128.5	123.1	117.9
9	134.1	128.3	122.6
10	140.1	133.8	127.6
11	146.6	140	133.4
12	152.4	145.9	139.5
13	156.3	150.3	144.2
14	158.6	152.9	147.2
15	159.8	154.3	139.5





齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

俗话说“清明插柳,端午插艾”。艾草的茎、叶都含挥发性芳香油,可驱蚊蝇、虫蚁,净化空气。

可用艾草制香囊、枕头

山东省中医院中医外治中心主任医师马天侠介绍,除了插艾,还可艾草制作香囊、枕头等。将艾叶、菖蒲、菊花、薄荷叶研细,放在布袋中缝合,佩戴在胸前、腰际或肚脐处,也可挂在门口或车内。

“这几味中草药有散风驱寒、通九窍、扶正气的功能,戴着能防蚊叮虫咬,改善神疲乏力等症状,还可以预防感冒。”马天侠说。

制作艾草枕头时,可用布缝制约25 cm×15 cm的枕头,将艾草风干后,装入枕内封口。艾草枕头对治疗失眠、颈椎病、气血不畅等有一定功效。不过,马玉侠提醒,艾草枕头和香囊并非所有人都能使用。禁忌

人群包括孕妇、哮喘病人及热性体质儿童等。此外,香囊可能引发过敏症状,不宜与皮肤直接接触。

“七年之病,求三年之艾”

《本草纲目》记载:“艾叶苦辛,生温,逐寒湿,暖子宫……以之灸火,能透诸经而除百病。”常用的艾灸法有艾条灸或用艾炷隔姜、隔蒜、隔盐等在穴位或病处施灸。“灸用艾叶,越陈越好。”马玉侠说,有“七年之病,求三年之艾”的说法。这是由于陈艾久经日晒,艾质更柔软,灸之火力柔和,治疗效果好。

不少人在家自己艾灸,马天侠提醒,艾灸操作不当有一定风险,最常见的是烫伤,还有艾灸后出现口干舌燥、咽痛、流鼻血、头痛等情况。马天侠表示,艾灸并不能随便自行操作,最好先到医院咨询专业医生。

端午洗艾草,百病都赶跑

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 秦聪聪 实习生 周嘉禾

11岁女孩 身高定格140cm

孩子的未来似乎总有无限可能,对于11岁的小雨来说,身高却已经是无法改变的遗憾。

从小,小雨就比同龄人长得慢一点。6岁时体检,大夫曾提醒父母其身高已达到矮小范畴,建议进行骨龄检查。不过,检查结果显示和年龄基本相符,父母就没继续找原因,在他们看来,父亲175cm、母亲163cm,孩子身高不会是啥大问题。

近一年来,小雨的身高几乎没有任何变化,固定在140cm左右,家长便带着她来到医院,希望进行身高干预。

“很遗憾,检查发现孩子骨龄已经达到15岁,骨骺线趋于闭合,第二性征也发育了,生长空间几乎没有了。”济南市妇幼保健院儿童康复中心主任韩炳娟说,小雨的骨龄远超年龄,生长潜力测试显示,小雨成年后的身高也就是140cm多一点,基本上“定格”了骨龄和身高。

韩炳娟说,进一步询问得知,小雨9岁时就有阴道少量出血,月经初潮来临。当时也曾就医检查,骨龄已经达到11岁,怀疑性早熟。但小雨并没接受全面检查。在韩炳娟看来,早熟导致的骨龄偏大,或许是孩子身材矮小的直接原因。

韩炳娟介绍,孩子的身高不是取决于年龄,而是骨龄。骨龄是骨骼生长周期的一种计算方式,由于各阶段骨龄所反映的生长状况都不相同,因此骨龄对身高的预测有重要作用。骨龄偏小(骨龄小于实际年龄)的孩子发育相对缓慢;骨龄偏大(骨龄大于实际年龄)就属于早发育,骨骼生长周期相对较短,以上两种情况都会影响孩子身高。

3岁后每年长高 小于5cm要警惕

韩炳娟指出,影响孩子身高的因素有很多,包括遗传、营养、疾病、母孕期情况、生理等。绝大多数家长都会注意给孩子补充营养帮助长高。但事实上,有一种长不高,并非营养不良,而是因为矮小症。

韩炳娟说,如果小于2岁的儿童身高增长每年少于7cm,3岁至青春期的儿童身高每年增长少于5cm,这时不一定是家族遗传或长得晚,而应警惕是否得了矮小症。

韩炳娟指出,矮小症的发病率在3%左右,其发生除了家族性矮小、宫内发育迟缓、体质性青春发育延迟等原因,还和一些疾病有关,比如中枢神经系统疾病,包括

下丘脑垂体肿瘤、脑积水、精神心理障碍等;呼吸系统疾病,如支气管哮喘、慢性肺功能不全;心血管系统疾病与风湿病,如先天性心脏病、儿童类风湿性关节炎;消化系统疾病,如慢性肝功能不全、慢性腹泻;血液系统疾病,如严重贫血;内分泌系统疾病,性早熟、糖尿病等;遗传代谢性疾病,糖原累积病、粘多糖病、肾小管酸中毒等。

“身材矮小的影响,绝不仅仅是身高。”韩炳娟强调,从病因角度,身材矮小是一个症状表现,其原发疾病的治疗很重要,而对于孩子来说,身材矮小会影响其心理发育,造成恐惧、焦虑、不愿上学等情绪,多数存在内向、情绪不稳的心理特征,有社交恐惧,活动能力和社交能力差。这种影响延伸到成人期,可能会有孤独、结婚率低、反应能力差、不能从事某些工作等。

3-12岁是矮小症 干预黄金期

“早发现早治疗,通过药物治疗,矮小的孩子也能达到正常生长发育水平。”韩炳娟说,一般来说,儿童3岁至12岁是身高干预的黄金期,对身高显著落后于正常的,还可更早干预,已达到矮小标准的儿童,要考虑应用生长激素治疗,而生长激素的治疗剂量与体重成正比,年龄越大、体重越重,治疗费用也越高。一般情况下,生长激素治疗应坚持6个月以上,一般需两年,一般可持续到骨骺融合为止。

韩炳娟指出,儿童身高增长有两个高峰期,第一个高峰期是出生后至三岁,第二个高峰期就是青春期,这之后,身高增长会逐渐减缓至停止。如果发现孩子身高增长异常,孩子年龄越小,骨骼的软骨层增生及分化越活跃,其生长空间及潜力越大。对家长来说,要密切关注孩子的身高及增长速度,可测一次骨龄。

“不要以为父母高,孩子就一定高,除遗传因素以外,身高还受到许多外在的后天因素影响。”韩炳娟强调,家长要注意让孩子保证充足睡眠,“4—6岁的孩子,一昼夜需要11—12小时睡眠,中小学生最好保证每天9小时以上睡眠。”同时,运动可增进食欲,促进睡眠质量提高;还可促进钙吸收,促进生长激素分泌。不同年龄的孩子可做不同运动,以跳绳、打篮球、游泳等伸展性运动为主。另外,要注意营养均衡,不过,不要轻信各种言过其实的增高保健品。



洞察身体密码
关注「壹点问医」

家有三年艾 不用请郎中

如何判断艾条好坏

一看成色:好艾条一般采用陈艾绒制作,艾绒细腻均匀,杂质少,色泽土黄;劣质艾绒,成分粗糙,色泽暗淡。有些商家为了让艾条颜色讨喜,会用硫磺熏,所以黄得耀眼且无任何杂质的艾条并不意味着就是好艾条。

二捏实度:好艾条端口紧实细腻,不容易松散,燃烧也更全面,灰烬为灰白色且手感细腻;劣质艾条,包装松散不均匀,燃烧不全面,灰烬较粗糙。

三观艾火:好艾条是真正的纯阳之火,火力柔和持久,渗透力强;劣质艾条杂质枝梗粉尘多,易有灼痛感,治疗作用差。

四闻艾烟:好艾条气味浓而不呛,艾烟淡白,还有一股清香。劣质艾条,艾的气味较淡,烟雾刺鼻,对健康有危害。

■美编:徐凌
策划:陈玮
■组版:韩丹
编辑:于梅君