

安则物之感我者轻,和则我之应物者顺,外轻内顺,而生理备矣。——《苏沈良方》

孩子要长高 切记少吃零食

□ 戴睿 记者 李皖婷/文 倪路/图

什么是现代儿童正常生长发育水平?儿童身高干预黄金期在几岁?如何对孩子进行生长发育评估?生活中如何规避儿童性早熟、发育过早的风险?1月5日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽医科大学第二附属医院儿科刘德云主任医师为爸爸妈妈们进行儿童生长发育的健康指导。



专家介绍

刘德云,主任医师,副教授,硕士生导师。安徽省医学会儿科分会儿童内分泌学组副组长,安医大二附院儿科副主任。从事儿童内分泌疾病研究20余年,擅长儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、肥胖症、Turner综合症等小儿内分泌疾病的诊治,对小儿呼吸、消化、营养发育等常见病、多发病的诊断与治疗有丰富临床经验。

刘德云:运动体育锻炼是最积极、最有效、最经济的增长身高的方法。鼓励孩子多做引体向上、牵伸肌肉和韧带,使身体向两端充分舒展的运动,每天户外活动一小时适宜的运动项目,如跳跃、跑步、摸高、打球、跳绳、单杠引体向上、游泳等运动;不适宜的运动项目有举重、杠铃等力量型运动。

督促孩子每天至少进行20~40分钟的有效运动,在这段时间孩子的心率达120~140次/分,出汗,发热,面色红润。

睡得好有利于长高

读者:睡得好也有利于长高,是这样吗?

刘德云:睡眠的确可以促进长高。生长激素分泌在晚9:00~早9:00分泌量是早9:00~晚9:00分泌量的3倍;在晚上入睡后45~90分钟(深睡眠)分泌高峰充足的睡眠有助于身高的增长和青春期高速增长。一般来说,儿童每天要确保有8小时以上的睡眠时间。

此外,长高需要积极防治疾病:反复的呼吸道感染、腹泻、慢性感染、慢性肝炎、慢性肾炎、哮喘、心脏病、贫血等均可影响身高增长。染色体异常、内分泌疾病、骨和软骨发育障碍等重大疾病,可使患儿身高明显低于同龄儿,医学上称为病理性矮小。

想要孩子长高,切记少吃零食

读者:在孩子的成长中有哪些影响长高的误区?

刘德云:不宜多吃零食、偏食、挑食或少吃,可引起营养素的缺乏和营养不良,摄入不足使细胞蛋白质自身消耗,造成生长减速甚至停止。

少吃快餐食品、油炸食品和保健品,避免因肥胖、性早熟而影响身高。

避免过早剧烈运动,过多体力消耗会影响骨骼和肌肉的营养供给,影响孩子的长高。也不宜过量运动,过量运动会影响进食对健康不利。

不要过量补充钙制剂,以免骨骼提前钙化。切忌盲目购买不知成分的“增高”药,避免内有不当成分应用后,反导致骨骺提前闭合,影响身高。不要盲目给患儿“补品”:牛初乳、黄金搭档、成长快乐、蜂皇精、花粉。

裤子2~3年都没短 要警惕孩子身材矮小

读者:怎样才算身材矮小?

刘德云:如果家长发现孩子有以下表现,应引起重视:1、孩子比同龄人矮半个头以上;(在班里排除年龄等因素,倒数3~5名时,家长就要引起注意,及时带孩子到医院就诊;2、长得慢,一条裤子穿2~3年;3、根据2~10岁儿童身高公式:身高:7x年龄+70(cm),低于上述结果5~10公分即属于偏矮。

有些疾病也可能导致矮小症

读者:矮小症的常见疾病因素有哪些?

刘德云:主要有生长激素缺乏症(GHD)、甲状腺功能减低症、体质性青春发育延迟、宫内发育迟缓、小于胎龄儿、家族性矮小、软骨发育不良、先天性卵巢发育不全、遗传代谢性疾病:粘多糖病、特殊类型佝偻病、全身各系统慢性等疾病等。

孩子每天要摄入足够的蛋白质 碳水化合物、维生素

读者:可以从日常饮食方面促进儿童身高增加吗?

刘德云:创造更加良好的生长环境,供给足够而不过量的食物,均衡而不偏颇的营养,把先天所赋予的生长潜能充分发挥出来,达到自身的理想身高。

合理平衡、多样化的饮食为生长提供物质基础。保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素。注意补充各种微量元素、矿物质和氨基酸。每天要保证喝250~500毫升以上的牛奶;1~2个鸡蛋;适量的各种肉类、谷类及水果蔬菜等。矿物质:其中钙、磷是骨骼的主要成分,饮食应多考虑含钙、磷的种类。含钙丰富的有牛奶、豆类、虾皮、骨头汤等;含磷丰富的食品是乳类、肉类、豆类、五谷等,合理食用。

微量元素是人体生理功能所必需的,如铁、锌、铜、碘等。含微量元素多食物有:动物肝脏、肉、鱼、蛤、蚌、牡蛎、海带、紫菜、谷类和豆类。

合理运动可促进长高

读者:怎样从运动方面改善孩子身高?

问题一:我父亲今年69岁,有下肢闭塞性脉管炎,目前保守治疗,效果不明显。有没有好的解决方法?

合肥市二院介入科主治医师项廷森:建议先去医院做下肢动脉造影或下肢动脉CT血管成像,根据病情再做下一步治疗。



问题二:听说在上厕所时看书看报时间过长,易引发肛肠疾病。我有时会便秘,会不会诱发痔疮?痔疮的发病原因是什么?该怎么预防呢?

合肥市二院普外科主治医师鲁俊:会诱发。痔疮的诱发因素很多,便秘、长期饮酒、进食大量刺激性食物和久坐久立都会诱发痔疮。平时应保持良好的生活习惯,清淡饮食,养成定时排便的习惯。

问题三:脂肪肝多见肥胖及饮酒者,可我身体消瘦,最近体检查出脂肪肝,这是怎么回事?该如何治疗?

合肥市二院消化内科副主任医师李祥:脂肪肝多见肥胖者,但并不代表较瘦人群不会患脂肪肝。导致脂肪肝的原因很多,酒精、药物、糖尿病等。还需去医院进行全面检查对症下药。

问题四:我今年75岁,有类风湿很多年了,阴雨天腿疼得厉害,想问问平常在家应该如何保养?

合肥市二院中医科住院医师郭虎生:冬季在家要注意保暖,避免受寒及冷水刺激,多吃一些温补的食物。 王红梅 曹弘菡 记者 李皖婷

下期预告

糖尿病患者冬季如何保养?

正是严冬,糖友们如何安然过冬?下周五(1月22日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第三人民医院内分泌科技术主任余本富为读者支招。

余本富,主任医师,安徽医科大学兼职教授。安徽风湿病学分会委员、安徽糖尿病学分会委员、安徽省风湿免疫医师分会委员、安徽内分泌代谢病医师分会委员、合肥市内分泌糖尿病学分会常委。承担国家级、市级科研课题多项,参与亚洲糖尿病联合评估计划JADE项目等课题。 傅喆 张晓玲 记者 李皖婷

呼吸道疾病来袭,慎用家用雾化机

□ 陈旭 张薇 记者 李皖婷

进入冬季,呼吸道疾病频频来袭,很多孩子出现了发热、咳嗽、气喘等症状。孩子一咳嗽,很多家长给孩子服用抗生素、止咳糖浆。安医大一附院儿科主任王亚亭表示,这样做其实是不恰当的,应前往医院进行检查诊断后,对症治疗。

小儿咳嗽,不妨试试雾化治疗

“小儿咳嗽的高发期是在秋冬季节。”王亚亭介绍,儿童呼吸道发育不成熟,秋冬室内外冷热空气交替,易导致呼吸道受刺激,并且儿童抵抗力差,易被一些病毒或其他病原感染,或者受凉感冒,进而导致咳嗽。“反复咳嗽会诱发儿童支气管哮喘、闭塞性细支气管炎等呼吸道疾病。”

王亚亭介绍,针对小儿的咳嗽等呼吸道疾病,雾化治疗是国际公认的效果最好的方式之一。与口服药、针剂疗法相比,雾化治疗具有疗效迅速、无创伤、不良反应少和使用方便等优点,不吃药不打针,便可以治疗小儿支气管哮喘、支气管炎、支气管肺炎、咽喉炎、过敏性鼻炎、急性鼻窦炎等疾病。

专家提醒:慎用家用雾化机

李女士的儿子经常咳嗽,每次到医院都被要求做雾化,她干脆在网上买了雾化机,只要孩子咳嗽,就照以前医院的处方买药,自己在家做雾化,“效果好,还不用怕去医院交叉感染。”

对此王亚亭提醒,在家做雾化要谨慎。这是因为一方面,呼吸系统疾病成因复杂,每次生病需要的药物剂量、次数和疗程都不同,需要经过专业诊断来调整用药,如果直接采用以前的旧处方,很可能药不对症,甚至引发副作用。另一方面,雾化器的选择非常重要,因为雾化器喷出来的雾粒太大或太小都难以达到理想效果。所以,建议雾化前一定要带孩子到医院,在专业医师的指导下进行规范地雾化治疗。