

东莞时报记者 李春燕

在人的诸多指标中,有个指标最为“硬性”,那就是身高。看到自家孩子比别人家的娃长期矮半个头,有的家长很焦虑,盲目给娃进补。有的家长则觉得无所谓,认为孩子只是“晚长”。

日前,市妇幼保健院举行了一场儿童生长发育健康科普讲座。逾百名家长带着孩子把讲座现场挤得是水泄不通,过道上还加凳了。

市妇幼保健院儿童保健科主任李玉凤说,矮小症在全国的发病率是3%,东莞的情况也差不多,“儿童期矮身材并不可怕,可怕的是超过半数家长不相信孩子身材矮小,最终导致成人身高矮于平常。”

作为家长,你是否对孩子的身高、体重足够关注?是否怀疑自家孩子矮小、肥胖、发育过早?有什么办法可以帮助孩子长高?赶紧听听李玉凤怎么说。

15岁男孩身高仅1米45 求医太晚错失救治时机

孩子矮身材发生率约为3%,别将孩子矮小当“晚长”延误救治

/ 个案病例 /

15岁男孩身高仅为1.45米上门求医

据统计,我国青少年儿童矮身材发生率约为3%,全国4-15岁生长迟缓的青少年儿童约700万,90%的矮身材青少年儿童存在自卑、自闭、抑郁、厌学、社交退缩等心理行为异常。

作为儿童生长发育方面的专家,李玉凤接诊过许多这类的病例。“前几天,才有一位15岁的男孩子来就诊,身高为1.45米。”李玉凤说,这名男孩子外表看起来很成熟。男孩和家人对李玉凤表达了对对现时身高的担忧,希望医生能帮忙他再长高。

李玉凤安排男孩去照骨龄,结果出来发现其骨骺线已经完全闭合,没有再长高的机会了。李玉凤说,如果男孩和家人能够及早意识到身高发育偏矮的问题,及早就诊,还有挽回的机会。

目前,市妇幼保健院儿保科每天门诊量达到300-400人。其中,因儿童期身高偏矮而来就诊的有20人左右。

从科普讲座现场的火爆程度,不仅逾百张座位早就满位,就连过道也要加凳,记者也能感受到家长对儿童身高偏矮小的就诊需求。

/ 数据参考 /

每年长不到5厘米可能就是发育迟缓

在李玉凤看来,儿童期矮身材并不可怕,可怕的是家长对儿童生长发育知识了解不足。

97%的家长不知道孩子生长发育的基本规律,30%的家长在孩子生长迟缓时盲目等待,固守“晚长”老观念,65%的家长在孩子身高偏矮时,会考虑使用增高保健品等,甚至盲目进补等等。

那么,家长怎样知道自己的孩子是不是身材矮小呢?

李玉凤说,生活中,如果孩子长期低于同龄人半个头、一直坐在班级第一排、每年长高不到5cm,则可怀疑为生长发育迟缓。

正常儿童不同时期生长速度不同,看孩子是否矮小,还要看孩子生长速度,一般足月出生时身长50厘米,小于47厘米则提示有宫内生长迟缓;生后第一年增长25厘米,第2年增长10厘米,第3年至青春期开始生长速度为每年平均5-7厘米,青春期每年增长8-12厘米,持续2-3年。

一般3岁以前每年生长小于7厘米,3岁到青春期以前每年生长小于5厘米,青春期以后每年生长小于6厘米时,就认为生长速度减慢,应及时就诊,及早治疗。

/ 矮小诱因 /

性早熟等都可能致娃矮小

除了遗传因素外,导致孩子矮小的原因有很多。李玉凤说,如生长激素缺乏症、甲状腺功能低下、性早熟,还有小于胎龄儿、特发性矮小、全身性疾病、体质性生长和青春期延迟等。

孩子早发育,也是有表现可以供家长观察的。

李玉凤说,女童8岁前乳房发育或10岁前月经来潮;男童9岁前睾丸阴茎明显发育,10-12岁明显蹿个子、长喉结、变声,都是孩子早发育的表现,家长平常就要留心自己孩子的发育变化。

“发现孩子矮小,家长应带孩子去找儿科内分泌专业医生诊治,不可盲目治疗。”李玉凤提醒。

市妇幼保健院儿童保健科主治医师程双喜说,从门诊接诊的情况来看,大多是特发性矮小,即不明原因矮小,但一般及时发现,通过对症治疗,大多数人的身高增长都能追赶至同龄人水平,恢复正常身高。

/ 如何治疗 /

国外近六成患儿在5-10岁开始治疗

孩子身高矮小,有什么办法帮助他们长高呢?

国内矮小患儿只有23%的人在5-10岁开始治疗,7成以上在11到16岁才开始治疗,而在国外,近6成矮小患儿在5-10岁开始治疗。

“一般来说,女孩的骨龄超过14岁,男孩的骨龄超过16岁,这时其骨骺线已接近闭合,基本没有长高的机会了。”李玉凤说,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,及早治疗可最大限度提高孩子的成年身高,而且越早治疗,不仅效果越好,花钱越少,儿童矮小症用药剂量是和体重成正比的。

目前,治疗矮小症一般用生长激素替代治疗,但不少家长谈激素色变,觉得会不会使孩子变胖或内分泌失调等。

李玉凤说,规范、定期监测用生长激素,一般不会有明显副作用,而且也不是所有矮小症都要用生长激素治疗,还是要对症下药下药。



话你知

这些儿童生长误区 家长要看清

误区1:只要父母长得高孩子就一定高。

李玉凤说,身高不光是受遗传影响,各种后天疾病也会影响孩子身高。李玉凤举了一个例子,一位男孩的父亲身高1.67米,母亲身高1.52米,这名男孩子身高达到1.82米。反面的例子也有不少。

误区2:孩子就是晚长,我当年就是这样的。

李玉凤说,晚长也是有可能的,这属于体质性青春期延迟。但是一定要及时检查,排除疾病。接诊的病例中,不少是受到老一辈观念的影响,认为孩子到了长个子时期就会长高,平时矮小没事,就没有关注孩子身高,到了医院照骨龄,发现错过最佳干预时机,追悔莫及。

误区3:为了孩子长高盲目补充各种保健品。

李玉凤说,盲目补充各种保健品,相当于拔苗助长。有家长听信各种说法,比如说吃三七粉帮助孩子长高,家长就去给孩子买。其实,市面上许多号称的“增高药”存在鱼目混珠的情况,“市民不要随便相信广告。”

骨骺闭合不长高

人类的身高主要取决于长骨(如下肢骨)的长度。在骨骺与干骺端交界处软骨层为生长板,它的存在显示软骨细胞仍有增殖能力,长骨能继续生长。

如骺板/生长板完全被骨组织所代替,骨骺与干骺端完全融合,即“骨骺闭合”,生长停止。