

身材矮小是指身高低

于同种族、同性别的正常同龄儿

平均身高两个标准左右。一般来说,儿童出生后第一年生长速度最快,身高可增长 25 厘米,从 2 岁到青春期前(女孩约 11 岁,男孩约 13 岁)为生长平稳期,每年身高可增长 5 厘米到 7 厘米。进入青春期后,男孩身高可增长 25 厘米至 28 厘米,女孩身高可增长 23 厘米至 25 厘米。

每年暑假,医院内分泌科里都挤满了想要增高的孩子。在很多家长甚至一些医生的心目中,生长激素就是灵丹妙药,只要孩子一补生长激素,增高肯定没商量。广东省人民医院内分泌科主任医师裴剑浩说,孩子身材矮小不能简单地将生长激素一补了之,要排除是否有其他内分泌疾病,例如甲状腺功能减退症(以下简称甲减)等,还要检查骨骺线是否闭合。



孩子身材矮小 别忙着补生长激素

孩子矮小又贫血——查查“甲功”

小玲(化名)今年 8 岁,身高只有 1.14 米,比同龄的孩子矮了不少。她长期贫血,家人给她补铁补锌都没有任何改善,而且她的胃口很不好。家人一直以为她身材矮小是贫血和胃口不好导致的。

去年暑假,家人带她到广东省人民医院就医,发现她有甲减,而这正是导致她矮小和贫血的原因,而且由于甲减问题,她的脑垂体出现增生,形成了一个直径为 1.7 厘米的瘤子。医院对她进行了口服甲状腺激素优甲乐治疗,半年后,她脑子里的瘤神奇地消失了,而且在这半年里,她竟然长高了 10 厘米。

裴剑浩提醒,小玲的这种情况并不罕见,孩子个头矮于同龄人,且贫血久治不愈应该做甲状腺功能检查,孩子在 13 岁或 14 岁前进行甲状腺激素补充治疗,是可能达到正常身高的。

补充生长激素前——查查骨龄

小非(化名)今年 14 岁,身高才 1.5 米,比

同龄孩子矮了一头。酷爱武术的他梦想当一名体育教师,矮小的身材成了他将来择业的障碍。去年暑假,他看到一家网站在卖一种内含生长激素的增高药物,商家承诺可增高 8 厘米到 20 厘米。他缠着母亲花了上万元购买了这种药物,可吃完以后,身高没有任何变化。

家人带他去医院做生长激素检查,结果显示正常,医生在为其做了骨龄检查后发现,小非的骨骺线已经闭合,不可能再长高了。

裴剑浩解释,孩子身材矮小,补充生长激素前,一定要进行骨龄和内分泌检查,如果骨骺线闭合,说明孩子再长高的可能性很小,这时,如果仍补充生长激素,不仅没有效果,可能还会出现肢端肥大症和其他副作用。补充生长激素是非常专业的,一定要经过儿童内分泌专科医生评估。女孩最好在 11 岁前,男孩最好在 13 岁前治疗,当然越早发现,治疗效果越好。

(新浪网)

影响孩子长高的非遗传因素

虽然人类至今还不能明白遗传的秘密,但在身高这一点上,遗传具有“绝对权利”。

宝宝身高受遗传影响较大,从父母的身高可以在一定程度上预测宝宝未来所能达到的身高。

男孩:未来身高(厘米)=(父亲身高+母亲身高)×1.078÷2

女孩:未来身高(厘米)=(父亲身高×0.923+母亲身高)÷2

有一些非遗传因素也会影响孩子长高。

◆**营养:**当孩子摄取的营养不能满足骨骼生长的需要时,长高速度就会减慢。与骨骼生长关系密切的营养素有维生素 D、钙和磷。碘和锌不足,也会造成孩子身材矮小。

◆**食品:**营养专家特别推荐的 5 种增高食物为牛奶、沙丁鱼、菠菜、胡萝卜、橘子。而各种碳酸饮料、糖果和油炸、膨化、腌制、罐头类食品则会影响孩子长高。

◆**睡眠:**脑下垂体分泌的生长激素,是促进孩子生长的最重要的激素。

生长激素分泌的特点:儿童时期到青春前期,睡眠时分泌旺盛,晚 9 时至次日上午 9 时

分泌的生长素数量是白天 12 个小时的 3 倍,晚上 9 时入睡后的 70 分钟是生长素的分泌高峰。

◆**运动:**软骨骨停止增生前,常进行体育锻炼有助于刺激软骨增生,改善血液循环,增强对营养的吸收,提高骨细胞生长能力,促进骨中钙质沉淀,使骨骼变得粗壮和坚实。

◆**阳光:**生长离不开阳光,人体皮肤的 7-脱氢胆固醇在紫外线的照射下会合成维生素 D。维生素 D 能促进生长和骨骼钙化以及牙齿的发育等。要提醒大家的是,隔着单层玻璃晒太阳,紫外线会减少 60%,隔着双层玻璃紫外线只剩 20%,距窗口 4 米处的室内,紫外线仅为室外的 2%,所以到室外晒太阳最好。

◆**疾病:**少部分生长缓慢的情况是由某些疾病引起的,影响了生长发育,这些病经常被妈妈忽视。

导致生长缓慢的疾病:营养不良性矮小、生长激素缺乏症、甲状腺功能低下、先天性卵巢功能发育不全、软骨发育不全、严重佝偻病等。

(凤凰)



夏秋交替 当心

流行性乙型脑炎

8 月 8 日就要立秋,夏秋交替的季节正是流行性乙型脑炎的高发季节,小孩、成人、老人都要当心。

据了解,每年 8 月和 9 月是流行性乙型脑炎的高发季节,小孩、成人、老人都有可能感染。流行性乙型脑炎的传播途径为蚊虫叮咬,猪是流行性乙型脑炎病毒的宿主,蚊子作为传播媒介叮咬猪后,病毒在体内大量繁殖,然后再经蚊子传播到人体。

流行性乙型脑炎的潜伏期为 4 天至 3 周,主要表现为有发热、头晕、恶心、呕吐等,严重者还会出现意识障碍、呼吸衰竭等。建议人们在此季节要预防蚊虫叮咬,到水多、草多的地方尽量穿长袖、长裤。由于流行性乙型脑炎的症状与发热的症状有些相似,当人们发热后伴有头晕、恶心、呕吐等症状时,一定要到医院检查以排除流行性乙型脑炎的可能。随着天气转凉,流行性乙型脑炎的发病率会降低。

此外,虽然 8 日立秋,但气温仍然偏高,市民还要多喝水、多吃水果,以补充体内水分。同时,由于早晚温差变大,市民要注意及时增减衣服,以防受凉感冒。

(娜娜)



天久康 致力医药健康领域 40 年

更专业 更健康

周口天久康药业

河南省基本药物配送企业

“门”事件拷问企业诚信 老百姓不必谈“添”色变

□ 孟乐

民以食为天,近日的健康新闻也数食品方面的新闻最受人关注。味千拉面的“骨汤门”、肯德基的“豆浆门”被炒得沸沸扬扬,门门都让老百姓感到郁闷。

近期,深陷“骨汤门”的连锁企业味千拉面麻烦不断。继“骨汤”被曝是兑制而成之后,7 月 30 日,中国农业大学食品科学与营养工程学院发布声明,否认与味千拉面企业方有过任何合作,并要求味千拉面公开道歉,否则将考虑通过法律程序维权。而上海质监局又曝光该企业曾违规使用添加剂被罚款 78 万

元。这些负面消息让味千的股价一落千丈,市值缩水约 42 亿港元,女掌门潘蔚的身家也蒸发了约 22 亿港元。事实证明,欺骗消费者是没有好下场的。

一波未平,一波又起。近日,肯德基也陷入了舆论旋涡的中心,一条内容为“肯德基豆浆并非原磨”的微博被转发近 3 万次。网友纷纷留言称被肯德基欺骗了,肯德基也承认其豆浆系浓缩液或豆浆粉调配而成,但辩称其豆浆广告从未宣传“现磨现做”。

面对消费者的批评和质疑,这

些企业总是狡辩、推诿和抵赖,这种态度让人无法忍受。有媒体报道,肯德基“豆浆门”事件,意外拉动了豆浆粉销量大增。我们要奉劝这些企业,任何时候都不要低估消费者的智商,否则,消费者很生气,后果很严重。

近日,一批零度可口可乐原液被错送到台湾,被查出按台湾规定不允许添加到碳酸饮料中的防腐剂,这下,防腐剂又被推到了风口浪尖。专家说,没有防腐剂就没有添加剂,没有添加剂就没有食品工业化,老百姓完全不必谈“添”色变。不过,

我们毕竟不是专家,没有能力辨别食品添加剂是否超标或是违法添加。

在这方面,上海的老百姓有福了,他们吃上了食品安全的定心丸。7 月 29 日,上海市原则通过了《上海市实施<中华人民共和国食品安全法>办法(草案)》,上海市长表示将以最严的执法、最严的监管、最严的准入、最严的处罚、最严的问责,确保上海人民的食品安全。其实,相关部门只要真正将百姓的安危挂在心上,加强监管,严惩不法分子和不法企业,食品安全就会离我们越来越

近。我们衷心期待着这一天。

7 月 28 日是世界卫生组织确定的首个“世界肝炎日”,疾控专家提醒大家,接种疫苗是预防甲肝和乙肝的有效手段。身边有很多人认为,乙肝既不能根治,又没有明显的不适症状,根本没必要治疗,但专家说了,乙肝是肝硬化和原发性肝癌的主要病因,如果放任自流,危害不容小视。

听专家的没错。养成健康的生活习惯,不抽烟,少喝酒,多运动,不生病,我们的生活岂不是越来越美好?

健康 7 日谈

