

暑假到了,这两天来南京各大医院看身高的孩子可真不少。昨天,江苏省人民医院举行矮小疾病患者联谊会,前来参会的有五六岁的孩子,也有30多岁长着“娃娃脸”的矮小患者。专家说,他们都有一样的疾病,都是生长激素异常患者,导致身高长不上去。

现代快报记者 刘峻

爸爸妈妈都很高,孩子足月生产却不长个头 出生体重低于2.5公斤 孩子矮小的风险大



漫画 陈国鑫

你家孩子身高正常吗?

不妨试试这个公式:身高(厘米)=年龄×7+77(适用于2~12岁)

妈妈的烦恼! 孩子5岁了,身高才99厘米

云云(化名)今年5岁了,身高是99厘米,看上去真是“豆芽菜”,瘦瘦小小的。正常的孩子,这个年纪应该是110厘米以上。云云的妈妈很着急:“注射了一年生长激素,已经追回了不少身高了。两年里已经长了16厘米了,但还是比其他孩子矮一点。”

2年前的云云,更让她的妈妈抓狂,矮了同龄孩子整整一个头。“出生的时候才45厘米,体重不过4斤。孩子2岁半的时候72厘米,还是

矮。”云云的妈妈,孩子倒是足月生产的,但是出生后就感觉比其他孩子小一圈。“以前认为个子矮的人,要么是生病,要么是早产儿,或者跟遗传有关系,我家里人个子都不矮,孩子也没有什么毛病啊!”

省人民医院儿科主任医师张丽娜说,云云还是有一定疾病的,患了宫内发育迟缓症。云云的妈妈在怀孕的时候,最后几个月几乎吃什么吐什么,严重影响了孩子的发育。“我们监测发现,云云的生长激

素虽然也能分泌,但是却不太正常,不像常人那么稳定,这就需要补充生长激素,拉一把孩子的身高。”

张丽娜说,很多孩子虽然是足月生产,但是小于胎龄儿,也叫“小样儿”,出生体重低于2.5公斤。这样的孩子发生矮身材的风险是正常儿童的5-7倍,通常2岁之内就能完成追赶,如果完成不了,也不加以治疗,那么长大后身材矮小风险大大增加。

怎么能长个? 影响孩子身高有5个因素

张丽娜说,影响孩子身高的因素很多,要想长高也得掌握一点方法。

- 第一 遗传因素** 这是影响身高的关键因素。子女的身高甚至可以通过父母的身高来预测。计算公式为:男孩身高(厘米)=(父身高+母身高+13)/2±5、女孩身高(厘米)=(父身高+母身高-13)/2±5
- 第二 各类疾病** 包括生长激素缺乏等等,会影响身高发育。孩子如果反复感冒,会影响营养摄入,导致孩子身高发育不足。临床上,衡量2-12岁孩子的正常身高,用得较多的公式是:身高(厘米)=年龄×7+77。如果身高出现异常,要及时就诊。
- 第三 睡眠** 晚上11点到次日凌晨2点,是生长激素分泌高峰期,这个时段孩子最好熟睡。
- 第四 运动** 孩子要多运动,这是帮助长高的一个重要方式。
- 第五 5月份是孩子生长速度最快的月份** 有趣的是,一年四季中,长高也有差别。专家提醒说,世界卫生组织报告指出,人体的生长速度在一年中不仅不相同,而且差异颇大,长得最快的是在5月份,平均达到7.3毫米;其次是6-10月份,平均有6.3毫米。所以在5月份,往往是孩子生长速度最快的月份。



个子太高也愁 9岁就一米六,不会长成“女姚明”吧?

身高太高,家人也不乐意的。在省人民医院儿科门诊里,还真有人嫌孩子的身高太高了。

上个星期,甜甜(化名)跟奶奶来到门诊,奶奶第一句话就让医生惊呆了:“能不能让孩子不要长个头了。”医生抬头一看,还真是,9岁的

孩子,身高已经有1.6米了,一个大姑娘的身高了,这么长下去,不会长成“女姚明”?

检查发现,孩子太高有多重因素,一是孩子父母就比较高,父亲一米八,妈妈一米六五;第二,孩子有早熟的倾向,骨龄已经13岁了。

张丽娜告诉家长,孩子以后成不了姚明,因为骨龄这么大了,骨头快完全闭合,身高发育也快结束了,今后也长不了太多了。另外,孩子也不需要治疗,因为除了身高,其他也没有什么异常症状,即使现在停止身高增长,也完全够了。



何首乌 不能再吃了



何首乌即使常规剂量 也可能会引起肝损伤

“何首乌被爆肝损伤,重要作用机理不明备受质疑”。近日,来自《每日经济新闻》的这篇报道,引起了大家的关注。报道中提到,“来自解放军第81医院及其他一些医院的多篇论文显示,即使是常规剂量的何首乌也有致肝损伤的副作用。”昨天,现代快报记者联系上曾参与论文编写的专家,探究这何首乌,究竟能不能吃。

通讯员 崔婷 现代快报记者 吴怡

昨天下午,现代快报记者联系上解放军81医院《口服何首乌致肝损害40例临床分析》论文的作者之一何长伦,他目前是解放军81医院肝病中心副主任。何长伦表示,“我早在上世纪90年代就写过关于何首乌不良反应的文章,这份报告只是众多分析中的一份。”他举了一个触目惊心的例子,“从过去的20年来,到我们这里治肝病的人,因为吃何首乌吃出问题的,至少有100例了,而他们之前肝脏是没有基础病的,很健康。”

何长伦介绍说,人服用何首乌,主要就是为了长出乌黑亮丽的头发,因为何首乌对补肾有一定的作用,而肾好了,头发就能长好。“但是何首乌具有肝毒性,超过了安全量,都会对肝有损害。”令人担心的是,这所谓的“安

全量”,目前并没有一个令人信服的标准,而平时医生给患者开出的“常规剂量”,何长伦表示,吃了都会对肝有影响,尤其是对肝肾功能本来就不好的病人以及老人,服用更是要慎重。

至于含何首乌的保健品,何长伦认为,“完全是有害的”。“本身何首乌就‘9分是毒’,更何况提取了以后,再加入一些不明的成分呢。”

目前市场上除了口服的何首乌,还有一些以何首乌为原料的外用衍生品,例如洗发水,会不会同样对人体有害呢?

何长伦表示,从理论上来说,凡是有毒的物质,不管从何种途径进入人体,都是有害的,只是量少一点。而且添加了何首乌的洗发水,能不能帮助头发的生长,本身就很难说。

大青叶 可以适当吃



夏季老人儿童肺炎高发 容易感冒的人不妨试试大青叶煮水喝

近日,降雨天气频发,清爽的天气原本应给人带来舒适,但很多人发现,自己和身边的人也都中了感冒的招,头痛、鼻塞、流涕,甚至高烧,这些天前来医院就诊的肺炎患者也开始明显增多,不少都是老人和儿童,医生表示,老人、小孩免疫力低下、空调室内外温差大是导致肺炎患儿增加的主要原因,尤其是雨天不宜过度贪凉。

通讯员 章琛 现代快报记者 吴怡

王女士女儿文文自从放假后一直在家,前些天天气热,文文只能躲在房间里活动,由于房间小,空调出风口一直对着文文吹。前天夜间文文突然开始咳嗽,而且还伴着发烧,吃感冒药、喝止咳糖浆都不见好,后来王女士带女儿到医院照X光,检查出是肺炎,要住院一个星期。

南京市第一医院儿科主任医师张莉说,幼儿皮下脂肪少,毛细血管丰富,体温调节中枢尚未发育完善,成年人不能感受到的温差,幼儿却能明显地感受到。文文在空调房里的冷空气环境下,毛

细血管收缩,胃肠运动减弱,抵抗力减弱,所以非常容易患上肺炎。

“暑湿感冒的症状与其他感冒相似,都有鼻塞、流涕、发烧等症状,但暑湿感冒是夏季特有的感冒,也被称为热伤风。”张莉表示,儿童如果持续发烧5天左右,不及时治疗很有可能引发肺炎。

医生建议,老人和儿童夏日的饮食要清淡,避免生冷辛辣的食物;对于体质较差、容易反复感冒的人,可用大青叶煮水喝,也可以用板蓝根冲剂等中药预防感冒;还可以用葱白煮水喝,预防夏季暑湿感冒。