

孩子2~3岁时身高偏低,家长不能观望应尽早就诊

# 孩子个矮,别错过3岁黄金干预期

儿童健康

中国妇女报全媒体记者 杨娜

孩子的个头一直是许多家长的“心头事”。每当同龄孩子聚在一起,家长们总是免不了把自己孩子跟别人家孩子比个子。那么,孩子个子的高矮跟哪些原因有关?父母个子高孩子就一定高吗?在春天这个万物生发、孩子长个儿的黄金季,中国妇女报全媒体记者采访了中华医学会儿科分会小兒内分泌遗传代谢学组委员、北京中日友好医院主任医师张知新,就孩子长个儿的相关问题为家长们答疑解惑。

孩子出生时个头“迷你”,若没在3岁前实现生长追赶身高就会落后

云南的7岁男孩东东,个子一直比同龄孩子矮,前不久到当地医院检查诊断是生长激素缺乏,医生建议按矮小症治疗。东东妈妈又带着孩子来北京求助,张知新却给出了不同的诊断,“近3年东东每年身高年增长速度都超过5厘米,所以他不会是生长激素缺乏,而是宫内发育迟缓。他出生时身长仅47厘米,可能是两岁后没实现生长追赶,因此出生后他的身高就一直落后。”

张知新认为,东东在老家虽然做了生长激素激发实验,但实验得到的是假阳性结果。她解释说,“就像一辆小汽车跑的速度跟别的汽车速度一样,现在拿油表一测说这辆跑的正常的汽车没油了,如果车没油了就不可能跑那么快。同样,现在东东生长的很好,却告诉他生长激素缺乏,显然是检测出了问题。”

那么,宫内发育迟缓的孩子后期还能长高吗?张知新告诉记者,宫内发育迟缓,是指正常孕周分娩但出生时体重不够5斤的孩子。大概30%这样的孩子在2~3岁能自己追赶上来,到3岁后可达到正常孩子的体重身高标准或低限,未来身高没有问题;但70%的孩子没有在这个时期实现生长追赶,后期个头可能就是矮的。所以,孩子3岁时一旦发现这种情况,要及时去医院治疗,这样才能达到正常成年身高;即使错过3岁的最佳治疗期,后期也还可通过治疗再长高一些。

骨龄代表着孩子身高增长的工期,男18岁女16岁骨龄闭合

都说“有苗不愁长”,可总有一些孩子被“大部队”落下。张知新指出,引起孩子生长发育迟缓的原因很多:一种是先天问题,比如母亲怀孕时有妊娠糖尿病、孕期妊娠反应重、孩子出生时有先天疾病等,这些都可引起孩子生长发育障碍;还有一些是孩子出生时发生窒息导致缺氧等,也会造成孩子未来生长发育迟缓;另外一些是因为后天喂养不当、生长激素分泌不足、营养成分不足、吸收问题、内分泌问题、运动问题等,都可导致孩子生长发育障碍。

如何发现孩子生长发育迟缓?张知新介绍说,有一个方法简单直观:一是孩子在班上总因为个矮坐前排;二是3年内孩子衣服没有因为长高而换过;三是孩子每年生长速度低于5厘米,那就是生长发育迟缓。

“如果孩子过高或过矮,可以拍一张骨龄片子来评测。我国每5年会制定一个身高量表,身高量表横坐标是年龄(骨龄),纵坐标是身高,可按照骨龄来评价孩子身高大概在什么位置上,然后确定这个孩子到底是高是矮,还是中等个儿。”张知新进一步解释说,“假如8岁孩子,按照身高量表从矮向高排在第3位,指向身高是1.20米,那么比1.20米还矮的孩子就是患了矮小症。但假如说

一个孩子遗传靶身高是1.73米,但8岁时他达到了1.40米,预测他未来身高为1.85米,这种情况下也要分析是否正常,因为这个孩子远远偏离了他的遗传靶身高。”

通常男孩18岁骨龄闭合,女孩16岁骨龄闭合,假如女孩10岁开始来月经,到十五六岁她还能长5年个儿;假如女孩13岁半才来月经,后面个头会长得很少。女孩来月经后能不能长个儿,是根据来月经时的骨龄决定的,并不是说来了月经就不能长个儿了。如果是骨龄11岁时来了月经,她未来身高还能长十几厘米;如果来月经时骨龄已13岁半了,未来也就能再长3~5厘米。

家长如果想知道孩子最终能长多高,可以带孩子拍骨龄片子。医生根据孩子骨龄情况,可预测其未来大概身高。从骨龄片子读出的骨龄与未来身高的相关性占80%,最准确的应是孩子性腺开始发育时进行评估。

骨龄生长有一定规律,正常人骨龄比实际年龄大或小1~1.5岁都属于正常。“骨龄代表着孩子身高增长的工期,就类似盖楼的工期,这个楼大概要盖10年还是20年,是由骨龄决定的。你的骨龄要是比实际年龄小,说明你盖楼工期比别人长,你骨龄小一年盖楼工期就比别人多一年;骨龄要是比实际年龄大,你盖楼的工期就短。”张知新说。

孩子缺乏生长激素2~3岁身高会偏低,家长应尽早带孩子对症治疗

生长激素是调节骨质代谢,促进骨板生长的激素,也是促进脏器修复、增加免疫力的重要激素。张知新告诉记者,生长激素缺乏症的孩子在胎儿时是正常状态,在2~3岁时会出现身高低于同龄孩子的现象。家长一旦发现后,千万不要等到孩子“二十三窜一窜”,应及时带孩子到医院尽早治疗。目前,生长激素缺乏症的治疗费用已纳入国家医保,治疗原则是用生长激素进行替代治疗。张知新嘱咐,越早治疗,花费越小;疗程越长,治疗效果最后更接近理想身高。

此外,甲状腺激素也会影响孩子生长。2岁以内甲状腺功能减退会造成智商和矮小;2岁以后孩子身高增长慢慢偏离正常,吃得不多但有发胖、便秘、发懒等症状时,要警惕孩子可能患有迟发性甲减,应及时去医院就诊。

该如何治疗孩子生长发育迟缓?张知新介绍,首先要判断是什么原因引起的生长发育迟缓,是否因为生长激素缺乏所致。如果是生长激素缺乏,就用生长激素治疗;如果是非生长激素缺乏,需要找出具体原因,是甲状腺激素低还是喂养不当,或其他严重疾病,是什么原因就对症解决。除了根据病因治疗外,有一些是非生长激素缺乏如特发性矮小、宫内发育迟缓、特纳综合征等,

这些也要用生长激素去干预。

生长激素喜欢“昼伏夜出”,睡眠+营养+运动有助孩子长个儿

张知新指出,孩子出生后每一年身高增长的速度都不一样,第一年通常长25厘米,第二年长10~12厘米,两岁后一年可长5~7厘米。青春期开始发育到结束,女孩大概长25厘米,男孩约长28厘米。决定身高主要在2岁至青春期开始发育前,这段时间越长,孩子身高增长越快,未来个子也会越高。

充足睡眠是保证孩子生长的重要因素。因为影响身高的主要生长激素白天并不分泌,晚上10点钟后才进入生长激素分泌高峰,直到第二天清晨五六点钟结束整个分泌状态。张知新解释说,生长激素跟胰岛素是对抗激素,白天吃东西胰岛素开始工作,把吃进去食物产生的血糖增高降下来。如果生长激素白天分泌,胰岛素就不分泌;而如果晚上吃东西,胰岛素出来了,生长激素就回去了,所以晚上睡前4小时内不主张孩子吃东西。而且,如果晚上熬夜、浅睡眠多,包括新生儿开着灯的睡眠,以及晚饭吃的太晚或吃得很多,都不易让孩子达到深睡眠状态,这样生长激素就不会分泌,自然会影响孩子长个儿。

缺营养会影响孩子长个儿,但营养过剩同样也会影响身高。让孩子摄入过多的肉蛋奶等,容易让孩子性腺过早发育,不利于未来身高增长。而家长随意给孩子乱吃保健品、反季节食品等,也会影响孩子长个儿。

“适度运动有助于孩子身高增长,特别是跳绳、打球、跑步等弹跳运动,小宝宝不会跳绳可参加蹦床。但注意不要过度,过度运动也会影响孩子身高增长。”张知新说,另外应激刺激也可加速生长激素的分泌。

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 王凯

据2018年CONCORD-3数据,国内乳腺癌5年生存率已提升至83.2%,跃居18大癌症首位;未来十年乳腺癌5年生存率还将提高15%。这是中国妇女报全媒体记者从3月27~28日在京召开的“2021中国肿瘤健康管理大会暨第五届乳腺癌两全管理首席专家论坛”上获悉的。此次论坛由中国癌症基金会、国家癌症中心、北京乳腺病防治学会、博鳌肿瘤创新研究院主办,中国医学科学院肿瘤医院等共同承办。

据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据显示,2020年中国新发乳腺癌约41.6万例,占女性新发癌症总数19.9%,位居第一。尽管中国乳腺癌诊疗实现了巨大突破,但我国乳腺癌患者5年生存率与欧美发达国家仍有约7%的差距,尤其是我国乳腺癌晚期患者5年生存率仅为20%。

作为肿瘤“全方位、全周期”健康管理新理念的倡导者,国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院马飞教授强调:“要实现‘全方位’跨学科管理的目标,需要从肿瘤为中心转变为以患者健康为中心,团结众多跨学科资源和力量,共同服务于肿瘤患者。同时,肿瘤防控战线要进一步前移,通过健康教育和科学普及,提高全民防癌意识,降低肿瘤发病率,提高肿瘤早诊率,连同肿瘤规范诊疗和科学康复,实现肿瘤防控的全周期覆盖,最大程度降低肿瘤的危害,提高患者生活质量。”

本次大会还同时启动了“健康中国·乳腺癌关键十年行动”(HC-ABC项目),以中国乳腺癌规范诊疗能力提升和质控水平促进为核心,通过提升同质化诊疗和规范化诊疗,真正实现城乡医疗资源一体输出,助力未来十年乳腺癌生存率的提升,以达到整体癌症5年生存率提高15%的总体目标。

健康新视界

## 年轻女性太瘦也易患糖尿病

近期,日本顺天堂大学医学研究生院和体育研究中心一项最新研究表明,与标准体重相比,瘦型女性糖耐量异常的比例约高7倍(13.3%比1.8%),这一比例甚至超过美国肥胖者的比例(10.6%)。

该研究小组以154名18~29岁年轻女性为对象,进行了75克口服葡萄糖耐量试验,其中瘦型(体重指数16.0~18.49)98人,标准体重(体重指数18.5~23.0)56人。进一步分析发现,作为瘦型年轻女性糖耐量异常的特征,不仅胰岛素分泌下降,还有主要见于肥胖者的胰岛素抵抗的特征,并与中年肥胖者程度相当;并且她们尽管很瘦,但游离脂肪酸仍可从脂肪组织中溢出并扩散到全身。

研究人员表示,本项研究在世界上首次阐明瘦型年轻女性所出现的糖耐量异常,和肥胖者一样也存在胰岛素抵抗和脂肪组织异常的所谓“代谢性肥胖”问题。(宁夏夏)

## 腹部脂肪加速堆积 女性更易患心脏病

发表在最近出版的《更年期》杂志上的一项研究显示,即使体重保持稳定,在更年期经历腹部脂肪加速堆积的妇女,更有可能患心脏病。

美国匹兹堡大学公共卫生研究学院的科研人员查看了362名参加《全国妇女健康研究》心脏研究的女性数据,这些女性平均年龄为51岁。研究人员发现,这些女性的腹部脂肪每增加20%,颈动脉内膜厚度就会增加2%,这与整体体重、BMI和其他心脏病的传统风险因素无关。

研究还发现,腹部脂肪在参与上一次经期的两年内开始急剧增加,而在绝经之后腹部脂肪继续逐渐增加。研究人员解释称,环绕腹部器官的脂肪与有毒分子的大量分泌有关,这些有毒分子对心血管健康有害。(曹淑芬)



2021中国肿瘤健康管理大会暨第五届乳腺癌两全管理首席专家论坛召开

「全方位、全周期」管理,乳腺癌「关键十年行动」启动