

# 孩子长得慢 需防矮小症

3岁后每年长高少于5厘米及早咨询医生

在生活水平日益提高的今天,矮小症的发病率却在上升。目前,我国矮小症发病率约为3%,其中,4~15岁的需要治疗的患儿约有700万。儿童内分泌专家提醒年轻的家长,要注意观察孩子的生长速度,若发现孩子3岁以前每年生长少于7厘米,3岁到青春期以前每年生长少于5厘米,就应及时带孩子到医院咨询、检查。

## 生长速度减慢是早期信号

专家介绍,生长速度减慢往往是儿童疾病的早期信号之一,每一个家长都应关注孩子的生长速度,重视给孩子测量身高,以及早期发现问题。儿童在不同时期的生长速度不同——

足月儿出生时身长50厘米左右,小于47厘米则提示有宫内生长迟缓;

1岁时,身高增长25厘米,达到75厘米左右;

2岁时,身高增长10厘米,达到85厘米左右;

3岁至12岁,儿童每年平均增高5~7厘米;

青春期每年增高8~12厘米,持续2~3年。

2~12岁身高的估算公式为:  
年龄×7+70厘米

专家说,2岁前长得快,3岁到青春期之前趋于缓和,到了青春期又猛蹿一下,这是长高的自然规律。大部分小孩都符合这个规律,“晚长”的小孩10个里大概不超过3个。因此,一旦发现宝宝3岁以前每年生长少于7厘米,3岁到青春期以前每年生长少于5厘米,应尽早咨询儿科保健医生或内分泌医生,了解孩子生长发育是否正常,有没有疾病因素并及早干预。

## 爸妈不矮,孩子为何长不高

一些本身挺高的家长对于孩子矮小很是不解:“我们都不矮,为何孩子却长不高?”对此,专家指出,在身高方面虽然遗传因素占有很大比例,但导致小儿生长不良还有其他多种原因,包括生长激素缺乏症、甲状腺功能低下(甲低)、性早熟等。此外,早产、特发性矮小、全身性疾病和青春期延迟等,均可导致矮小。所以,应找儿科内分泌专业医生诊治,找出孩子矮小的原因。

专家特别提醒,孩子个子的高矮,除了跟遗传、营养等因素有关,心理因素也很重要。“心因性矮小症”多因孩子缺乏父母的关爱,精神上受到压抑,致使孩子的生长发育产生了障碍。不少父母离异或生活在不和谐家庭的孩子,生长发育会比较慢。不过,“心因性矮小症是可逆的,当孩子的心理负担卸去,还能正常长个”。



## 小贴士

### 如何让孩子轻松长高?

除了遗传因素外,决定身高的因素还包括营养、运动、睡眠、生活环境等因素。孩子睡眠差、偏食、心情长期受压抑等均会影响长高。专家说,以下几种方法有助孩子长高。

1.营养均衡。要从小培养孩子良好饮食习惯,不偏食、不挑食,尤其要注重蛋白质、锌等的摄入。鱼、虾、瘦肉、禽蛋、奶制品、豆制品等都富含优质蛋白质。

2.适量运动。运动是刺激长高的有效方法,有氧运动能促进生长激素的分泌,使骨

骼、肌肉发育得更好,可以让孩子跳绳、吊单杠、游泳和参加各种球类活动。

3.充足的睡眠。睡眠是最好的“长高药”。生长激素的分泌高峰是在熟睡时,夜间生长激素的分泌是白天的3倍。孩子睡后,从晚上9时起,生长激素的分泌逐渐增加,到晚上12时左右达到高峰。如果经常晚睡,孩子生长激素的分泌就会受影响,身高将明显低于早睡的孩子。

(胡菁)



## 和骨骺线抢身高,治疗要趁早

七个矮人和白雪公主的幸福生活只能发生在童话故事里,在现实生活中,身材矮小带来的问题多多。

首先,矮小症患儿身心发育受到很大影响。与正常儿童相比,虽然他们的智商属于正常范围,但大多会产生心理问题,存在交往不良和社交退缩现象。调查显示,90%以上的矮小症患者都存在自卑、抑郁等心理障碍,有的孩子甚至因为身材矮小而不愿上学。此外,身材的缺陷也直接影响了他们的升学以及日后的就业及婚姻。

然而,由于很多家长并不了解矮小症的相关知识,超过半数家长不知道0~3岁就需要观察儿童身高;1/3以上的家长没有科学测量儿童身高的习惯;3成家长误认为只要营养跟上了,身高就能追赶上;70%以上的家长对矮小症缺乏足够的了解,不认为矮小可能是一种疾病,在发现孩子矮小后仍固守“孩子可能长得迟,等大一点就会

会飙高”这样的错误观念而盲目等待。

专家介绍,儿童矮小症用药剂量是和体重成正比的,且年龄越早效果越好且花钱越少。一个体重15kg的患儿治疗一年花费1~2万元,一个40kg的矮小症患者一年则要花费3~6万元,而且效果不如前者好。

国内矮小症患者接受治疗的年龄一般比较晚,70%在10~13岁。而在国外,生长激素缺乏症矮小患者的治疗平均年龄为6岁。开始治疗年龄偏大,生长期就短,达到遗传身高的可能性较小,而及早治疗可最大限度提高患儿的成年身高。一般来说,女孩的骨龄超过14岁,男孩的骨龄超过16岁,这时其骨骺线大多已闭合,基本没有长高的机会了。因此,越早了解骨骺线闭合情况,越早干预,患儿长高的可能性就越大。专家说:“我们在临床上经常碰到这样的孩子,来就诊时骨龄片显示骨骺线已闭合。作为医生,我们非常无奈。”

