

帮助孩子长高,12岁前是关键 孩子突然猛长个,家长要注意



主持人：叶义言教授，“中国儿童骨龄评分法”创制人、我国儿童生长学权威、长沙贝诺医院首席专家、原湘雅医院儿科教授

如何能让孩子长得更高？这是每个家长最为操心的话题。孩子身高有什么“奥妙”？怎么帮助孩子长个？长沙贝诺医院首席专家叶教授说，一般来说，身高的70%取决于遗传因素，30%取决于营养等后天因素。而且孩子身高的增长有一定的规律，要干预孩子身高，12岁之前是关键。他建议家长要密切关注孩子每年身高的增长速度，如果女孩8岁前、男孩10岁前猛长个后开始缓长，往往是骨龄偏大的表现，要及时进行干预。

3岁至青春期,每年可增长5—7厘米

孩子身高的增长有一定规律,刚出生的新生儿身长平均约为50厘米,生后第一年身高增长最快,约为25厘米;第二年身高增长速度减慢,一年约增加10厘米;3岁至青春期,此期间生长主要由生长激素调节,每年可增长5~7厘米;青春期的孩子,生长速度再次加快,加上性激素的参与,在增高的同时骨成熟也加快,导致骨骺闭合,身高增长停止。一般来说,女孩子的青春期比男孩子早,大约从9岁半开始,而男孩子则从11岁半才开始,男孩在整个青春期身高可增高25~28厘米;女孩可增高25厘米左右。

身高的增长具有很大的稳定性。在社会经济状况相同的情况下,身高的70%取决于遗传因素,30%取决于营养、运动、睡眠等因素。也就是说,在骨骺闭合前,有30%的机会能实现增高。

干预身高,12岁之前是关键

叶教授表示,干预孩子身高,12岁之前是关键。家长要密切关注孩子每年的增长速度,要和同龄孩子相比较,同时要关注孩子自身衣裤的大小变化。如果孩子始终比同班小朋友矮半个头,长得慢;一条裤子可以穿两三年;4~11岁的孩子平均每年增高在5厘米以下,家长要及时寻求正规医疗机构的医生指导。

叶教授提醒,还有一个易被家长忽略的问题是,孩子猛长一截后,开始缓长。一般表现为,女孩

在8岁前、男孩在10岁前突然提前加速生长,比同龄、同性别的小朋友高出1/3或超出6~7厘米以上。这样的孩子往往是骨龄偏大,生长周期短,骨骺提前闭合,致使孩子长不高。

每天保证10点之前睡觉

按规律来讲,孩子18岁左右骨骺闭合,一旦骨骺闭合,再长个就只能听天由命了。因此,在孩子身体发育期,除了密切注意孩子的增长速度,还要合理安排孩子的生活才能有助于长高。首先要保证睡眠时间。孩子长高靠的是生长激素,生长激素分泌最旺盛的时候,就是晚上10点之后,并且要处于深睡眠状态。也就是说晚上9点前入睡才能保证10点之后进入深睡眠状态。一般来说孩子要保证每天8小时的睡眠,稍大一点的孩子也要保证7小时。其次要营养均衡,适当运动,营养过剩容易导致孩子肥胖,影响身体成长。最后要关注孩子心理健康,更重要的是要家庭和睦,避免孩子产生焦虑情绪。

避免孩子性早熟

要想孩子长得高,家长还要密切关注孩子是否有性早熟现象。女孩在8岁以前,男孩在9岁以前,呈现第二性征,称为性早熟。性早熟会导致孩子骨骺提前闭合,最终导致身高矮小。近年来各种保健品争相上市,其适用对象为成人,但是不少家长却给孩子也长期服用。在含有牛初乳、蜂王浆等制剂中,均存在较多的性激素,如果长期大量服用,可导致性早熟。

小测试

从父母身高可以一定程度上预测宝宝未来所能达到的身高,叶教授提供了一种详细的计算公式:
男孩遗传身高=(父高+母高+10)÷2;女孩遗传身高=(父高+母高-10)÷2

关注孩子身高就是关注孩子未来

别让身高成为孩子永远的“痛”

●三岁以下婴幼儿长高小于7厘米/年;3岁~青春前期,长高小于3~5厘米/年;青春期长高小于8~10厘米/年,都属于身高增长缓慢。
●年龄越小,生长潜力越大,在骨骺闭合前治疗,能帮助孩子长高,一旦闭合,永失长高机会!

俗话说“夏秋长高,冬春长矮”,一年中身高的增长与季节有关。与树木一样,一般在夏秋等长高快;而冬春季吃得少,体重增加多,夏秋季身高增长值占一年身高增长总值的2/3,而冬春季仅占1/3。身矮矮小,孩子自卑抑郁;升学、就业、交友屡屡碰壁!如何科学帮孩子有秋季长得更高,发育更好?本期专家叶义言教授为您解答。

叶义言教授——“中国儿童骨龄评分法”创制人、我国儿童生长学权威、长沙贝诺医院首席专家、原湘雅医院儿科教授,享受国务院专家特殊津贴

溺爱养出“小胖墩”

儿童肥胖症是非儿童肥胖症近同病,同身高儿童正常体重的20%,儿童单纯性肥胖症。主要是由于饮食因素引起;而发性肥胖症更受内分泌、遗传及遗传代谢病引起。

危害:叶教授介绍,肥胖会影响儿童生长发育,出现性早熟,造成矮小。同时,肥胖也是成人期发生高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、胆结石等一系列“富贵病”的危险因素,还将影响孩子的智力发育及心理健康。

应对策略:小儿肥胖一旦形成就可能恶性循环,因此,应尽早进行综合治疗,尽早使其得以控制。另外,不可随便给孩子吃减肥药,减肥药可能对孩子的生长发育、生理功能产生不良影响。

吃出来的“性早熟”

2010年12月25日,卫生部颁发了《性早熟诊疗指南(试行)》,明确性早熟是指男童在9岁前,女童在8岁前出现第二性征。指南中对此早熟的病因和诊断依据、诊疗流程等做了详细介绍。近年来,儿童性早熟的发病率明显上升,已成为最常见的儿童内分泌疾病。

危害:1.成年身高仅150厘米左右;2.肿瘤征兆;3.性行为提前;4.性格压抑。

案例:圆圆(化名):9岁时妈妈发现她乳房

发育明显,身高才138cm,随即带她找叶教授看病。经检查发现,圆圆骨龄达10.7岁,为性早熟。经过两年治疗,如今,圆圆身高已达155.6cm,即将进入最后阶段的治疗,向160cm以上冲刺。

应对策略:很多家长忽视了孩子性早熟的征兆,等到孩子骨骺完全闭合后才带孩子上医院,而此时已经失去了长高机会。叶教授提醒,儿童性早熟必须及早发现,及早治疗。长沙贝诺医院已对许多性早熟孩子进行了成功诊治,该院对儿童性早熟的治疗方法完全符合卫生部规定,尤其是用中药治疗早期儿童性早熟行效显著。

矮小容易被忽视

调查发现,97%的家长只认识到了孩子偏矮,只有1.6%的家长意识到这可能是内分泌病引起的。近半数的家长把孩子偏矮的原因归咎于“晚发育”和“挑食挑食”。

案例:22岁“袖珍小伙”汤德均,就是其家长为“晚发育”、“以后会长”的观念所误导,一直没有得到有效治疗。幸运的是,经过长沙贝诺医院儿童生长发育专家团队为他精心诊治,他已经从94.1厘米长到127.5厘米,18个月增高33.4厘米。

应对策略:叶教授介绍:“汤德均的成功治疗并不是个案,许多患者在经过我们治疗后都不同程度地长高了,定期给孩子做生长发育监护,除真正帮助孩子每一阶段的生长发育情况,在正常的情况下,1岁前每月应到生长学的专业医院监测1次;1~3岁,每3个月监测1次;3~10岁每年监测1次。”

男女儿童正常身高、体重对照表(身高:厘米 体重:公斤)

| | 3岁 | 4岁 | 5岁 | 6岁 | 7岁 | 8岁 | 9岁 | 10岁 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 男 身高 | 96.8 | 104.1 | 111.3 | 117.7 | 124.0 | 130.0 | 135.4 | 140.2 |
| 男 体重 | 14.65 | 16.64 | 18.98 | 21.26 | 24.06 | 27.33 | 30.46 | 33.74 |
| 女 身高 | 95.6 | 103.1 | 110.2 | 116.6 | 122.5 | 128.5 | 134.1 | 140.1 |
| 女 体重 | 14.13 | 16.17 | 18.26 | 20.37 | 22.64 | 25.23 | 28.19 | 31.76 |



骨龄评分法:儿童“发育尺”

骨龄:人的生长发育可用两个“年龄”来表示,即实际年龄(生活年龄)和生物年龄(骨龄),骨龄是骨龄年龄的简称,通过科学仪器的检测和科学的评定方法来确定。

骨龄评定的意义:骨龄能对孩子的身体状况、生长活跃度、营养水平进行全面评估,能及时发现异常因素,让孩子生长发育偏离正常轨道,骨龄还能预测孩子的成年身高和女孩的初潮年龄。

中国儿童骨龄评分法:叶义言教授独创的“中国骨龄评分法”及“中国儿童成长库”为平台,建立了适合中国儿童生长状况的生长发育监护模式。他创制的“中国儿童骨龄评分法”,是目前我国最精确的骨龄评定方法,被卫生部选为“十年百项”技术向全国临床推广。

喜迎国庆 贝诺盛惠

生长发育评估“给力” 儿童成长

长沙贝诺医院是我国儿童生长学领域首家医院、湖南省首家儿童生长发育研究所,已为4万多名儿童的生长发育情况作出了精确诊断。国庆期间,特准备儿童生长发育评估超值套餐送给小朋友们。

◆儿童生长发育评估套餐原价140元/套,特惠价:10.1元/套!

注:以上活动推广费除外,活动最终解释权归长沙贝诺医院。(限前100名电话预约者享优惠,送完即止!)

咨询预约热线:

0731-84811999

4000-848-119

网址:www.bei.ro.com.cn