

10岁女孩身高只有1.24米
12岁男孩BMI指数高达25.57

儿科专家：

要抓牢干预窗口期



儿科医生正在检测孩子的生长发育情况。

暑假是监测生长发育的最佳时期，也是每年生长发育门诊人最多的时候。今年的暑假已接近尾声，各家医院的儿科暑期生长发育专科门诊每天患儿扎堆，但还是有很多家长没有及时抓住干预的黄金机会，留下遗憾。儿科专家提醒：家长不能只在每年的寒暑假才关注到孩子的生长发育，抓牢干预窗口期才是关键。

1 留守女孩因为矮小变得内向

“我们孩子这几年几乎没长个子，想请您看看，还能长高吗？”在宁波市医疗中心李惠利医院儿科主任施红波的专家门诊，一对父母着急地问。

他们的女儿涵涵(化名)今年刚满10周岁，身高只有1.24米，勉强达到7岁半孩子的身高标准。

“你们怎么现在才来？”施红波看着这一家人忍不住摇头。涵涵的爸爸妈妈身高都不算矮，按照遗传身高，涵涵的身高完全可以达到中上水平。

仔细了解后得知，涵涵一家是衢州人，父母为了生计在宁波工作，将孩子留在了老家由老人抚养。老人一辈子节俭惯了，平时不太注意营养的摄入，同时也缺少父母细致的关心，这些都影响了孩子的生长发育。

从小，涵涵就比同龄人更瘦小，但父母只是觉得长得慢，再加上没有生活在一起，更加忽视了女儿的生长。这个暑假，涵涵被接到宁波，身边的人都提到“孩子有点矮”，而且涵涵也变得越来越内向。涵涵父母才意识到不对，把她带到了医院。

接诊的施红波为涵涵进行了骨龄等各项

检查，为了让涵涵长到理想身高，施红波建议打生长激素。考虑到孩子的将来，父母最终决定让涵涵转学到宁波，接受生长激素治疗。

“这样的孩子这一个多月来每次门诊都能碰上好几个，但好多父母由于种种原因无法把孩子留在身边，导致后续的监测和治疗无法持续。每次放假的时候才想到带孩子来检查，但孩子已经错过了最佳的长高黄金期，十分遗憾。”施红波惋惜地说。

一般来说，女孩青春期跨度为9岁-17岁，男孩为10岁-18岁，但近些年随着生活条件的改善、环境的变化，孩子出现性早熟的可能并不小，相当于孩子长身高提前进入“最后的冲刺阶段”，这就对最终身高有很大的影响。

女孩的发育比较容易发现，以“乳房发育”为进入青春期的标志，此时要特别关注孩子的身高，如果觉得孩子身高不理想，要及时就医，仍有改善空间，而来例假则表示基本已经发育完成，此时的长高空间就非常小了；男孩子的成长发育则比较隐蔽，难以发现，也常常更容易被忽视，家长常以为的变声、长喉结，其实已经进入了发育中后期，已经错过了最佳干预期。

2 父母与孩子一起参与减肥

12岁的昊昊(化名)身高1.52米，体重超过60公斤，BMI指数高达25.57。不仅骨龄大大超前，有了青春期发育的迹象，他的尿酸、甘油三酯等多项指标都大大超出正常值，被诊断为儿童代谢综合征。再这样任其发展，昊昊不仅长不高，还会引发更多的健康问题。

终于，爸爸妈妈意识到问题的严重性，放慢工作的节奏，把更多的时间投入到孩子身上。根据施红波的饮食、运动等综合治疗方案，全家一起参与其中。

其实，昊昊的肥胖一定程度上遗传了妈妈，于是妈妈也一起调整膳食结构，并且积极参与游泳、散步等适合母子俩的运动。一个月后，昊昊瘦了4公斤，尿酸等各项指标也有明显回落。这让全家人都看到了希望，大家甚至觉得昊昊还变帅了。这下，昊昊更

加积极了，之前因为口感差而嫌弃的减肥餐也主动嚷嚷着要吃。

“研究预测表明，2030年我国在学龄儿童及青少年(7岁-17岁)中超重和肥胖的比例将达到31.8%，在学龄前儿童(≤6岁)中超重和肥胖的比例将达15.6%。”在采访中，施红波提到了这样一组严峻的数据。在儿童时期，肥胖会造成体型改变、运动障碍、性早熟、代谢综合征、心理问题、智力阻碍等问题，且这些问题在成年后得到延续，造成更严重的后果。

对于预防肥胖，施红波总结了三点：一是对肥胖要防大于治，假期是管理重点；二是要全家动员、统一思想，特别是有高危因素的孩子；三是要走出去、动起来、迈开腿、管住嘴。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞 文/摄

从娘胎里带来的痣就一定安全吗？

不管是先天的还是后天长的色素痣
出现这八种情况一定要高度重视、尽早祛除

每个人身上一生中会有平均30颗大小不等的色素痣，这些痣大部分都是安全的，少部分可能恶变，严重者可以威胁生命。在宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授门诊，不少患者是专程来找许教授评估身上的痣有无恶变风险的。让许教授非常担忧的是，很多人觉得自己从娘胎里带来的痣肯定没有问题，后天长出来的痣才有恶变的可能，这其实是个极大的误区。

“医生，我嘴边这颗痣慢慢长大了，快帮我看看有没有恶变啊？”近日，一位70岁的男患者找到许素玲教授。这位老人嘴边有一颗黄豆大小的色素痣，是十几年前开始出现的，开始只有米粒大小，后来逐渐变大变黑，现在痣还长胖了，他很担心。

“你这颗痣没有问题，但是你鼻子左边这颗痣感觉不太好，有可能已经恶变，必须先做皮肤镜检查。”听了许教授的话，老人不以为然，理由是鼻子边的痣是自己从娘胎里带来的，相安无事陪了

自己70年，一定没问题。

让医生警惕的这颗痣有黄豆大小，边缘不规则，颜色杂且深浅不一，中间有破溃和渗液。经过皮肤镜检查初步发现，患者嘴边那颗让患者担心的痣虽然长大了，但没有问题无需处理。而患者鼻子左边那颗陪伴了他70年的色素痣，已经恶变为基底细胞癌。医生尽快安排了手术切除，病理结果也证实了许医生的判断。

“我在门诊常常听到患者说，自己从娘胎里带来的痣，肯定没有问题，其

实这是个误区。”许教授提醒，不管是先天还是后天长的色素痣，发现这八种情况，一定要高度重视、尽早祛除：

一是长在容易外伤刺激到的色素痣：如手掌脚底、四肢末端、头面部、各种黏膜如唇部、口腔黏膜、眼结膜、肛周、外阴、包皮内侧的色素痣；女士内衣穿戴处或裤腰部位可能摩擦到的痣；二是趾、指甲下面的甲母痣及甲沟的痣；三是出现不典型变化的痣，如颜色过黑、色素不均或杂色；四是出现边缘不规则、界线不明、不对称的色素痣；五是



有患者看到宁波晚报的相关报道，专程找到许素玲教授的门诊。院方供图

有痛、痒及出血、溃烂的痣；六是单一的色素痣突然快速变大；七是长在骶尾部、头皮等表面有结节的蓝痣；八是先天的色素巨痣，如1%的新生儿一出生就带有的直径大于15厘米以上的兽皮痣，其恶变概率约为5%。应该尽早切除。
记者 孙美星