

9岁多的女儿来例假 爸妈有点慌

医生预测,孩子未来身高很难超过一米五

14岁男孩只有9岁孩子高,9岁半女娃来“大姨妈”……8月8日,在江苏省中医院北院大礼堂,该院儿科举办了“儿童生长发育夏令营”。在夏令营,医生通过游戏互动、健康讲座、经验分享等活动,帮助家长们树立正确的理念——医院固然可以提供治疗以及包括失眠、饮食、运动等指导,但孩子的健康成长最终还需要家长通力配合。

通讯员 孙茜 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

案例

孩子性早熟,9岁半就来月经

“来我们这就诊的孩子,最小的才9岁半,就有了月经初潮,之前爸妈还一直觉得女儿长得很好!”江苏省中医院儿科叶进主任医师介绍。当时,这个小女孩个子已经长到1米42,

家长慌了,带着孩子来到医院。医生判断为性早熟,根据孩子的骨龄来推算,如果不加干预的话,这个孩子最终个子可能都不会超过1米5。

“虽说儿童的身高是会遗传的,父母的遗传占到70%,但是30%的后天环境因素更为重要。”叶进表示,门诊经常遇到一些家长,因为一些错误的长高观念,使得孩子的生长发育没有得到及时纠正。

才急急忙忙带小斌就医。“通过检测,这个孩子的骨龄在11岁左右,如果不及时纠正,估计将来他的身高比平均水平要矮10厘米。”叶进表示,虽然14岁已经有点晚了,但是通过治疗,小斌的身高应该可以达到及格线。

14岁男孩只有9岁孩子高

从四川来的小斌(化名),虽然现在快14岁了,他的身高却只有1米35。从青少年身高对照表上看,他的身高只达到9岁男孩的平均标准。

小斌妈妈说,两三年前,她回家时就发现小斌个子矮,比同龄人矮了不少,但是当时

她以为男孩子发育比较晚,加上小斌吃饭还可以,他们夫妻俩个子也不高,所以就放在了心上。

去年年底回家,她发现小斌的身高不对劲了,“比班上第二矮的孩子都矮大半个头,三年前买的裤子还能穿。”这

童往往食物摄入量不足,表现为生长发育迟滞,身材矮小,体质很差,易患其他病症。中医通过辨证施治,针对不同体质、不同年龄、不同性别以及所处的生活环境、饮食习惯等综合分析制定最佳治疗方案,用中药调理脾胃等脏腑功能,可以健脾醒胃,益气固表,增强孩子的抵抗力。

提醒

孩子身高增长慢,家长应警惕

“如果3岁以内婴幼儿期每年长高少于7厘米,儿童期每年长高少于4-5厘米,青春期每年长高少于7-8厘米,家长就要引起重视,及时带孩子到医院检查,接受医生的指导,培养孩子正确的饮食、运动、睡眠习惯,后天的干预能让孩子的长高比自然状态下平均多长高5-10厘米。”叶进

主任表示,尤其是自己身高不高的家长,应从孩子出生起就要密切关注孩子的生长发育。而身高正常的家长,也应在孩子2-3岁时关注身高问题,如果发现一直处于身高低线,最好在4-5岁就进行干预。

当通过骨龄检测孩子患有身材矮小时,应针对病因治疗。叶进表示,身材矮小的儿

利用暑假黄金期,蹦蹦跳跳长个子

夏季阳光充足,阳气生发,为身体对钙的吸收利用创造了有利条件。另外,在暑假期间,孩子学习压力也有降低,户外活动和体育运动增多,睡眠充足,这些都有利于孩子的发育,因此暑假也是长高的黄金时期。

专家建议家长们从饮食、

睡眠、运动这三方面促进孩子生长:首先是不能挑食,均衡和充足的营养是促进长高的基础。每天要保证孩子吃1个鸡蛋、500毫升奶、1两肉类食品,根据饮食和骨密度结果适当补充钙剂和维生素AD,蔬菜水果新鲜多样,多喝水。

其次要保证充足的睡眠。

充足的睡眠是促进孩子长高的的重要途径,希望孩子长个子,一定要在晚上10点以前入睡,此时生长激素出现分泌高峰。

另外多选有利于长个子的运动,比如游泳、舞蹈、羽毛球、篮球等,不宜负重或过度运动。运动以早晨为佳,每次运动持续20-40分钟即可。



1 一个月,2500名孩子来看身高

组数据

快讯(通讯员 张艾蕾 吴叶青 记者 刘峻)近日,记者从南京市儿童医院了解到,进入暑假以来,该院内分泌专科7月门诊量约为5000人次,创了历年来的新高,这其中将近一半是来看身高问题的。

该院内分泌科主任医师顾威告诉记者,门诊带孩子来看身高问题的家长主要有两种:一种是发现孩子的身高在班级中始终处于倒数;另一种是父母个头不高,就担心孩子也长不高。很多家长认为,男孩子没变声,女孩没来月经,青春期发育还没开始,不着急去医院。对此顾主任纠正说:“这种观念是错的,当女孩来月经,她的青春期已进行了90%-95%;男孩变

声,青春期也已进行到一半,孩子已处于青春期发育后期,身高开始进入停长倒计时,此时治疗已经错过了最佳时期。还有家长甚至等到孩子停长了才来医院,这就太晚了。”

临床数据显示,4岁至青春期前是治疗身高问题的最佳时期。顾主任提醒,家长一定要摆正心态,及早发现异常,及早到正规医院寻求儿童专科医生的建议,正确对待,科学治疗。切不可盲目推崇“生长激素”,也不要自行在家过早“食补”,尤其是小公鸡、活珠子、黄鳝等激素含量较高的食物,以防过早过多摄入引发孩子性早熟,反而“拔苗助长”影响孩子的最终身高。

3 个回答

问:父母高,孩子一定高?

答:虽然身高和遗传有紧密的关系,但遗传给的只是一个身高的范围,上下有8厘米的偏差。如果孩子的身高向遗传的上限靠近,就较为理想,如果向遗传的下限靠近,就矮小。我国有30%的孩子长不到遗传身高。

问:孩子现在挺高,将来没问题?

答:孩子没到青春期,突然长得快不一定是好事,有可能是性早熟,早熟的孩子可能长不高。性激素加速骨骺软骨过早闭合,使得生长空间缩短,成年后反倒比一般孩子矮。

问:孩子现在矮,是长得晚?

答:受遗传因素影响,晚长也是有可能的,通常晚长的孩子骨龄落后于正常孩子。但是有的孩子骨龄落后是因为营养不良、睡觉太晚、压力过大、运动少等,生长激素一直无法充分分泌,这样孩子现在不高,以后也不一定会长高。

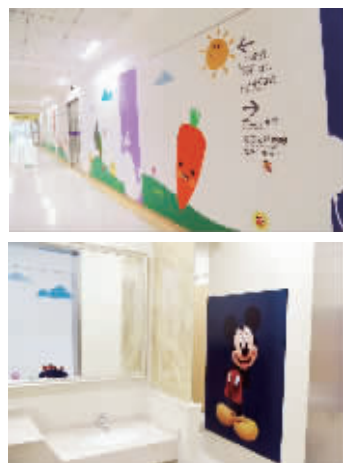
不一样的儿科病区

“童话世界”让孩子看病不紧张

快讯(通讯员 李娜 记者 刘峻)为了更好地方便患者就诊,满足门诊患者住院需求,缓解患者就医压力,南京医科大学附属明基医院儿科病区整体搬迁至住院楼二楼儿科童话世界新病区啦!新生儿科病区位于住院楼2楼,分别设有儿科病房、新生儿病房、新生儿家庭支持病房。病区的墙壁上涂满了五颜六色的儿童版画,大多是暖色调,但没有很深的颜色,比起一般住院

环境,它的绚丽之余多了一股温馨。各种各样的小动物跃然于墙上,有一种别样的童趣,可以让孩子放松紧张的心情。

不同于其他医院儿科病区的是,为了减轻家属与孩子长期分离的痛苦,明基医院特别设立新生儿家庭支持病房。对于暂时不能离开NICU的宝宝,在NICU医护人员的监护和指导下,家长可以24小时陪着宝宝。有了家人的陪伴,住院宝宝再也不孤单了。



明基医院儿科童话世界新病区 医院供图