

# 小儿内分泌科专家丁曙霞做客甬上名医大讲堂 怎样抓住孩子长高的黄金季节?

孩子有个理想的身高,是父母的共同心愿。2月25日上午10点,宁波市妇女儿童医院小儿内分泌遗传代谢科主任丁曙霞做客甬上名医大讲堂直播间,和家长畅聊如何帮助孩子长高。



丁曙霞主任(左)做客甬上名医大讲堂。

## 春天是长高黄金季节

“春天是孩子长高的黄金季节。”直播一开始,丁曙霞就向大家介绍,春季人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸消化功能加强,内分泌激素尤其是生长激素分泌增多,为正处于生长发育期的儿童创造了条件。

世界卫生组织的相关调查显示:儿童的生长速度有显著的季节性,春季孩子长高速度是秋冬季节的1.5倍-2倍。一般每月可长高约7毫米左右。

## “七分天注定,三分靠打拼”

在传统观念里,认为基因对身高的作用是最强大的。高个子的家长,孩子矮不了;家长个子矮,孩子也很难长得高。

“用遗传推测身高并不绝对。”丁曙霞解释,遗传虽然是影响身高的重要因素,但也只占70%左右。孩子的身高“七分天注定,三分靠打拼”,后天因素也会影响孩子的最终身高。后天因素主要包括四个方面:营养、运动、睡眠、情绪。

丁曙霞建议,不论父母的身高情况如何,家长们都应学会定期(每1个月至3个月)给孩子测量身高和体重。如果出现身高增长异常时,应及时带孩子到医院就诊。

## 五种情况要重视测评骨龄

为了及时掌握孩子的身高发育情况,很多家长特地带孩子拍骨龄片。

丁曙霞给大家做了科普:骨龄就是骨的年龄,代表骨成熟度,一般拍摄左手X线片。儿童当前的骨龄,可以一定程度上反映孩子的生长潜力。正常情况下,骨龄是和年龄相对应的,骨龄比实际年龄落后或提前1年都是正常的。

她建议,这5种情况下家长应该重视测评孩子的骨龄。

第一是矮小的孩子。

第二是有家族性矮小史的孩子。

第三是疑似性早熟的孩子。性早熟往往会伴随着骨龄提前。这类孩子往往小时候“鹤立鸡群”,长大后身高却不理想。因此,发现孩子有早熟的迹象,也应及时带孩子测评骨龄及生长发育情况。

第四是已经处于青春发育期但身高较同龄人仍然偏矮的孩子。可以通过预测,评估孩子的剩余生长潜力,及时赶上长高的“末班车”。

第五是超重或者肥胖的孩子。

## 不要坐等“晚长”

说到孩子身材矮小,很多人可能会说:孩子不是矮,只是“晚长”。特别是男生,到青春后期,个子很快会赶上来。

丁曙霞分析,矮小症和“晚长”是两个不同的概念。矮小症是指身高明显低于同年龄、同性别、同地区正常健康儿童平均身高的2个标准差以下,病因包括生长激素缺乏、甲状腺功能减退症等内分泌疾病以及软骨发育不良等。

“晚长”的孩子,其父母通常也有青春发育延迟的历史,主要表现为儿童期身材矮小、青

春期启动延迟(女童13岁、男童14岁未出现性征),但一旦青春发育后,身高增加就会加速,并逐渐追赶上同龄人,大部分不会影响成年后达到正常身高。

她也提醒,家长们千万不能把长个儿的希望寄托在“晚长”上,需要及时查明原因,千万不要想当然认为是“晚长”而白白浪费帮助孩子长高的黄金时期。一旦孩子出现生长迟缓、身高较矮等情况时,最好到正规医院检查,让医生来判断孩子到底是“晚长”还是真正的“矮小”。



## 迟睡不利于长高

“在影响身高的后天因素中,睡眠排名第一,超过运动和饮食。”丁曙霞说,生长激素是影响人体身高的重要因素。晚上10点至第二天凌晨1点,特别是晚上10点前后,生长激素的分泌量达到最高,可以达到白天的5倍-7倍。另外,早上6点前后的一两个小时,生长激素也有

一个分泌小高峰。

“生长激素的大量分泌必须有个前提,那就是需要进入深度睡眠。孩子睡得越迟,分泌的生长激素就越少,对孩子的身高越不利。一般情况下,入睡后半小时至1小时才进入深度睡眠状态。”她建议家长能合理安排孩子的作息时间。

## 盲目进补是误区

直播后台,很多网友关心要不要给孩子吃补品帮助长高。比如,海参、小公鸡、三七粉、燕窝等。

丁曙霞以海参举例:海参的主要营养成分是蛋白质,对蛋白质缺乏的人,吃些海参或许有用。现在大多数孩子并不缺蛋白质,过多蛋白质摄入并不能帮助其长高。研究发现,经常吃高蛋白饮食的儿童,性腺轴会提前启动,第二性征会提前出现。通俗地说,会性早熟,促进骨龄的快速增长,反而会导致孩子的生长潜能丢失。

“这就像拔苗助长,吃了这些补品后,可能短时间内身高蹿了蹿,但是压缩了孩子长

高的整体时间。半年长5厘米,只长了2个半年,相比那些半年长3厘米,长4个半年的孩子,显然是后者长得更高。”丁曙霞说,饮食方面,均衡合理膳食,不挑食才最重要。平时要控制孩子日常零食的摄入。睡前勿进食,孩子在睡前吃东西会破坏睡眠质量,同时血糖过高也会抑制生长激素分泌。另外,平时要少吃泡面、薯片、果冻、油条等食品。

有网友问,喝牛奶是不是多多益善。

丁曙霞认为,这是不可取的。每日蛋白质摄入量不应超过食物的15%,过多摄入蛋白质会对孩子肾脏造成负担,还易导致肥胖和性早熟。

## 生长激素要谨慎使用

有不少家长关心,如果孩子身材矮小,生长激素是不是可以起到立竿见影的效果。

“生长激素并不适合所有身材矮小的孩子,有明确的适应症,而且必须严格遵医嘱规范用药。”丁曙霞提醒,如果孩子正处于身体发育期,可还是迟迟未见长高时,家长不要慌张,也不要冲动,一定要及时去医院寻求专业医生的帮助,尽早接受医学干预。同时也要注意,使用生长激素治疗矮小症有严格的适应症,需要经过专业的内分泌科医生评估,检查后方可使用,不是“想打就能打”,用药期间还要遵医嘱定期随访。

记者 程鑫 任诗婷 王颖 孙美星  
通讯员 马蝶翼 文/摄

新春  
大促

红木沙发 18800 大床 18800

活动时间:仅限2月26日至28日

买家具请选亿彩红木馆

更多家具活动  
欢迎到店咨询

海曙区药行街42号亿彩购物中心(威斯汀酒店负一层) 热线:13221905198