



# 孩子长高高,专家来支招 本周六,省级专家来永义诊

前几天,关注永康妇女儿童医院微信公众号的人,都收到了推送孩子长高高,专家来支招,即本周六,省儿童医院儿童内分泌科主任、省儿童生长发育质控中心常务副主任董关萍将会来永康走一趟。

短短几天,预约名额已剩下不多,这火爆的预约情况在妇保院儿科主任医师舒信显看来却不稀奇。暑假以来,这个仅在每周五和周六上午开放的儿童生长发育和小儿内分泌专家门诊,门诊量已经暴增300%以上。

记者 陈晓芬



市妇保院儿科主任医师舒信显在坐诊。

## 实录一:三餐结构不合理 男孩变胖墩

9岁的小曾,身高1.28米,体重却有45公斤。超出标准体重15公斤左右,而且已出现血糖代谢方面的明显异常,再这么下去就要变成糖尿病了。前两天,小曾妈妈带着小曾去了一趟市妇保院,带回来的信息吓坏了小曾奶奶。

太惯着他了,这是害他啊!小曾奶奶说,小曾贪睡,早饭往往起不

来吃,总是在上学路上随便买点;嫌学校的午饭大锅菜不好吃,每天放学不是一碗方便面就是一份炸土豆;即便是吃过点心,每天晚饭小曾的食量还是有些惊人。一般要吃3碗饭,菜也都是他爱吃什么烧什么。以前还觉得孩子在生长期,多吃点是好事。但如今,小曾奶奶直言要控制小曾食量了。

专家点评:小曾属于典型的进食异常性肥胖,直接原因就是三餐结构不合理,晚上热量摄入过高。儿童肥胖可导致内分泌紊乱、性发育异常、糖尿病等严重后果,且90%的肥胖儿童成年后体重依然超标,对健康危害更大。儿童需养成健康的生活习惯,坚持早饭吃好午饭吃饱晚饭吃少的进食原则,合理安排三餐,多参加体育运动,避免儿童期肥胖。

## 实录二:熬夜打游戏 严重影响身高增长

即将升入六年级的小张,在暑假第一天就来到了舒信显的诊室。经测量,小张的身高为1.4米,比12岁男童平均身高足足少了12厘米。

以前也不觉得他矮,可近一年,几乎没怎么长高。和村里同龄的孩子比,明显矮了大半个头。小张的妈妈舒女士说,过年回家时还不怎么明显,可暑假回家接孩子时,突然发现儿子的个头似乎就停滞不长了。

舒女士夫妻俩都在外地做生意,

小张平常跟着爷爷奶奶生活。家里到学校走路得半个多小时,平常都是爷爷陪着他一起早起上学。小张奶奶说,为了保证孙子有充足的睡眠,他们晚上8点以后就不让小张看电视,让他睡觉。可检查之后,舒信显断定孩子长不高的根源在于睡眠不足。

其中或许有猫腻。问了半天,小张如实交代:太早睡不着,做完作业就躲在被窝里玩手机游戏,基本上要到11点以后才睡觉。

专家点评:人脑中下丘脑组织能分泌一种促进儿童发育的生长激素,夜间10点至凌晨1点是分泌的高峰期。一般在儿童熟睡后60-90分钟左右分泌明显增加,其分泌量可占全天分泌量的1/2-3/4。12岁的男孩正处于青春发育期,每个月的身高增长可达1厘米左右,如果孩子在这个年龄段每天熬夜学习、上网、打游戏,不能保证充足睡眠,会直接影响着这一段时间的长高速率。

## 实录三:孩子个子矮小 家长以为是遗传

小雄是云南人,自小跟着父母在我市生活。14岁的小雄身高1.45米,小雄的妈妈马女士查阅了相关资料后发现孩子比正常身高值低了20cm左右。儿子自小就长得比别的孩子慢,从小学到初中一直坐在班里第一排。马女士说,虽然夫妻俩个子都不高,但现在的孩子营养比当年的自己好多了,即便是先天遗传,也能靠后天补足吧。

每天炖排骨、喝牛奶、吃鸡蛋,这么吃了三个月,小雄个子仍然不见有长高。儿子大概是晚长的类型,过段时间肯定会长高的,二十三,窜一窜嘛。哪晓得,马女士还没等来儿子个子长高的那一天,先迎来小雄不肯吃鸡蛋喝牛奶的状况了。都说鸡蛋牛奶最好,不吃怎么行呢!于是,马女士带着小雄来来到市妇保院向医生求救。

专家点评:小雄患有特发性矮小症,家族性矮小其实也是特发性矮小症中的一种。患有特发性矮小症的孩子看不出其他异常,就是身高比同龄人矮小。对于小雄来说,如不治疗,最终身高不会超过1.6米。唯一让人感到幸运的是,小雄的骨龄相对较小,还有3年左右的生长空间,持续治疗的话身高有望达到1.7米,但是最佳治疗年龄已经错过,相应的治疗费用比10岁前接受治疗要高得多,效果还会打折扣。

## 专家支招:多关注孩子的生活习惯

以往大多家长喜欢用晚长、慢熟来为孩子发育迟缓开脱。身高、体重的平均值虽然不是绝对标准,但处于生长期的孩子,一年长高5厘米以内的,家长应该引起注意。舒信显建议,饮食上家长要避免孩子挑食、厌食、暴食和不规律饮食,保证维生素、蛋白质、钙和微量元素的均衡摄入,少吃油炸食品、西式快餐,少喝碳酸类饮料;学龄期孩子不要晚于22时睡觉,每天睡足9个小时,睡眠时房间的灯尽量关闭或使用夜灯;弹跳

运动和伸展运动可以促进生长,如跳绳、引体向上、篮球、排球、羽毛球等,建议生长期的孩子上下午各运动30分钟。

此外,舒信显提醒家长要让孩子有足够的自由活动时间;不要在学业上给孩子过大的压力,更不要在吃饭时、睡觉前批评孩子;养成定期给孩子测量身高、体重的习惯,发现异常及早到正规医院寻求专业医生的帮助。

发育迟缓的孩子,及早干预治疗是关键。这关键中的关键,就是家长

的关注程度。也正是基于这种考虑,25日,市妇保院将举办暑期儿童矮身材、肥胖症等儿童成长健康知识科普宣传及义诊活动。届时,省儿童医院儿童内分泌科主任董关萍和舒信显、副主任医师胡亦若将对儿童生长发育规律与认识误区、性早熟、肥胖症、儿童矮身材等方面进行权威解读。同时,当天到儿童生长发育门诊就诊的儿童将获得免挂号费、免费生长发育评估、免费矮身材筛查、免费身高预测等优惠。

## 舌系带过短 手术可矫正

通讯员 陈慧清

在市妇保院口腔科,经常有家长抱着口齿不清的孩子前来就诊。幼儿口齿不清原因很多,如大脑发育不全、舌肿瘤、腭裂、语言训练不当及五官科疾病等,排除这些疾病,还应特别注意儿童舌系带过短。

舌系带过短就是俗称的大舌头,是指孩子出生后舌系带没有退缩到舌根下,导致舌头不能伸出口外,舌尖不能上翘。舌系带俗称舌筋,让孩子张开口翘舌头时,可以看到一薄条状组织连在舌和口底之间,这就是舌系带。正常舌系带可以使舌头活动自如,舌尖能自然地伸出口外,但少数孩子舌系带发育不正常,可出现舌系带过短的现象,临床表现为舌头不能正常自由地前伸,舌头伸出口腔的部分不及正常儿童的长,而且舌前伸时舌尖因被舌筋牵拉而出现凹陷,舌尖呈W形(正常人舌头伸出时舌尖呈V字形),还可能影响哺乳或与下前牙摩擦,发生溃疡。孩子张口时舌尖不能上翘,年龄稍大后则影响正常发音。

如发现小儿舌系带过短,建议到正规医院做舌系带矫正,该手术方法简单易行,安全可靠,即不会损伤神经,也不会造成大出血,在局部麻醉下沿舌下部切一横行口,然后纵行缝合,即可延长舌系带。