

907 优优和妈妈



春天来了长个子啦!

专家论点

春天是万物生长的大好时光,也是儿童生长发育的黄金季节。许多研究证实,春天是孩子身高增长最快的季节。如何抓住有力时机促进儿童生长呢?看看专家的意见吧!

春天来了,正是长个子的好时机

指导专家:李晓南 主任 南京儿童医院儿童保健科

春天一直是家长关注的课题。许多研究证实,春天是孩子身高增长最快的季节。这可能与春天里孩子受到充足的红外线和紫外线的照射,全身血液循环加速,促进了脑垂体生长激素的分泌,同时骨细胞也会因皮肤合成维生素D增多,促进钙磷吸收而有利于骨骼生长发育。

如何抓住有力时机促进儿童生长呢?首先,家长们要注意儿童均衡饮食,进入春天后儿童生长发育较快,对各种营养的需求也相对增加,家长要保证充足的能量和优质蛋白质的摄入包括米面主食、奶及奶制品、鸡蛋、鱼虾、鸡鸭以及各种新鲜蔬菜、瓜果的合

理搭配。而甜食、碳酸饮料、咖啡、油炸食物等要注意限制。

同时保证儿童充足的睡眠,因生长激素在午夜12点之后有一个分泌高峰期,而处于浅睡眠状况下则不容易达到高峰期,每天最好在22点之前入睡,这样到午夜12点左右正好是深度睡眠状态。

运动也是促进儿童生长的重要因素。春暖花开时节,让儿童投入到大自然的怀抱,跑动、跳跃运动促进骨骼发育。运动的同时,通过日照促进皮肤维生素D的产生。此外,营造一个愉快的环境,保持儿童良好的情绪,对儿童生长激素的分泌和生长发育也十分重要。

孩子长不高,治疗要趁早

指导专家:石星 主任 南京市儿童医院内分泌科

现在,很多家长对孩子的身高不满意,有的到医院就诊,有的买各种增高产品……其实总也长不高的孩子可能得上了一种常见病——矮小症。南京市儿童医院内分泌科石星主任最近接诊了许多因身高不理想前来就诊的孩子,其中有的已经发育成熟,骨骺接近闭合,失去了治疗的机会,家长后悔莫及。

石星主任提醒家长,孩子身材矮小时,不要盲目等待。一般来说,儿童出生后第一年生长速度最快,身高可增长25厘米。从2岁到青春前期(女孩约10岁,男孩约12岁)为生长平稳期,每年身高可增长5到7厘米。家长应密切关注孩子身高变化,发现孩子的身高

增长速度异常,最好尽早带孩子就医。

孩子年龄越小,骨骼的软骨层增生及分化越活跃,生长的潜力及空间越大,对治疗的反应越敏感,生长效果越好;而且孩子的年龄越小,体重越轻,用药的剂量也就越小。因此,儿童治疗的最佳时间在4岁至青春发育之前,孩子有望达到正常身高。当进入青春期以后,生长加快,骨龄也相应的迅速增大,切不可等到发育后期如15~18岁时再治疗,此时骨骺接近闭合,生长潜力很小,已不再可能达到理想身高。而随着骨骺闭合,再进行治疗,将无生长空间,造成终身遗憾。

通讯员 钱昆 庞芳 快报记者 吕珂

长个秘诀

韩国孩子长高有秘诀

在韩国各大医院的妇产科病房里,每位新妈妈在宝宝出生后,都会在医生的指导下,学习婴幼儿生长发育的相关知识,新妈妈出院时都会得到一本手册,其中以下内容与“长个”很有关系:

10点前入睡,夜里不要喂奶。小孩子最好在晚上10点前上床。由于喂奶会打扰宝宝的睡眠,因此从出生4个月起,最晚到8个月之前,就要停止夜间哺乳。此外,如果宝宝入睡与起床的时间相对固定,形成稳定的睡眠周期,生长激素的分泌时间还会延长。

从小养成正确姿势。在生长期中,生长板呈“开放”状态,而随着生长板先后闭合,孩子的生长过程就逐渐终止。为了避免不当的姿势影响到生长板的发育,妈妈要随时留心观察孩子的姿势,并予以纠正。

尽可能地坐椅子。蹲在地板上玩会导致腿部血液循环不畅,骨骼向外弯曲,对孩子来说,最好的坐姿是坐在椅子上,并让后背靠紧椅子背,这样的姿势有利于脊柱保持挺直。

避免穿过紧的衣服及袜子。衣服太紧会影响血液循环,特别是紧紧箍住脚踝、穿脱都困难的袜子,会影响整个腿部的血液循环,不利于宝宝长高。

没事爬爬小坡。在住家附近找一条20—30米长,坡度为15度左右的坡道,平时可带宝宝多去爬一爬。这样的运动,

对刺激生长板非常有效。

指压经穴刺激生长点。刺激骨骼之间的软骨部分,能够促进生长发育。因为刺激这些部位,可以使形成骨骼的营养成分的运输更加活跃,进而促进骨骼生长。

每天笑每天长。愉快时生长激素的分泌量要比不高兴时多出10%左右。因此妈妈应该通过各种方式尽量让孩子感到身心愉快。

新加坡每天户外活动2小时

在新加坡,从幼儿园开始,孩子们每天就必须有两个小时的户外活动,风雨无阻。在中小学里,体育活动很丰富,除了正常的体育课外,学校还组织了各种体育兴趣小组,如足球、篮球、排球、跑步等,下午下课后,兴趣小组开始活动,学生们运动两个小时之后再回家。

日本孩子每顿早餐都有鱼

从上世纪50年代开始,日本人就有意识让食物的种类尽量丰富,并在早餐中保证银鳕鱼的摄入,银鳕鱼中含有的蛋白质如球蛋白、白蛋白,及各种氨基酸,其比值和儿童生长发育的需要量非常相近。同时,日本学生每天雷打不动要喝一杯“课间奶”。每天早上10点左右,全日本从幼儿园到初三三年级的孩子,都会喝到一杯新鲜的牛奶。

快报记者 吕珂 整理

应急处理

孩子半夜突然发烧怎么办?

孩子发烧往往是在晚上发生,这个时候,家长应该赶紧抱着孩子去医院,还是应该在家里做相关护理呢?

孩子半夜突然发高烧,常让父母们手足无措。其实,除了少数较为严重的疾病须立刻送医院外,如果孩子是因感冒、肠胃炎等引起的高烧,不必急着上医院,应该先做一些简单的护理,同时仔细观察孩子的精神状况,然后再决定是否要送医院诊治。

如果发现孩子半夜发烧的话,应该先将室温保持在24℃~26℃,并确保室内空气流通。应该减少孩子身上不必要的穿着,同时多给孩子喝一些温开水,有腹泻症状的孩子,可适时补充一些电解质水,防止其脱水。然后再为孩子量体温,之后仔细观察孩子活动力变化,并留意是否有高烧以外的其他病症出现。同时,用温水擦拭孩子脖子、腋下、腹股沟、膝盖等处,促进体表散热。

如果体温超过38.5℃,应考虑用一些口服退烧药帮助孩子退烧。每次服药中间需隔四至六小时。如果是六个月以下的婴儿在使用退烧药物时,还需要详细计算药物使用剂量。

摇篮网

健康提醒

孩子感冒后谨防“两炎”

现在是孩子感冒的多发季节。儿科专家提醒:孩子患感冒之后,父母要注意细心观察孩子是否因感冒而继发了“两炎”,即急性喉炎和急性中耳炎。

急性喉炎

孩子感冒后,最易发急性喉炎的是6个月至4周岁的孩子。因为该年龄段的孩子,喉部软骨尚未发育成熟,一旦感冒,咽喉充血、肿胀,造成咽喉通气不畅,呼吸困难。为了使呼吸道通畅,患儿会加剧咳嗽,此时,孩子的咳嗽声与普通的咳嗽声不同,因声带发炎、水肿,咳嗽时呈“空空”的声音,重者咳嗽声如“狗吠”。

该病多因上呼吸道感染,受凉刺激所致,起病急并在夜间多发。孩子一旦继发喉炎,父母一定要让其及时就医。在护理孩子时,应尽量使其情绪稳定,避免烦躁不安及哭闹,以防呼吸困难加剧。

急性中耳炎

6岁以下的小孩耳朵与鼻咽部由一根管道相通,统称咽鼓管。孩子的咽鼓管相对较短,呈水平走向形成类似一条直线,鼻咽部的分泌物和细菌及其他微生物很容易由此进入中耳,造成中耳炎。

孩子感冒后继发急性中耳炎,多有发烧,症状较急,中耳道的炎性分泌物向外耳道渗出,呈黄绿色脓性分泌物,有异味。在未见到分泌物渗出之前,孩子多有耳朵疼痛及耳鸣。较小的孩子因不会诉说则表现为哭闹,或抓耳朵现象,这需要父母细心观察,以便及早治疗,否则会造成孩子鼓膜穿孔或拖延成慢性中耳炎,对孩子的智力发育不利。

新华报业网

常见疾病

龋齿是儿童的常见病,患病率高达79.55%。虽然很多家长已经知道孩子患了龋齿后果挺严重,但是仍然有不少人迷惑,究竟应该采取怎样的措施来补救呢?甚至有些家长坚持认为乳牙迟早要换,不必治疗。中大医院口腔科主治医师孙永瀛提醒年轻的父母们,千万别小看乳牙龋齿,放任不管或坐等宝宝换牙并不可取。及时为宝宝补牙,才是父母应该做的事。

乳牙龋齿,还是快补为好

危害 宝宝会变丑

别小看小小的乳牙,它在人的一生中起着非常重要的作用。如果乳牙患龋齿不治疗,它会给孩子带来很多危害。首先对乳牙本身带来危害,直接造成牙体缺损,可继发牙髓病、尖周病,最终导致残冠、残根、失牙,使孩子降低或丧失咀嚼功能。其次对恒牙也有危害,它能殃及以后生出的恒牙,使继承的恒牙或相邻的恒牙也易患龋齿,继发尖周炎可致继承恒牙釉质发育不全、牙体缺损或早失,易致乳牙列变短,使恒牙萌出异常,进而产生恒牙咬合异常,还会影响宝宝的面部发育,

让原本可爱的宝宝发生颌面部畸形,所以妈妈们千万别小觑了不起眼的龋齿。

预防 爸妈要给力

如何防止儿童龋齿的发生呢?早预防、早发现、早治疗,才会达到最佳效果。父母要养成孩子良好的饮食习惯,少吃甜食,控制蔗糖摄入量;从2岁开始养成孩子进食后漱口的习惯;刷牙,最好用含氟牙膏,牙膏中的氟化物可以帮助牙齿利用唾液中的矿物质,在受到细菌侵蚀后对自身进行修补,帮助坚固牙齿,预防蛀牙。孙医生特别提醒爸爸妈妈们,对待

宝宝刷牙的问题,爸妈别刻意培养“自立”,而要主动帮助他们每个牙面进行清洁,每次刷牙要持续2分钟左右。此外,即使是晚上刷干净了牙齿才睡觉,也不能省略晨起的刷牙程序。

措施 及时去补牙

如果宝宝已经患上了龋齿,应该及时到医院去做治疗,能修则修,能补则补。补牙时,要尽量保持牙体完整,不要轻易拔除,否则对今后换牙会产生影响。需要格外注意的是,如果宝宝的磨牙发生龋齿,更应该及时补牙。因为门牙在宝宝6岁左右就会换牙,而



指导专家:孙永瀛 主治医师 中大医院口腔科

磨牙则要到10岁左右才会换。长达几年任磨牙龋齿随意发展,后果比门牙龋齿更加严重。孙医生提醒家长们,宝宝换牙后可以给他们做一个窝沟封闭,更好地保护宝宝牙齿健康。

快报记者 吕珂 通讯员 杜恩