

孩子长个子 每年少于4~5厘米应看医生

父亲的身高有173厘米，母亲161厘米，但是10岁的儿子却还不到130厘米，跟同龄的朋友站在一起是最矮的一个，在学校全班站队的时候，他总是排在倒数第三个。陈先生夫妇对儿子“矮小”的身高忧心忡忡，怀疑孩子患上了矮小症。据记者了解，目前在各大医院的儿科内分泌科里，像陈先生带孩子看矮小症的情况十分常见。小儿内分泌专家称，如果儿童期(3岁~青春期)每年长高少于4~5厘米都应该到医院就诊。

怎样才算是矮小症？

孩子每年长多少，最终能长多高，看起来是很难估计，但是在专家眼里，孩子的身高却是完全可以测评的。小儿内分泌科副主任医师朱顺叶指出，2岁至青春期前儿童可用公式大约计算平均身高：岁数×7+70(厘米)。

一般来说，家长每年应该测量孩子的身高变化，因为孩子的身高总

是按照一定的规律在增长，比如生长速度正常的宝宝，在1岁以内全年身高将增长24~25厘米，1~2岁要增长10~12厘米，2岁以后到青春发育前，每年则增长5~8厘米。如果低于这个标准可能提示孩子的生长发育异常，应该到专科医院就诊。

那怎样才算是矮小症？朱顺叶表示，目前临幊上用标准差法和身高百分位法来判断身材矮小，即儿童身高

低于同年龄、同性别、同地区、同民族正常儿童身高的标准的第3百分位或两个标准差，就可诊断为矮小症。像陈先生的儿子，10周岁时身高不足130厘米，而正常情况下身高应在140厘米左右，因此，可以确诊其为矮小症，需要进行相关的医学检查，明确造成矮小的病因，然后做针对性的治疗。

为何我的孩子个子矮？

“孩子的身高有70%是由遗传因素决定的，还有30%是后天因素决定。”朱顺叶说，“内分泌、慢性疾病、营养不良等因素均可造成孩子的身材矮小，另外还包括家族性身材矮小、体质性生长发育迟缓、垂体性生长发育迟缓、甲状腺功能减低症、特发性矮小、性早熟导致的矮小症等。当然，运动、睡眠、精神因素也与长高有关。

在临幊上，医生也会遇到不少因为后天的因素导致矮小的案例。刘小姐的孩子就一直偏矮，妈妈说孩子的睡眠质量很差，10岁的时候，身高只有128厘米。前几天在医院做了检查，检查结果就诊断为矮小症，其中生长激素少(低于正常值)，但是微量元素检查都正常，骨龄拍片正常，B

等，看看孩子是不是能够追赶上，其实，这样的想法是太傻、太天真，因为在孩子到了青春发育期，如果身高追不回来，此时再进行治疗，效果也不明显了。这样很容易耽误最佳治疗时机，造成孩子的终身遗憾。

另外，还有经常患病或有慢性器质性疾病也会影响生长。如果体弱多病的小儿在1岁的时候，就与正常儿拉开5厘米甚至更大的身高距离，以后要在有限的身高增长速度内赶上是比较困难。还有就是一些孩子的喂养存在问题，由于营养不良而出现生长发育受限。由此可见，孩子矮小症的原因很复杂，既有先天的原因，也有后天的因素，需要做详细的检查，找到确切的原因。

矮小症治疗后还能长高吗？

矮小症的孩子如果不干预，以后的身高会不会理想？专家建议应积极治疗，而单纯地进行运动、睡眠、饮食条件对孩子将来身高的改善已经非常有限了。

“在矮小症的治疗上，越早效果越好。”朱顺叶说，有些家长认为：“孩子有早长晚长之分”，总是想着再等一

等，看看孩子是不是能够追赶上，其实，这样的想法是太傻、太天真，因为在孩子到了青春发育期，如果身高追不回来，此时再进行治疗，效果也不明显了。这样很容易耽误最佳治疗时机，造成孩子的终身遗憾。

实际上，对于矮小症的患儿，医生会根据不同病因来针对性治疗，比如甲状腺素缺乏，只需口服甲状腺素片；如果是生长素缺乏，那么注射生长激素效果也可以达到效果；对于性早熟，应用促性腺激素释放激素类似物安全有效，可抑制性成熟，提高最终身高8~10厘米。

所以，只要是家长能及早发现，并在专科进行正规治疗，大多数孩子都能达到遗传身高。

Tips

增高药，别乱用

目前市场上五花八门的增高药物、助长食品中多含性激素等，在性激素的刺激下，孩子会出现短时间的生长加速，但会促进骨龄提前发育、骨骺提前闭合，反而会导致成年后的最终身高变矮，靠它来治矮小病是“拔苗助长，适得其反”，导致最终身高并不理想。

(张华)

宝宝燥不燥 看大便就知道

随着天气逐渐转凉，秋燥的影响更加明显。相比起大人来，小宝宝由于机体各系统和器官发育不够完善，自我调节能力差，因而很容易出现“秋燥”的表现，出现皮肤干燥、咽痛、咳嗽、便秘。所以，妈妈们不能只注重给宝宝补充营养，还应做好护理工作，防治宝宝的“秋燥”。

为宝宝全面补水

进入秋天后，家长们往往会产生这样一个误区：秋天天气凉爽，宝宝不需要如夏天时补充那么多水分，所以给宝宝喂水也没夏天那么频繁。健康管理中心主任林晓洁教授表示，实际上小宝宝秋天更需要补水，因为小宝宝的肌肤厚度远远低于成人，极其娇嫩，水分很容易流失，导致皮肤干燥，从而可能引起皮肤瘙痒、皮炎等问题；而水分补充不及时的另一个明显的表现，就是宝宝大便干结，造成排便困难或者便秘；另外，宝宝鼻腔内的黏膜血管丰富又脆弱，鼻腔干燥会导致毛细血管破裂而流血。

林晓洁表示，给宝宝补水是秋季不可忽视的工作——

多喝水：给宝宝喝水，可以采取少量多次的方式，最好是温开水，尽量不要给宝宝喝较甜的东西，高糖分会加速宝宝的代谢，反而使身体更缺水。

坚持洗澡：如果觉得秋季凉爽出汗少，宝宝不需要每天洗澡，那就错了。秋季

洗澡非常重要，不但可以增加皮肤保湿的效果，还可以去除身上的分泌物，除了让宝宝感觉更舒适之外，清洁的皮肤不容易产生皮炎、湿疹等皮肤问题。

保持室内湿度：家长可以选择在室内放一盆水，或者使用加湿器保持室内的湿度。

别把秋燥当上火

咽干咽红当做喉咙发炎，皮肤湿疹看成长痱子。林晓洁提醒，家长们别把宝宝的秋燥症状当成上火，擅自给孩子喝凉茶降火。燥和热还是有区别的，燥是水分不够导致的，皮肤干燥、咽干咽红，这些都是可以通过饮食习惯及调护以及补水、润肺等食疗养生等方法来缓解。多数是可以改善的。若未能及时纠正，到了比较严重的程度则会出现咳嗽等疾病症状。而上火就是喉咙发炎、咽痛、咳嗽，已经发展成了疾病，如果没及时处理好会升级成咽炎，进而导致支气管炎等问题。

宝宝是不是燥一般可以通过大便来判断，如果每天宝宝排便，但排便困难且干结，很可能就是燥热，应注意给孩子多补水和润肺的果汁等。但如果注意补水后情况没有改善还有其他症状，且不好判断是燥热还是上火，也不要随意给孩子喝凉茶，摄入过多凉性的东西会损伤脾胃功能，最好到医生处就诊以免贻误病情。

(谢哲)

睡前喝奶孩子会烂牙吗

问：儿子才上中班，但是没想到已经开始烂牙了，而且医生说是严重的弥漫性腐敗性齲齒。我吓得不知道怎么办才好，医生说可能是孩子吃糖造成的，可是我从来不给孩子吃糖，只是儿子睡前爱喝一杯奶，难道喝奶也会烂牙？

答：如今，奶粉成为绝大部分小孩子饮食中必不可少的营养食品，尤其婴幼儿时期，以奶粉为主食。随之而来，奶瓶齲也成为现今小孩子普遍的口腔问题。延长奶瓶喂养，超过正常的的孩子从戒掉奶瓶过渡到固体食物的时间，导致较早的、猖獗的齲齒，即称为奶瓶齲或婴幼儿齲。这种齲齒最容易使上乳前牙破坏成残根，甚至使全口牙猖獗性齲坏。临床常见的婴幼儿齲齿，主要是奶瓶性的，也并非仅限于用奶瓶喝奶的宝宝，即使是用母乳喂养的宝宝，如果喂奶后没有及时为他清洁口腔，奶中的糖分附在牙齿



表面，细菌大量繁殖并产生酸性物质，造成牙齿脱钙，形成蛀蚀，时间一长甚至可能造成严重的弥漫性腐敗性齲齒。因此，孩子防烂牙，睡前最好别喝奶，或喝奶后要漱漱口为好。

所以，建议乳牙保护一定要从零岁开始，即便没有什么症状的情况下，家

长也应每隔半年带孩子去医院检查一次口腔，可以做到早发现、早治疗。她建议：幼儿应半年进行一次乳牙检查。口腔不健康，影响孩子发音，最好养成早晚刷牙，饭后漱口的好习惯，成年人要定期洗牙，远离口腔疾病。

(肖金)

宝宝洗澡的5要点

孩子是很喜欢洗澡的，当他把放在水里，看他不停地踢水时脸上满意的表现在就知道了。随着孩子逐渐长大，一些宝宝开始不喜欢洗澡。究其原因是选择不正确的洗浴用品。

在整个沐浴过程中，母亲要用温柔的语气和宝宝说话，让宝宝感受到洗澡的喜悦。注意洗澡的动作不要过急躁。

1.孩子的头发柔顺细软，肌肤娇嫩且薄，要用柔和无刺激的洗发

精和沐浴露，同时要用“无泪配方”的洗发精来洗头，以防刺激眼睛。

2.为避免宝宝烫伤，在洗澡盆里倒水是应先倒冷水，再加热水，水温一般以38~40度为宜，如果没有水温计，可能用手肘或腕部试水温。洗澡盆内的水不要太多，一般使水面离盆底8~10厘米的高度就可以了。

3.把宝宝放在大浴巾上，先脱去宝宝外面的衣服，检查宝宝全身

健康状况，发现问题可以及时诊治。

用左臂夹住宝宝的身体并用左手托稳头部，宝宝脸朝上。用拇指及食指将宝宝耳朵向内盖住耳孔，防止水流入。右手抹上婴儿洗发精柔地按摩头部，然后冲洗抹干。不要把洗发精直接涂在宝宝的头上，洗头时不要按宝宝头部中央柔软的部位。

4.选用100%不含皂质，PH值中性，不会破坏皮肤天然的酸性保

护层的婴儿沐浴露，取5~10ml倒入浴水，轻轻搅拌至产生泡沫，拿掉裹住宝宝的浴巾，把你的手臂放在宝宝的颈肩部后面，并握住宝宝的左臂，然后将右手插入宝宝的右腿下面，并握住他的左腿，轻轻把宝宝放入浴盆，宝宝的肩部露出水面，下半身浸入水中，让宝宝采用半躺半坐的姿势。

当宝宝全身放松后，先洗他的双手、肩膀，然后是前胸和腿。左手

用软毛巾彻底清洁宝宝肌肤，特别是皮肤多皱褶处，如颈部、腋下、腹股沟，尤其要彻底清洁原来涂抹的残留爽身粉，以免毛孔堵塞引起毛囊炎。

5.倘若宝宝皮肤干燥，或有脱皮现象，可在洗澡的同时注入数滴婴儿润肤油在浴盆内。最后用毛巾轻柔地抹干宝宝的全身，要特别注意擦干皮肤的皱褶处。

(李英)