暑期生长发育门诊迎来小高峰

给孩子身体“查漏补缺”家长该怎么做

挑食厌食，会不会影响身高；食欲太好，担心体重超标；还没到10岁，就来了月经……在孩子的成长过程中，难免会遇到一些关于生长发育的问题。暑期到来，很多医院的生长发育门诊都迎来了就诊小高峰，不少都是因为身高、性早熟等问题前来就诊。南京明基医院儿科副主任徐建华将针对这些常见儿童生长发育问题进行详解，提供科学的管理建议，缓解家长的焦虑，帮助孩子健康成长。

（网络图）

1 识别“小大人” 需要警惕“猛蹿个儿”

9岁女孩儿可可（化名）身高一米四，在暑假前突然来了“月经”。可可妈妈急忙带着孩子来到医院做了相关检查，发现骨龄比实际年龄大了2岁。家长一直自豪于可可的身高在同龄人中处于中等偏上水平，但按照现在的骨龄推算，如果再不干预治疗，可可的成年身高很可能会不足一米六。

类似可可这样的病例不在少数。“其实女孩子的性早熟相对是比较容易发现的，比如乳房的突出、月经来潮等。可对于男孩子来说，让家长去观察和测量阴囊里睾丸体积的变化并不那么容易。”徐建华告诉记者，从门诊情况来看，有很多家长都是发现孩子有月经来潮、变声等明显变化的时候才来就诊，但这些征象的出现可能意味着已到了青春期的中后期阶段，生长的潜能快要耗尽，干预治疗往往已经错过最佳时间。

无论男孩还是女孩，除了各自不同的发育表现之外，性早熟有一个共同的、易发现的特征，就是短期内身高的快速增长。徐建华介绍，儿童期孩子每年能长高5—7厘米，是一个相对“平稳”的增长阶段（女孩至8岁，男孩至9岁）；青春期身高增长女孩8—9厘米/年、男孩9—10厘米/年，如果增长过快，都可能提示性早熟，有必要及时就医，制定个性化的治疗方案。“性早熟的孩子在性激素的作用下提前出现生长加速，身高较同龄儿童高，但同时也会引起骨骺提前闭合、生长期缩短，长大之后身高反而偏矮或者矮小。”

预防性早熟也需要从饮食、生活习惯、环境等多方面入手。“首先，肥胖与性早熟密切相关，所以孩子一定要避免久坐，建议每天保证1小时左右的中等强度运动；少吃高糖高脂食物、大补类食品；减少电子产品使用时间，不要熬夜。更重要的是家长要重视儿童保健，定期体检，及时关注孩子的生长发育情况。”徐建华表示。

2 为孩子“追高”，别陷入“骨龄焦虑”

“感觉孩子长得没同龄人高，现在正好是暑假，想带孩子来测测骨龄。”徐建华告诉记者，近期，不少家长带孩子来进行非急性病的治疗及体检，“测骨龄”就是其中的热门选项之一。

骨龄，通俗来讲就是骨骼的年龄，是评估孩子发育情况的良好指标。一般来说，骨龄和实际年龄相差不会超过一岁。理论上说，骨龄越大，生长潜力越小；骨龄越小，生长潜力越大，但事实上，很多时候纠结于骨龄的结果是无意义的。“有些孩子在青春期会出现骨龄的快速增加，已经超出了实际年龄，但之后才出现身高的猛增，最终的身高并未受损；而有些孩子骨龄偏小是因为软骨发育不全、生长激素缺乏症等。这些都需要医生结合具体情况和更多的临床资料综合分析。”徐建华提醒，骨龄虽然可以预测儿童的成年身高，但它的变数较大，是动态的，也不能完全决定身高。

影响孩子身高的因素有很多，比如遗传、营养、疾病、环境、睡眠等。徐建华表示，只要孩子的身高、体重或其他指标在正常范围内，就没必要执着于测骨龄。“有些家长想通过药物来控制孩子的发育进程，延迟骨骼成熟，以及打生长激素等来改善以后的成年身高，这些方式都有严格的适应症，也存在一定的不良反应，家长切勿在非专业人员的指导下自行给孩子使用。”

3 让孩子“长个不长膘”，暑假在家这样做

即使不上学，也要让孩子保持固定的起床、睡觉、进餐和活动的时间，规律的作息时间，对孩子的身体健康和身高增长非常重要。徐建华建议，家长应帮助孩子制定合理的暑假作息时间表，早睡早起，避免熬夜和睡懒觉，让孩子形成良好的生物钟，保证每晚至少8—10小时的高质量睡眠，尽量在晚上10点前入睡，以确保夜间生长激素分泌达到高峰。

适当的运动有助于孩子长高，鼓励孩子多进行户外活动，根据孩子的兴趣爱好选择合适的运动项目，如跑步、游泳、骑车、篮球、跳绳等，不仅能锻炼全身肌肉，还能增强心肺功能，提高新陈代谢率，有助于燃烧多余脂肪。结合拉伸运动，如游泳、瑜伽、体操等，能有效拉长肌肉纤维，促进身高的自然增长。需要注意的是，夏季炎热，运动建议在清晨或傍晚进行，出汗后要及时补充电解质。

（据新华网）