

随着幼儿园中小学陆续放假,南京的不少医院进入学生暑期就诊高潮,除了儿童常见病多发病以及择期手术外,门诊还出现了小胖墩和小个子扎堆现象,记者从南京市儿童医院获悉,该院内分泌科去年暑期迎来8千多位小患者,今年暑期预计能突破万人,其中,超重的小胖墩、想长高的小个子成为内分泌门诊的特殊风景,专家提醒家长,小胖墩减肥和小个子长高都不是暑期这两个月就能顺利完成的事情,对孩子的日常饮食和运动管理更是十分关键,一旦确诊肥胖或矮小,则需要长期坚持治疗和随访。

现代快报记者 金宁

■儿童身高预测温馨提示

人的身高与遗传有很大关系,根据爸爸妈妈的身高,可以一定程度上预测出宝宝未来所能达到的身高范围。

通常是采用湖北省体育科学研究所针对我国进行校正的“哈弗利采克公式”:

男孩

未来身高(厘米)=(56.699+0.419×父身高+0.265×母身高)±3cm

女孩

未来身高(厘米)=(40.089+0.306×父身高+0.431×母身高)±3cm



突击给娃减肥 家长不淡定了

暑期门诊预计突破万人,儿童内分泌专家直呼太忙

漫画 俞晓翔

体重超常

胖娃基本管不住嘴
迈不开腿

走进南京市儿童医院内分泌病区,会撞见不同“吨位”的“小胖墩”和“小胖妹”,该科5名上专家门诊的医生反映,暑期上门诊每天都要收治好几个小胖子。

“我昨天上门诊才看了一个小女孩,6岁,身高1米35,体重110斤”,内分泌科主任倪世宁对记者说,这个孩子已经胖得走路都要喘气了,一问父母孩子的日常饮食习惯,无一例外的是,这些小胖墩们都是胃口特别好,爱吃荤,由于太胖,稍一运动就大口喘着粗气,这样胖墩们就不愿意多活动,不爱活动势必会变得更胖。一到暑假喜欢坐在沙发上边吃零食边看电视,一个暑假下来,又能胖个不少斤。

据了解,80%以上的小胖墩出生时体重超过8斤,后期的喂养又不科学。譬如,很多家长虽然知道洋快餐不利于儿童健康,可是,孩子的饮食里却仍然会有炸鸡腿或炸鸡翅等高热卡食物,“有些孩子特别喜欢吃膨化食品、奶油蛋糕,有的一天还要吃几根冷饮,这样的饮食习惯能不让人胖吗?”倪主任说,小胖墩的饮食如果靠自律很难控制,关键在于家长的有效干预。前几天病房里一个8岁的小胖墩来住院减肥,内分泌科医生按照他的身高年龄,按照低热卡、多纤维素、保证蛋白质的要求,为这个小胖墩制订了严格的减肥餐,结果孩子嫌减肥餐不好吃,外婆担心孩子吃不饱,送来了骨头汤和红烧鲢鱼,小家伙一顿饭就消灭了15段鲢鱼,医生的工夫白费了。

长得太慢

孩子稳坐第一排
家长很发愁

“因为个子矮小来看病的,基本是从幼儿园中班到中学的孩子”,倪主任说,家长通过观察比较,发现孩子一直坐在第一排,身高矮于同龄人,一般认为,身高受到生长激素、甲状腺激素和性激素是否正常的影响。3岁以前的身高与营养有关,5岁至9、10岁青春发育前期,孩子应该每年能长5-7公分,究竟矮不矮,不能光靠主观判断,一定要到医院进行科学评估。

就诊患儿中,个子比较矮的家长,往往怀疑自己孩子个子长不高。倪主任遇到过个徐州孩子,父亲身高1米64,母亲身高1米56,孩子14岁,身高1米69,专家当时就认为这个孩子不矮,一查骨龄也表明正常,“我后来告诉家长,孩子将来还能长个几公分,终身高将超过1米7,他的身高已经高于父母的遗传身高了,完全不用担心”。专家认为,反倒是那些高个子父母容易耽误孩子的治疗时间,女孩周某13岁来看医生,她身高1米52,父亲身高1米78,母亲1米66,孩子从小学到中学一直坐在第一排,家长以为她长得晚,没有在意,结果同班的小女生高的长到了1米7,普通个头的也在1米6以上,家长真的着急了,可是检查结果发现孩子骨骼已经闭合,终身高只有1米52,医生仔细问诊发现了原因,孩子很喜欢吃旺鸡蛋,旺鸡蛋里的激素让孩子的生长受到影响。

现实状况

八成孩子做不到
每天运动半小时

运动不仅能减肥,还能有利于孩子们长个子,然而在随机采访时发现,对于孩子们的运动管理,不少家长表示力不从心,家长汪女士说,平时在学校上课时还有早锻炼和体育课,但一到放假,学生们就懒得动了,有些孩子抱着薯片和西瓜,在电脑前一坐就是一整天,不要说每天锻炼半小时,有些可能一个月的运动时间加起来都没有8小时。而家长们几乎早出晚归,没办法管理。

据了解,暑假里孩子们做得最多的事,就是看电视、上网和上培训班,有些学生每天花在电脑、电视前的时间甚至超过6个小时,但能保证每天锻炼半小时的孩子寥寥无几,除非家长特意给他们报上跆拳道、游泳等运动课程,或者晚上回家要求他们进行体育锻炼。但对于暑假不爱动,孩子们也有他们自己的理由:“天气太热,稍微动一下就浑身是汗,更不要说跑步、打球了。”“白天要上培训班,晚上爸爸妈妈又不让我出门,哪里有时间运动啊?”“暑假里学校都不开门,外面的运动馆又收费,想找个打球的地方都没有。”

专家提醒

儿童长个、减肥
必须专业指导

儿童肥胖症往往能导致高血压、心脑血管病、糖尿病等多种慢性病的发生。南京市妇幼保健院内分泌科顾林主任介绍,如果家长以目测发现孩子有肥胖问题,应先到医院检查确定肥胖程度,排除内分泌或新陈代谢等病因,然后经专业指导,合理改善饮食、增加运动量来控制体重,如果因为胖而导致了三高,能用于10-18岁的儿童降糖降脂药是非常有限的。因此,家长应该让孩子避免过量摄入淀粉类、油炸类,少吃甜食,同时用粗纤维多的食物来减少主食的摄入、多吃蔬菜和水果,均衡饮食。放慢吃饭速度,建议孩子细嚼慢咽,这样可以提高对饥饿的忍耐性和食欲的敏感性。另外一个减肥处方就是“运动”,肥胖的孩子总以自己的运动难看而拒绝运动,这就需要家长的耐心与鼓励了。

暑假期间,担心孩子个子太矮,家长绞尽脑汁“助长”,记者从多家医院的小儿内分泌科了解到,最近增高中的儿童是平时的两到三倍,一些家长由于认知有误,甚至花几千块钱为孩子买增高药、增高鞋,但结果多是“拔苗助长”。专家建议,个子矮小不能盲目乱治,矮小的孩子在治疗前必须明确病因,治疗过程中也要严格监测,对方案的安全有效进行综合评估,一旦监测到不利于健康的指标时,应该及时调整方案,治疗周期应该在1年以上,这样对孩子的终身高才有帮助。

特别关注

暑期家里
应备哪些零食?

暑期到了,家长由于担心孩子饿着,家中总是备着满满的零食:饼干、雪糕、糖果、薯片等。南京军区南京总医院营养科郑锦锋主任指出,家中需要准备什么样的零食是有讲究的。所备零食的种类和数量需要根据孩子自身的情况而定。

专家建议儿童零食应多选奶类、果蔬类、坚果类食物。家长尽量不要让儿童在观看电视或进行其他活动时吃零食,因为这种情况将可能增加孩子对高热量、低营养食品的摄入,从而导致孩子无意中进食过量,致使体重增加。另外,在营养的搭配方面,专家指出,均衡的膳食可以通过一天三餐进行调整,例如如果午餐食用了热量过高的食物,或者以肉食居多,那么到了晚餐时应该以粗粮、蔬菜为主,如此调节其实也达到了营养搭配的目的。

暑期天热,孩子贪吃冷饮,专家认为,家长需要注意把握孩子食用的量,因为冷饮过多,可能会造成胃肠功能的紊乱,另外,从营养学的角度而言,冷饮中营养成分单一,高糖低营养,所以不宜过量和经常食用,更不能形成一种习惯。