报眉广告 139 307 58 496
收购各种老酒 名酒 黄金
所有年份茅台酒、五粮液、剑南春、郎酒、泸州老窖、西凤、汾酒、董酒、洋河大曲、古井贡酒、药酒、虫草等。(可打电话咨询,如不方便可免费上门鉴定回收)
地址:沧州市解放路市政府对面尚都烟酒 电话:13785710006

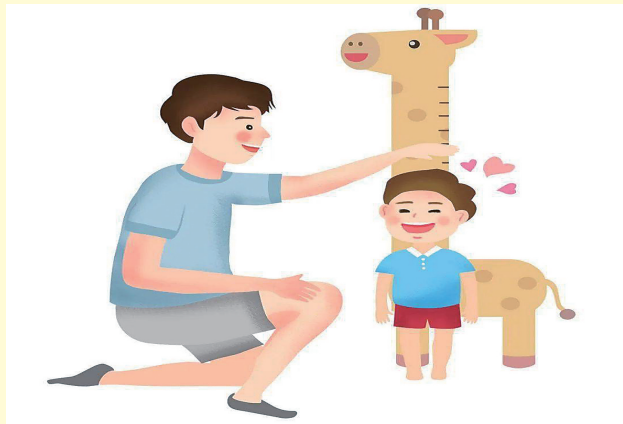
2023年10月18日 星期三
责任校对 石会娟
责任编辑 凌巍
技术编辑 刘园

孩子身高不理想,家长忧心忡忡

儿童长高 八问八答

生活在浙江省杭州市的男孩乐乐今年11岁,身高158厘米,体重45公斤。乐乐的爸爸身高170厘米,妈妈身高157厘米。最近,妈妈发现乐乐开始发育,且已经变声了,带他去家附近医院拍X光片测骨龄,意外发现他的骨龄比实际年龄大了很多。医生建议他多进行纵向跳运动,无其他干预的必要。

担心孩子身高不理想,乐乐妈妈很想知道,除了增强运动,还需要做什么?



浙江大学医学院附属第一医院儿科副主任医师朱建芳表示,乐乐的发育是偏早的,现已处于发育中后期。其他这个年龄的孩子,通常尚未开始发育,或者处于发育早期。

从乐乐的骨龄X光片的情况来看,目前还可以,但朱建芳建议乐乐家长定期监测孩子的生长速度。在饮食上,朱建芳不建议额外多补充蛋白质,正常饮食就可以了,高蛋白饮食反而会让骨骺闭合得快。

前一段时间,浙江大学附属第一医院儿科副主任医师朱建芳和副主任医师方燕兰进入微信群"长高——浙医在线病友会",和家长讨论了孩子长高的问题,并在线解答了疑惑。

下面是几个有代表性的问题及专家的回答——

问题一

女孩,9岁4个月,身高136厘米,体重28公斤。父亲身高170厘米,母亲身高158厘米,乳房发育二期,骨龄偏大一年,目前,孩子没接受治疗,只从运动、饮食、睡眠上进行了调整。家长想问医生:运动是在早上还是在晚上合适?先观察、监测身高半年再考虑治疗,还来得及吗?

医生:这个孩子目前身高其实还可以,但确实已经发育了,且激素水平非常高,已经是非常成熟的激素水平了。骨龄确实比实际年龄大一年,大约呈现10岁半左右的样子。对于这个骨龄来说,身高就矮了一年左右,大概7厘米。要知道,这个年龄的正常身高应该在143厘米左右。

这个孩子激素水平这么高,说明正处于青春期的快速进展期。因为她接下来的生长潜力会越来越小,所以如果想要推迟月经、改善身高,现在就要开始干预,不能再观察了。

问题二

女孩,6岁半,最近刚开始练艺术体操,听说练艺术体操拉韧带会影响长高,是这样吗?

医生:不管是艺术体操还是其他任何形式的运动,都要注意不能过量。一般来说,有利于长高的运动主要是纵向的,包含跳跃、向上拉伸等动作的运动,举重之类的负重运动对于长高是不利的。艺术体操中拉韧带等拉伸的动作应该不会不利于长高。

问题三

女孩,差2个月13岁,身高155.5厘米,体重39公斤,爸爸身高173厘米,妈妈身高148厘米。来月经8个月了,月经初潮后长了3厘米,没有接受任何治疗,还有长高空间吗?需要做些什么?

医生:一般来说,来月经之后的8个月内还是有一定的生长空间的,主要看骨龄情况。

今年暑假,我的门诊碰到好几个已来月经的小姑娘,有的刚来月经半个月或一个月,测了骨龄后发现骨骺已完全闭合了。建议家长先带孩子做一个骨龄检查,再根据实际情况来决定是否要干预。

问题四

男孩,12岁。目前,声音已开始变化了,人比较瘦。请问男孩发育时间有多久?什么时候可以开始额外补钙片?

医生:对男孩的发育时间,大家可能有认识误区,它是从睾丸变大开始算,而不是从变声开始的。若已经变声,按照正常的速度,一般来说发育时间至少已经有一年以上。正常情况下,男孩从睾丸增大到发育结束,基本上是3到4年的时间,有些孩子可能是2到3年,再长也就4年多一点。

关于什么时候开始要补充钙,如果每天喝一到两杯牛奶,250毫升—400毫升左右,一般来说就不需要额外补充钙质,但可以补充维生素D,促进钙质更好地吸收。如果牛奶喝得不多,就应额外吃一点钙片。

问题五

女孩,9岁2个月,身高137.6厘米,体重28公斤,胸部已有小硬块,目前,没有接受治疗。想问一下:孩子胸部很痒,经常挠,有没有问题?胸部发育正常吗?到胸部完全发育好大约几年时间?胸开始发育后几年会来月经?

医生:孩子目前看来身高还是不错的。9岁多开始发育也正常,如果发痒的话,尽量穿舒适的衣物,不要让孩子挠破。一般来说,女孩子从乳房开始发育到来月经大概是两年左右时间,来月经以后,生长速度就会减缓了。

问题六

女孩,9岁,130厘米,27公斤。父亲177厘米,母亲155厘米,今年2月测骨龄,发现偏大半岁,需要治疗吗?

医生:骨龄正负一岁都算正常范围,但这个孩子目前的身高跟9岁的平均身高其实是有差距的,9岁女孩的平均身高应该在135厘米左右。

需不需要治疗,其实取决于家长对孩子身高的期望值,另外,还需要参考孩子的发育情况。建议先到医院评估,看看有没有发育,如果已经发育,目前到什么程度了?发育与否会影响身高预测的结果。若已经发育,可能终身身高在1米5到1米55之间。家长是否满意?不满意就需要干预;如果预测身高符合遗传身高,家长也满意,那就不需要干预。

问题七

男孩,12岁,身高156厘米,体重46公斤,母亲身高165厘米,父亲身高179厘米。这名男生肚子有点大,不爱运动,挑食严重,且晚上有开灯睡觉的习惯,没有做过任何检查。现在,想咨询一下需要做哪些检查,还想问问孩子长高的空间还有多少。

医生:这个孩子目前身高算中上水平,遗传身高也不错。目前,孩子肚子有点大,不爱运动,这个还是要注意的,日常要控制体重,家长平时多带孩子出去户外运动,要长高,还是得运动。晚上开灯睡觉的习惯也不好,会影响睡眠,最好还是带孩子去医院测个骨龄,性发育情况也检查一下。一般这个年龄的男孩已经开始发育了,长高的空间和骨龄及性发育情况都有关系。

问题八

男孩,2岁8个月,2岁6个月体检时身高95厘米,体重13公斤,请问几岁开始需要测骨龄?平时需要注意什么?

医生:目前,孩子的身高是完全正常的,说明平时的喂养很成功,不用过多焦虑。一般也就是正常饮食,荤素搭配;多进行户外运动,尽量保持每天两小时以上;早一点睡觉,保证充足睡眠。

正常情况下,男孩子在青春期前后测一下骨龄就可以了,但如果身高已经跟正常水平有所偏差,长得特别快或特别慢,就需要随时测骨龄,以便干预。

据都市快报

下个月流感高峰或将来临

三价四价流感疫苗应如何选择

9月以来,各大医院迎来一波流感就诊小高峰,其中,儿童患病数量明显增多。本月初,中国疾病预防控制中心发布了《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023—2024)》。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇说,流感高峰尚未来临,流感季一般从每年的11月份持续至次年3月,现阶段是接种流感疫苗的好时机。

流感疫苗保护效力如何

季节性流感疫苗是根据研究预测的下一个流感季节最可能流行的流感病毒制备的疫苗。通常,接种流感疫苗2周后能够产生保护性抗体,对疫苗所含的流感病毒株产生保护作用。

那么,是否接种疫苗就能预防感染呢?王新宇表示:"接种流感疫苗主要是增强免疫保护力,是否能预防感染,要看感染的病毒型别。如果疫苗株和流行病毒株不匹配,就会导致疫苗效力的降低。"

另一方面,由于流感疫苗产生的保护性抗体会随着时间的推移而下降,并逐渐失去保护作用,因此建议每年接种疫苗,从而使抗体处于最佳水平。此外,流感病毒株每年都会发生改变,产生新的地方性流行病毒株,躲避人体的防御系统,因此也需要接种更新的疫苗来增强保护效力。

怎样选择流感疫苗

王新宇表示,目前,我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗、三价减毒活疫苗和四价灭活疫苗,以三价和四价流感灭活疫苗最为常见。以某私立医院提供的流感疫苗为例,分别为华兰生物的四价疫苗和赛诺菲巴斯德的三价疫苗,价格相同。

在谈到三价和四价疫苗如何选择时,王新宇表示:"三价流感疫苗用于预防甲型流感H1N1,甲型流感H3N2和乙型流感病毒B/Victoria(BV)系;四价流感疫苗除了以上三种流感病毒外,还覆盖了乙型B/Yamagata(BY)系。三价疫苗就好比少押了一注,但对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群,可自愿接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。"

王新宇补充说,在一般情况下,二者的区别并不明显。"除非正好发生了BY系的流行,三价疫苗没有覆盖到BY系,导致无法提供完全的防护,但即使如此,三价疫苗也会因存在交叉保护的效应而降低流感相关并发症。"

对于一些已经在今年得过流感的人,打疫苗是否仍然有用?对此,王新宇表示,之前感染过的流感病毒,与下一次再次感染的流感病毒株可能不同,因此,为了避免再次感染不同的流感病毒株,即使当年感染过流感,在流行季节到来前接种流感疫苗也是必要的。

据第一财经