

父母个子矮 孩子不一定长不高

市妇保院开设儿童身高促进门诊助你孩子“高人一等”

近日,市民吕女士看着已满7周岁、身高还不到1.1米的女儿犯了愁,就走进市妇保院儿童保健科咨询如何促进孩子长高。其实,像吕女士这样前来咨询长高问题的市民还不少。近年来,儿童身高促进已经成为一门新兴的学科,越来越受到大众的关注。为了给儿童及家长提供科学、规范的指导,发挥儿童身高增长的最大潜能,16日,市妇保院儿童保健科儿童身高促进门诊正式开诊。

昨日,针对市民关心的话题,记者咨询了永康市名医、主任医师、三级心理咨询师李红玮,请她为广大市民详细解读身高促进方面的相关知识。

记者 章芳敏

问:李医生从事儿科及儿童保健工作30余年,尤其在儿童生长发育、身高促进、儿童营养、心理评估、智力测定等方面有独到见解。你是儿童保健方面的专家,可否谈谈什么是身高促进,目前我国身高平均水平如何以及贵院为何会开设儿童身高促进门诊?

答:好的。所谓的身高促进就是有规划有目的地利用多种方法发挥孩子身高更多更理想的生长潜能,达到父母及孩子心目中比较理想的身高,从而促成孩子天赋才华及自身价值最大达成的过程,也是家长及孩子的共同心愿。

身高是体格生长的重要指标,良好的体魄和身高状态是体现儿童体格健壮的重要标志。据统计,在过去一百年里,中国男性身高平均增长了10.8厘米,女性平均增长了9.5厘米,然而同日韩国家相比,这个数据并不乐观,尤其是近乎低于韩国增幅的一半。研究认为,在基因与遗传相对固定的情况下,身高水平显著变化与营养及生活环境息息相关。

孩子拥有健康的体魄是每个家长的期盼,身高也影响儿童将来的就业、择偶和潜能发挥等方面,且成年后身高没有继续增长的可能,所以关注儿童身高增长、开展儿童身高促进项目十分重要。

由此可见,身高促进门诊的开设势在必行。我们妇保院开设这一门诊也是为了更好地为我市及周边县市存在生长发育问题的孩子提供诊疗和保健服务。

问:有些市民觉得自己身高不高,担心孩子也长不高。那么,儿童身高增长又是由哪些因素决定的?家长需要做什么呢、?

答:儿童身高增长受遗传和环境因素的影响。《中国儿童身高管理现状调研报告》数据显示,超过五成儿童未达到遗传身高,近八成儿童未来身高达不到父母预期。

促进身高增长的环境因素有:营养、睡眠、运动、情绪及疾病的预防等等。想要充分发挥孩子的生长潜力,就要在防治疾病的基础上,保



图为李红玮主任医师正在看诊。 通讯员 徐姝洁 摄

证孩子均衡营养、适当运动、充足睡眠、心情舒畅等,家长应努力为孩子提供最佳的成长环境。

几乎所有的家长对孩子的未来成年身高都有明确的期望值,如 男孩身高至少在170厘米以上,女孩身高至少在160厘米以上。既然家长对孩子的身高有期望,就应该关注以下方面:

一是定期测量身高:每月给孩子测量身高和每周测量体重。

二是定期评价身高水平:每次给孩子测量身高后,应该在身高生长曲线图上描点记录,并对照不同性别和年龄儿童的身高生长标准,评价孩子目前的身高所处的水平。

三是观察生长速度:如果孩子每年的身高增长幅度在平均水平以下,将来的成年身高很可能也在平均水平之下。

值得注意的是,儿童期是身高干预的黄金阶段,特别是3-6岁的儿童,家长应定期带孩子到身高促进门诊复查。

婴幼儿期:每3个月定期体检,监测生长发育及营养、睡眠等进行个性化指导。

青春前期:建议每半年定期体检,监测生长发育。

青春期:建议每3个月定期体检。主要是监测身高、体重增长的情况,监测性发育的情况等。

四是营造良好的环境:环境因素对孩子身高增长的影响作用达到70%以上,保证孩子的合理营养、充足的睡眠、适当的运动、心情的舒畅和疾病预防至关重要,可以有效地促进身高的增长。

如果家长真的关注孩子的身高,就应该从以上各方面付诸行动。只有在孩子成长的过程中做到最好,才可能达到期望的目标,也不给自己和孩子留下遗憾。

问:儿童身高促进需完善哪些必要的检查?

答:一是骨龄。骨龄是按骨骼发育测定的年龄是,指骨骼实际生长的年龄。根据骨龄可以预测小朋友以后身高增长的趋势,与父母遗传给小朋友的身高水平相对比,看生长潜能有无折损。骨龄对于生长

趋势的预测不是一成不变的,建议每半年至一年进行骨龄动态监测。

二是骨密度。体内良好的钙储备是身高持续增长的基础原料。骨密度是了解儿童骨矿含量的有效方法。儿童一般使用的是超声法骨密度,无创无辐射。

三是体质成分分析。体内脂肪比例过高会导致骨龄提前,从而折损以后的生长潜能,影响身高的增长。体质成分分析可以监测体内的脂肪比例以及上下肢运动锻炼的情况,无创无辐射。检查要求身高达95厘米以上能配合的儿童即可行体质成分分析。

四是检查静脉血维生素A、25羟维生素D、微量元素。维生素A与维生素D不只起到普通的维生素的作用,而且对身高的促进十分重要,两者有协同作用。这两种维生素在体内的含量目前可以直接通过静脉血检测。微量元素主要看锌、钙等指标是否达理想水平。如不足则有补充指征,从而维持体内维生素A、D及微量元素储备在理想水平有助于身高的增长。

五是必要时进行生长激素激发试验、血IGF-1和甲状腺功能检测。对于身材明显矮小的儿童(临床诊断达到矮小症),建议同时在小儿内分泌医生的指导下完善一些必要的内分泌检查了解有无合并异常情况。

问:有些市民觉得自己的儿女身高不理想,可他们工作日忙于工作不能带孩子就诊。那么,他们可否周末带孩子前来问诊呢?

答:身高促进门诊的开诊时间是每周一至周六,专家门诊时间为每周二。目前妇幼保健院组建了儿童身高促进医师团队。身高促进门诊主要针对0-14岁身高增长不满意及有增高愿望的健康儿童,尤其是幼儿园的小朋友。通过对体格发育的监测、遗传靶身高的预测、骨龄的评价等综合评估,提供个性化及科学的指导,并对发现有可疑内分泌疾病的儿童及时转诊和干预,发挥儿童身高增长的最大潜能,帮助儿童以科学的方式获得理想的身高,从而提高人口素质,提高生活质量。

F 服务台

小小果冻害人命

市妇保院提醒 儿童意外伤害不容忽视

通讯员 陈美婷

“医生,救救我的孩子!”近日晚上,伴随着一阵撕心裂肺的哭喊声和惊慌的呼救声,一对家长抱着两岁的孩子冲进市妇保院急诊室,急诊科医生检查发现患儿瞳孔散大、脸色青灰、呼吸心跳消失,立即启动急救预案,心肺复苏、气管插管、建立静脉通道、机械通气……

医生询问病史得知,患儿在送诊前15分钟喂食了果冻,之后出现意识丧失、脸色发绀。医生判断患儿突发意外是果冻误吸引起窒息。经过大家全力抢救,患儿恢复心跳,但无自主呼吸及神志的改善,患儿脑缺氧时间过久,家属放弃抢救治疗后死亡。

活泼可爱的小生命转瞬消逝,悲剧的发生令人扼腕痛惜,罪魁祸首竟然是令人意想不到的一枚小小的果冻。

在类似让人心痛的很多案例中,导致孩子气管异物阻塞最多的是果冻、粥,还有小花生、糖果、水果等。据不完全统计,我国每年因吞咽异物或气管异物阻塞等引起意外窒息而死亡的儿童有近3000名。异物吸入是患儿常见的意外之一,重的像本例一样直接死亡,轻的导致支气管异物,患儿气管异物表现有长期慢性咳嗽、反复肺炎等情况。

市妇保院儿科副主任、副主任医师胡忠说:“被异物噎住是相当危险的,家长一定要重视。如果发现孩子被异物噎住,家长的及时正确救治是相当重要的,特别是前面3-5分钟是抢救的黄金时段,平时多学一些急救措施或许能挽救许多意外窒息的儿童,但一旦自己急救无效要马上送医。之前小孩子异物呛进肺里面来我院就诊的也不少,在我院儿科开展纤维支气管镜术以来,取异物就有8例,取出来的东西有花生、瓜子壳,甚至是笔帽。”

延伸阅读

气管异物的应急处理

拍背法:让小儿趴在救护者膝盖上,头朝下,托其胸,拍其背部,使小儿咯出异物。催吐法:用手指伸进口腔,刺激舌根催吐,适用于较靠近喉部的气管异物;压迫胃部法:救护者抱住患儿腰部,用双手食指、中指、无名指顶压其上腹部,用力向后上方挤压,压后放松,重复而有节奏进行,以形成冲击气流,把异物冲出。鼓励孩子咳嗽。上述方法未奏效时,应分秒必争尽快送医院。

