

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。小儿内分泌专科副主任医师朱顺叶指出,2岁至青春前期儿童可用公式大约计算平均身高:岁数 $\times 7 + 70$ (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期,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,目前临床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等。当然,运动、睡眠、精神因素也与长高有关。”

在临床上,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

超检查,没有青春期发育。朱顺叶指出,像这样的孩子很有可能就是因为长期睡眠不好,导致生长激素分泌不足而影响身高。因此,通常均认为,儿童长期睡眠不足会影响身高的增长。一般来说,儿童睡眠时间每天应为9~10小时。

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迟几年能追赶上来,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 睡前喝奶孩子会烂牙吗

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,给小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延误病情。

(谢哲)

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蚀性龋齿。我吓得不知道怎么办才好,医生说可能是孩子吃糖造成的,可是我从来不给儿子吃糖,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,奶瓶龋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、猖獗的龋病,即称为奶瓶龋或婴幼儿龋。这种龋齿最容易使上乳前牙破坏成残根,甚至使全口牙猖獗性龋坏。临床常见的婴幼儿龋齿,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蚀性龋齿。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,当把他放在水里,看他不停地踢水时脸上满意的表现就知道了。随着孩子逐渐长大,一些宝宝开始不喜欢洗澡。究其原因还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掌托稳头部,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和地按摩头部,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)