

儿童每天应保证8小时睡眠

戴睿 程蕾 记者 王松青/文 倪路/摄

儿童生长发育问题历来是广大家长关注的重点。何为身材矮小?导致身材矮小的原因有哪些?如何对孩子生长发育状况进行科学评估?孩子身高不理想,怎么进行早期干预?7月26日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安医大二附院儿科副主任医师刘德云教授,就关注儿童身高的话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审定。



本期指导专家 刘德云

安医大二附院副主任医师,教授,从事儿童内分泌疾病研究20年。

独家秘籍

擅长儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、Turner综合征等小儿内分泌疾病的诊治,尤其在儿童身材矮小、性早熟等疾病诊治方面取得优异成绩。

多因素造成身高差异

读者:影响身高的因素有哪些?

刘德云:综合因素,决定了每个人身高的差异,主要有遗传、营养、母亲孕期情况、环境、运动、睡眠、疾病等。

遗传:父母双方共同决定了孩子生长发育的特征、潜力、趋向等。遗传决定生长发育的潜力,遗传身高:70%的身高来源于遗传。通过双亲的身高计算孩子的遗传身高:

男孩: $Y(\text{预测身高cm}) = \frac{(\text{父身高} + \text{母身高}) + 13}{2}$
上述结果 $\pm 7.5\text{cm}$

女孩: $Y(\text{预测身高cm}) = \frac{(\text{父身高} + \text{母身高}) - 13}{2}$
上述结果 $\pm 6\text{cm}$

母孕情况:胎儿在宫里受孕母的生活环境、营养、情绪、疾病等各种因素的影响。由于孕母因素导致孩子先天发育不足:如足月小样儿,在2~3岁内大部分会出现身高追赶,但最终有15~20%左右的孩子出现身材矮小。

环境:居住环境、家庭环境、社会环境等都是保证儿童生长发育达到最佳状态的重要因素。

矮小症由疾病造成

读者:身材矮是疾病造成的吗?

刘德云:是的,矮小症的常见疾病因素有生长激素缺乏症(GHD)、甲状腺功能减低症、体质性青春发育延迟、宫内发育迟缓、小于胎龄儿、家族性矮小;骨骼系统疾病:软骨发育不良染色体疾病:先天性卵巢发育不全(Turner);其他遗传代谢性疾病如粘多糖病、特殊类型佝偻病、全身各系统慢性疾病、心理障碍性矮小、特发性矮小。

身高在班级倒数要重视

读者:家长如何发现孩子身高有问题?

刘德云:发现以下情况,家长就要重视了。孩子比同龄人矮半个头以上;在班里排除年龄等因素,倒数3~5名时,家长就要引起注意,及时带孩子到医院就诊。长得慢,一条裤子穿2~3年;根据2~10岁儿童身高公式:(身高:7 X 年龄+70(cm),低于上述结果5~10厘米即属于偏矮),即2岁以下,每年生长速率 $< 7\text{cm}$;4~5岁——青春期开始,

每年生长速率 $< 5\text{cm}$;青春期,每年生长速率 $< 6\text{cm}$ 。如果家长对孩子身高期望值较高,可以带孩子到生长发育中心做生长潜能评估。简单检查:1000元左右;系统检查:近2000~3000元。

怎样才能长得更高

读者:有没有促进儿童身高增加的饮食治疗方法?

刘德云:创造更加良好的生长环境,供给足够而不过量的食物,均衡而不偏颇的营养;让孩子有足够的运动、充足的睡眠,保持心情愉快;预防和积极治疗疾病。把先天所赋予的生长潜能充分发挥出来,达到自身的理想身高。

合理平衡、多样化的饮食为生长提供物质基础,保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素。注意补充各种微量元素、矿物质和氨基酸。每天要保证喝250~500毫升以上的牛奶;1~2个鸡蛋;适量的各种肉类、谷类及水果蔬菜等。矿物质:其中钙、磷是骨骼的主要成分,饮食应多考虑含钙、磷多的种类。含钙丰富的有牛奶、豆类、虾皮、骨头汤等;含磷多的食品是乳类、肉类、豆类、五谷等,合理食用。微量元素:是人体生理功能所必需的,如铁、锌、铜、碘、硒等。含微量元素多食物有:动物肝脏、肉、鱼、蛤、蚌、牡蛎、海带、紫菜、谷类和豆类。体育锻炼能使骨组织血液供应充分,骨细胞代谢旺盛,不断长出新的骨骼,有助于长骨生长,运动可以促进生长激素分泌。

孩子睡眠时间多少合适

读者:小孩子作业多,每天睡不好,对身高有没有影响?还有疾病是否有影响?

刘德云:睡眠促进长高,一定要保证孩子睡眠。根据研究,生长激素分泌在晚9点至早9点分泌量是早9点至晚9点分泌量的3倍;在晚上入睡后45~90'(深睡眠)分泌高峰充足的睡眠有助于身高的增长和青春期高速增长。因此,儿童每天要确保有8小时以上的睡眠时间。

睡眠时间:新生儿:20小时;2~6月:15~8小时;6月~18月:13~15小时;18月~3岁:12~13小时;3岁~7岁:11~12小时;7岁~12岁:8~10小时;12岁以上:最好在8小时以上。

下周预告

6个月内婴儿最好完全母乳喂养

母乳喂养咨询师下周热线答疑

8月1~7日是世界母乳喂养周,母乳喂养是为新生儿提供他们所需营养的最佳方式,世卫组织建议在婴儿出生后6个月内完全进行母乳喂养,继续母乳喂养至2岁或更长时间,同时要补充其他适当的食物。

作为世卫组织推荐的新生儿完美食物,微黄而黏稠的乳汁在孕期结束时就已经产生,应该在婴儿出生的头一个小时里就开始母乳喂养。母乳喂养是确保儿童生存和健康的最有效措施之一。在婴儿最初6个月内没有获得纯母乳喂养,导致每年100多万可避免的婴幼儿死亡。

成功母乳喂养有哪三个时间关键点?如何判断乳汁是否充足?母乳喂养的正确姿势是什么?促进乳汁分泌的简单方法有哪些?周二(8月2日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,合肥市妇幼保健院母乳喂养咨询师刘娟与读者交流。刘娟任卫生部母乳喂养咨询室项目安徽唯一项目合作单位项目负责人,卫生部首批母乳喂养咨询师,中国疾病预防控制中心妇幼保健中心的母婴健康顾问。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

华玲 程蕾 记者 王松青

一周病情播报

酷暑难耐 做好防暑降温准备

入夏以来,气温持续攀升,让人觉得闷热难耐。近一周,合肥市第一人民医院门、急诊收治的中暑患者人数明显增多。由于天气炎热、潮湿,人体新陈代谢旺盛,体力消耗大,水、电解质代谢紊乱,再加上日长夜短,睡眠不足等原因,患者容易产生体温升高、肌肉痉挛和晕厥等不良反应,其中以颅脑疾患的病人、身体耐热能力差的老人和产妇为容易发生中暑的高危人群。

该院急诊科孟令毅副主任提醒广大市民,防止中暑应从根本上改善劳动环境和居住条件,隔离热源,做好防暑降温准备。夏季出行,要做好个人的防护,涂抹防晒产品,注意遮阳,避免长时间暴露在日光下。尽量减少户外活动,特别是在午后气温最高的时候。在烈日下工作时应注意佩戴帽子,穿宽大浅色衣服,多注意休息,随时补充携带的开水或盐开水。外出旅游的市民,应该带些防暑药物,如人丹、清凉油、风油精等。一旦发现身边有人出现中暑症状,应立即将病人从高温环境中转移到阴凉的通风处,并迅速送其至医院进行综合救治。

苏洁 程蕾 记者 王松青

王炜 程蕾 记者 王松青

被卡鱼刺 别用馒头和醋来解决

儿童安全,是社会一直关注的热点。儿童伤害其实是有规律可循的,80%的伤害可以预防。然而,预防意识薄弱,学校和家长监管不力、孩子自救能力差都直接导致了儿童伤害继续横行。安徽省立儿童医院专家冷志勤强调:“预防儿童伤害,观念更新是关键。”

救助落水者 却不好意思喊“救命”

长丰县有两个小学生在家附近的水塘边钓龙虾,脚底一滑,一个滑落到水塘中,另一个见状伸手去拽时也落入水塘,不会游泳的两个孩子只能在水里绝望地扑腾,恰巧被路过的3位初中女生看到,这3位女生都不会游泳却立即下水“营救”,接着这3位女生也被困水中,最后奄奄一息的5人被一位农民赶来救起,4人获救,唯一没救活的就是那位救人农民的儿子。事后,有人问那几位救人的少女,为什么不叫救命,不找支援,她们的回答竟然是“不好意思喊,感到害羞”。

安徽省立儿童医院专家冷志勤指出,在国外,学校会把孩

子的安全教育作为一门重要课程来教,孩子在危急时会不会大声喊救命是期末考试是否合格的考评标准之一。学校和家长应该在平时对孩子进行正确的安全教育,而不是悲剧发生后痛心疾首、追究责任。

被卡鱼刺 别用馒头和醋来解决

吃鱼时被鱼刺卡到,吃馒头、喝醋是很多人首选的方法,小王在被鱼刺卡到的时候也同样使用了这两种方法,但是非常不幸,这两种方法对她都没有效果,鱼刺反而越卡越深,最后刺破了食道和颈部主动脉引发大出血,继而抢救无效死亡。

冷志勤提醒,如果被鱼刺卡住,正确的处理方法是:通过咳嗽的动作将鱼刺咳出,如果效果不好可以用汤匙或牙刷柄柄压住患者舌头的前部,在亮光处仔细察看舌根部、扁桃体、咽后壁等,尽可能发现鱼刺,如能发现,再用镊子或筷子夹出;若以上方法均不见效,则应禁食,并尽快去医院接受正规治疗。