

把握“黄金长个季” 这几件事千万别做



周岁	均值 正常	偏矮 -1SD	矮小 -2SD	特矮 -3SD
1	76.5	73.8	71.2	68.5
2	88.5	85.1	81.6	78.3
3	96.8	93.0	89.3	85.6
4	104.1	100.2	96.3	92.5
5	111.3	107.0	102.8	98.7
6	117.7	113.1	108.6	104.1
7	124.0	119.0	114.0	109.2
8	130.0	124.6	118.3	114.1
9	135.4	129.6	123.9	118.3
10	140.2	134.0	127.9	122.0
11	145.3	138.7	132.1	125.7
12	151.9	144.6	137.2	130.0
13	159.5	151.8	144.0	136.3
14	166.9	158.7	151.5	144.3
15	169.8	163.3	156.7	150.1
16	171.6	165.4	159.1	152.9
17	172.3	166.3	160.1	154.0
18	172.7	166.6	160.5	154.4

周岁	均值 正常	偏矮 -1SD	矮小 -2SD	特矮 -3SD
1	75.0	72.3	69.7	67.2
2	87.2	83.8	80.5	77.3
3	95.6	91.8	88.2	84.7
4	103.1	99.2	95.4	91.7
5	110.2	106.0	101.8	97.8
6	116.6	112.0	107.6	103.2
7	122.5	117.6	112.7	108.0
8	128.5	123.1	117.9	112.7
9	134.1	128.3	122.6	117.0
10	140.1	133.8	127.6	121.5
11	146.6	140.0	133.4	126.9
12	152.4	145.9	139.5	133.0
13	156.3	150.3	144.2	138.2
14	158.0	152.9	147.2	141.5
15	159.8	154.3	148.8	143.3
16	160.1	154.7	149.2	143.7
17	160.3	154.9	149.5	144.0
18	160.6	155.2	149.8	144.4

春天又来了,万物复苏,又到了儿童生长黄金期!

世卫组织研究证实,孩子的生长发育有显著的季节性,其中在3—5月份的春季孩子生长最快,身高的生长速度可达秋天的2—2.5倍。很多家长都想抓住这个“黄金长个儿季”好好帮助孩子成长,江苏省中医院儿科副主任中医师李辉介绍,早起、晚睡、缺乏锻炼等都是影响孩子“长个儿”的因素。

通讯员 颜英杰 现代快报+ZAKER南京记者 安莹

影响“长个儿”因素一： 早起、晚睡、睡不够

如果孩子常因贪玩而晚上床睡觉,或因功课压力而“被动晚睡”,家长们一定要注意了。研究表明,生长激素的分泌最高峰是在夜晚入睡以后的深睡眠阶段,生长激素在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下的3倍左右。孩子除了夜晚10点至第二天凌晨1点会出现一个生长激素的分泌高峰外,在早上6点前后的一两个小时内,生长激素的分泌也会出现一个小高峰。

为了不错过夜晚和清晨的两个生长激素分泌高峰,建议孩子最好在晚上9—10点入睡,在早晨7点以后起床。

影响“长个儿”因素二： 缺乏锻炼

很多家长常常一回家就抱着手机,而孩子也常常一个人在旁边玩玩具,一玩就是大半天。长期运动锻炼的缺乏,会影响孩子骨骼的生长。研究表明,运动可以刺激生长激素的分泌,经常进行体育锻炼的儿童比不爱运动的同龄人平均身高要高出4—8厘米。日常生活中,建议孩子每次运动时间持续20—30分钟,此时生长激素分泌量可达一个高峰。

运动不仅能促进孩子长高个

儿,还有以下六大好处:

- 刺激大脑发育
- 促进神经系统发育
- 增强身体机能与免疫力
- 改善情绪与社交能力
- 增进亲子关系
- 增强注意力

影响“长个儿”因素三： 高脂食物吃太多

有研究表明,食用高脂肪食物后45分钟,运动对生长激素的促进作用就会减弱很多。因此,建议孩子多吃瘦肉、鱼、虾、牛奶、紫菜、动物肝脏、坚果、牡蛎、菠菜、胡萝卜、西红柿、草莓、豆制品、奶制品等食品。同时为了让孩子摄入充足的奶制品,大家可以给孩子早上喝牛奶,晚上喝酸奶。

影响“长个儿”因素四： 快餐速食不离口

快餐速食产品中一般会有添加剂成分,添加剂往往含磷过高,而孩子体内存在钙磷代谢平衡,磷摄入过多时会引起血钙下降,引起缺钙,进而影响骨骼发育,最终影响孩子的身高。此外,冰淇淋、甜点、汽水等含糖过高的食物也会阻碍钙质吸收,影响骨骼发育。因此,儿童食物要以清淡少盐、少加工为主,少添加各类调味品,少吃油炸、刺激性食物,少吃甜食。

影响“长个儿”因素五： 过度补钙

钙对生长发育很重要,但补钙过多也会引起孩子高钙血尿,损伤肾脏,甚至引起骨骺线闭合,生长发育过早停止,反而起到相反的作用。正常食物中的钙量基本能满足孩子生长需要,无需过度补充钙剂等。

影响“长个儿”因素六： 吃得过饱

当孩子吃得过饱时,会抑制脑垂体生长激素的分泌。尤其晚餐吃得过饱,还会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌。因此,建议孩子的三餐应该坚持“早餐吃饱、午餐吃好、晚餐不多吃”的原则,切忌睡前零食、暴饮暴食。

影响“长个儿”因素七： 情绪低落

孩子的身高发育和情绪有密切的关系,不良情绪也会影响孩子的营养吸收与生长发育。因此,在家里要尽量给孩子一个放松的环境,让孩子有话可说,开心地成长。

怎么才知道孩子的生长发育达标没有呢?可对照上面的儿童身高标准表。3岁到青春期的孩子,如每年长不够5厘米,建议到医院专科进行发育评估。

这样灭苍蝇,环保卫生高效

快报讯(通讯员 刘海燕 记者 刘峻)4月是爱国卫生月,今年的主题是“防疫有我,爱卫同行”。眼下,气温升高蚊虫增多,4月9日上午,南京市卫健委举行爱国卫生月志愿活动,疾控专家走进小区,指导居民“除四害”,清除卫生死角。

当天上午10点,在南京市建邺区莲花北苑小区,许多志愿者已经开始忙碌起来。随着气温升高,又到了苍蝇、蚊子活跃的季节。志愿者及时清理小区绿化带杂草、修剪绿植,可以减少蚊虫滋生,预防疾病。疾控专家指导志愿者,在小区不同位置悬挂诱蝇笼。工作人员介绍,天气逐渐炎热,苍蝇将大量繁殖,此次投放的诱蝇笼,利用苍蝇喜甜食的特点,采用白砂糖、白醋等食品材料调配诱饵材料,真正达到无害、无毒、卫生、环保的目的。记者看到,诱蝇笼有内外两层,底部相连,外面一层纱是圆柱状,里面一层纱则是圆锥状,圆锥顶部剪了一个小口,笼子下部悬着一个盘子,上面放着诱饵。“利用了苍蝇向上飞行的特点,它钻进小口后,就再也飞不

出来了,大约二三十天就会被饿死。”工作人员表示,这些诱蝇笼悬挂在垃圾桶、绿化带等苍蝇滋生地的树枝上,既做到安全也做到了环保,小区内的苍蝇越来越少,居民才能住得越来越舒心。

此外,在小区多个隐秘的墙角处,还摆放了毒饵站,用来灭鼠。据了解,毒饵站今后将进行数字化管理,每一个点位都可以远程监督,节省人力,提高效率。南京市卫健委健康促进处处长徐立明说,市民家里要注意阳台庭院种花种草的地方,这些地方积水要清扫干净,以免蚊虫繁殖。另外,对家里的下水道也要管控好,最好加上细格的网格,防止老鼠从下水道出来。

据了解,4月以来,在南京各区、各部门部署下,各街道发动居民志愿者,在主次干道、背街小巷、小区院落、楼道进行环境整治,清理卫生死角1万多处,清运垃圾9000多吨。下一步,疾控专家会深入到每个家庭里,指导居民灭蚊灭鼠,养成良好卫生习惯。家中一些不起眼的卫生死角,特别要注意。



志愿者悬挂诱蝇笼 通讯员供图

“牙疼不是病”,止疼药要慎用

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟)“牙疼不是病,疼起来要人命。”牙疼不仅严重影响患者的生活质量,而且会让人情绪低落。牙疼了该怎么办?能用止疼药吗?南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)药学部主任徐家根表示,对于牙疼,首先需要明确病因,在此基础上合理使用止疼药,否则有可能在延误病情的同时增加药物的不良反应。

徐家根介绍,引起牙疼一般主要有两种情况:一是牙体、牙髓病变。由于龋洞发展到较深的程度就会有冷、热等刺激性疼痛,此时不治疗,就会进一步发展成牙髓炎,引起牙痛。这种牙髓的疼痛比较剧烈,使用普通的止痛药仅能缓解部分疼痛症状。

他建议,等到急性炎症期过后,疼痛症状虽然会自然减轻直到消失,然而炎症仍持续存在,不但侵蚀牙体内的牙髓并且发展到牙周组织,到达牙龈形成可穿孔,这个时候就应到医院做更复杂的治疗。

第二种是牙周病变引起的疼痛。常见的是因食物嵌塞引起

来的牙龈炎、冠周炎,此时只需清理嵌塞的食物,一般可自行恢复。也有因不注意牙周卫生造成牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙根暴露直至牙齿松动、脱落,这时可表现为遇冷、热、酸、甜等刺激时疼痛。更有因重度牙周病形成的深牙周袋内病菌滋生,感染至牙根尖,造成牙髓的逆行性感染形成牙髓炎,这就需进行牙体—牙周的综合性治疗。

如果是以上两种情况的牙痛,徐家根建议可以先使用解热镇痛药,比如布洛芬(芬必得)、去痛片等。这样能在有效治疗的前提下缓解急性期的疼痛症状。但是要提醒的是,使用这些药物前最好能明确病因,并咨询专业医师或药师,并尽量避免不必要的大剂量、长期使用此类药物。

徐家根说,还有另外一种情况容易被误认为是口腔疾病造成的,就是患者感觉牙痛,但怎么治疗都不见好转,后来果断拔牙,但疼痛却没有丝毫减轻,这有可能是三叉神经痛。“如果是三叉神经痛,咀嚼、说话、刷牙、洗脸都可诱发疼痛,甚至风吹到面部也可诱发。它也常毫无原因地自行发作。”