

生活好了,咨询矮小问题的家长却越来越多? 孩子能长多高? 家长们很关注

近日,中国儿童生长发育健康传播行动走进无锡市儿童医院,围绕“关注孩子身高,关注儿童未来”的活动主题,医院内分泌科举办了科普讲座及义诊活动,让更多家长了解儿童生长发育规律,帮助更多矮身材儿童改善身高。据了解,根据矮小症发病率和无锡地区人口基数大数据计算,无锡地区14周岁以下儿童生长发育迟缓人数约有1.8万,“孩子身高正常吗”成为越来越多锡城家长关注的焦点。

两三年不用换裤子,小心了

“身边的小伙伴身高都比她高,大约高出三五厘米,问题蛮严重的。”活动现场,市民张女士表示,女儿4岁了,体检时医生说孩子个子偏矮,自己一直很关注。“爷爷奶奶觉得孩子发育有早长、晚长,孩子还小,等两年再说,其实并不一定是这样。”她特地带着家里老人来听讲座,希望通过科普让他们科学看待儿童身高问题。

市儿童医院内分泌科主任徐旭介绍,现在矮小的就诊率越来越高,就诊人次大概占

到她专家门诊量的1/5。“并不是来的孩子都有问题,是家长们都很重视,希望更科学地认识孩子的身高发育问题。”当然,确实有部分孩子被诊断为矮身材,需要明确病因,并进行干预、治疗。

什么是矮身材呢?简单来说,就是在同地区、同年龄、同民族、同性别的孩子中随机抽取100个,按高矮顺序进行排队,最矮的3个就算矮小了。判孩子是否矮小,家长可以通过粗略的方法来

观察,比如一个最简单的方法是孩子一条裤子可以穿两三年。还有,孩子在班级总是坐在第一排,长得很慢,每年的个子增长低于5厘米,“也就是说,不仅要长多高,还要看长多快,要看生长速率。”徐旭说,正确的做法是,在家定期检测身高,密切关注孩子发育情况,及时把孩子带到专科检查。正常值的粗略估算可参考一个公式:1~10岁身高(厘米)=年龄(岁)×7+70(厘米)。

小心! 性早熟会影响身高

儿童身高增长有其自身的规律,2岁至青春期前,5~8厘米/年,如果年生长速率<5厘米/年,则会引起身材矮小。青春期是身高增长的第二个高峰期,随着生活水平的提高,儿童性早熟越来越多,需要引起警惕。

在徐旭的门诊,几乎有一半孩子都是来看性早熟的,而性早熟影响最大的就是身高,会让骨骼提前闭合,让孩子无法再长高。需要提醒的是,家长给孩子买补品一定要谨慎,有些补品含有性激素,可能造成孩子早熟导致生长高峰提前,这些孩

子在小学期间可能明显比同龄孩子高,但这是以提前开发其生长潜力为代价的,等其他孩子开始“窜个子”的时候,这些孩子就已经停止长个了。

其实,儿童期矮身材并不可怕,但是,关于身高的误区有很多。据介绍,超过半数家长不相信孩子身材矮小可能导致成年后身高也矮于正常;近1/3家长没有科学测量儿童身高的习惯;30%家长误认为只要营养跟上了,就能继续长高;75%的家长不知矮小儿童应该去专科进行检查和及时干预。

徐旭表示,长高有时限,骨骺一旦闭合无法再长高。很多家长在等待孩子青春期窜个子,但实际上,正常情况下,我国一般情况下女孩9.2岁、男孩10.5岁开始性发育进入青春期,整个青春期男孩身高共增长28~30cm,女孩共增长25cm。女孩9岁不足134cm,将永远长不到160cm;如果9岁不到124cm,将150cm都达不到。同样,如果男孩10.5岁,青春期启动前长不到142cm,身高可能永远也就达不到172cm;如果10.5岁不到130cm,身高将达不到160cm。

为孩子做好身高管理

众所周知,身高明显与种族和遗传有关,孩子的身高很大程度上取决于父母的身高,但是后天的营养、运动、睡眠、疾病、心理等都从不同的机理影响着孩子的身高。因此,为了做到“知己知彼”,家长要为孩子设定一个合理的期望身高。这里有个小公式,可以根据父母的身

高大致计算出孩子的遗传身高:男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13)/2±5,女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13)/2±5。正确认识孩子的遗传预测身高是科学做好孩子的身高管理的第一步,如果孩子的身高明显偏离了其原有的曲线,家长就应该引起重视了。

家长可以每个月给孩子测量身高,并记录下来,每年制作一个身高曲线图,若长时间身高停滞,一定要去正规医院儿内分泌科就诊,通过专业医生的查体和必要的实验室检查来查找病因,并可以在医生指导下定期跟踪身高变化,进而制定个性化的身高管理方案。(逯恒贞)



夏日炎炎,在锡惠公园的树荫下,许多老年人正在练歌弹琴、放飞心情。(郑宙 摄)

16岁男孩竟同患 椎间盘突出和椎管狭窄 知道吗? 腰椎间盘突出分三类

近日,易可中医院骨伤疼痛科接诊了一位才16岁就被确诊为腰椎间盘突出和腰椎管狭窄,这是该院收治的这类疾病年龄最小的患

者。该院顾问、南京中医院骨伤科主任杭柏亚教授说,别小看腰椎间盘突出,这个常见病分三类,在诊断时要仔细甄别才能对症治疗。

16岁男孩竟患“老年病”

16岁的小杨右下肢麻木已有近半年,当时以为下肢麻木没啥大不了,直到最近走路出现问题才引起重视。小杨家人不想让还未成年的儿子手术治疗,他们了解到杭柏亚从一名手术医生,到现在特别推崇保守治疗,尤其是通过

“治筋”的方式降低手术率,就慕名找到了他。杭柏亚为小杨仔细查体和问诊后,再结合CT片确诊了同患腰椎间盘突出和腰椎管狭窄,杭柏亚说特别是腰椎管狭窄手术难度高,成功率低,哪怕手术医生也不愿冒风险。

腰椎间盘突出包括三种病

杭柏亚说,腰椎间盘突出尽管都会出现腰痛,但根据症状不同,包括椎间盘突出、腰椎间盘突出和腰椎间盘脱出,尽管这三类病都表现为腰痛,但这需要仔细鉴别诊断,根据不同的细微差别才能诊断明确。

是高频电火花技术。其中机理是使药物浸润渗透到病变部位,使椎管内无菌性炎症得到控制,组织水肿、粘连和充血都将达到改善,症状就自然消除。杭柏亚说,高频电火花使用的药物再简单不过,是当归和维生素B2,这两种药物对人体非常安全,在临床上颇受欢迎。

“火眼金睛的杭柏亚还看出了小杨的椎管狭窄,而治疗这一疾病的利器就

他擅长保守治疗

杭柏亚不仅是治理颈椎病的高手,还擅长保守治疗股骨头坏死和骨折后康复。他是朱氏骨伤的传承人,很好地传承了用经验方治疗第一第二期股骨头坏死可以避免手术,这一点尤其厉害。杭柏亚让股骨头坏死患者看到希望,原本需要做手术的患者,经过治疗也延长了股骨头使用时间。此外,对于骨折后不易长好等多类

问题,杭柏亚也有一手,通过秘制的中医技术和中药,让患者骨折重新长好。

7月7日周日上午,杭柏亚为腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、骨质增生、膝关节炎、腰肌劳损、骨性关节炎、痛风、强直性脊柱炎、股骨头坏死、风湿类风湿性关节炎、椎管狭窄等颈肩腰腿痛患者提供咨询,请提前预约。(江南)



近日,金匮街道社区卫生服务中心在设立的健康教育宣传栏内布置“九大方法预防中暑”、“夏季饮食常识”等为内容的夏季健康的小常识,受到居民的欢迎。(还月亮 摄)