

健康关注

“测骨龄”不是必选项,孩子长个儿更要靠全面的营养、积极的锻炼和充足的睡眠

告别身高焦虑,骨龄那些事你一定要知道

中国妇女报全媒体记者 王慧莹

如今,孩子的身高成了家长越来越重视的问题。

小学一年级的小依,7岁多身高已将近一米四,由于身高比同龄孩子高太多,小依妈妈担心孩子骨龄比实际年龄大,影响孩子最终身高,于是带着女儿去测了骨龄。当医生告知孩子骨龄正常时,小依妈妈才算松了一口气。

和小依妈妈不同的是,更多的家长因为孩子个头儿比身边同龄人矮,担心孩子生长发育出了问题,于是很多人都带着孩子去测骨龄。

“骨骺线一旦闭合,孩子将无法再长高”的说法被当今的家长们普遍接受和认同,也成为“身高焦虑”中被认为最具有科学性的评判依据。于是带孩子“测骨龄”这件事成为越来越多家长的必选项目。

那么到底什么是骨龄,骨骺闭合后孩子真的无法再长高了吗?什么情况下需要去测骨龄呢?近日,中国妇女报全媒体记者带着这些问题采访了解放军总医院第七医学中心儿科医学部儿童内科副主任医师马秀伟。

骨龄可反映儿童的生长发育潜力,但不能完全决定身高

每到暑期,儿童内科的生长发育等相关科室在不少医院都成为热门科室。

在解放军总医院第七医学中心儿科医学部儿童内科门诊接诊的孩子中,不少是因为身高、早熟等问题而来就诊的。作为评估人体骨骼发育程度的重要依据,骨龄检测是这两年的一个热门话题。

马秀伟告诉记者,人体的生长发育可用两个“年龄”来表示,即生长年龄和骨龄。骨龄,通俗来讲就是骨骼的年龄。“骨龄是评估生物体发育情况的良好指标,根据不同年龄各个骨化中心X线特定图像出现时间不同来确定,代表发育年龄,比实际年龄更能反映骨骼成熟程度。”

判断骨龄的测定方法较多。马秀伟介绍,比较传统的方法是骨化中心的骨龄计数法——即用X光检查方法检测骨龄,具体操作为拍左手腕骨的正位片,然后根据测骨龄的方法查看X光片中的左手掌指骨、手腕骨、桡尺骨下端的骨化中心的发育程度来确定骨龄。而目前医院常用的方法是骨龄图谱法和TW3评分法。前者使用方法简便,将被评价的X片与图谱标准片做整片比较,选择出拍摄的X光片与发育程度最为相似的标准片即可。TW3评分法则利用TW骨龄法的原理,专家通过对我国儿童骨发育的研究而制定出来的适用于我国儿童的骨龄评定方法。

“骨龄不能完全决定身高。”马秀伟表示,骨龄可以较准确反映生长发育水平和成熟程度,及早了解儿童的生长发育潜力,较准确预测儿童的成年身高,但需要多次动态观察结果进行综合分析。

骨龄异常不一定身高停滞,营养充足、身体强健可促进身高增长

10岁女孩小许,身高一米四,这个暑假前月经来潮。当知道孩子身体已经发育时,小许的妈妈非常焦虑。原本准备带孩子出去的旅游计划也因此取消。小许很快被妈妈带去医院做了骨龄检测,显示比实际年龄大2岁。在做完相关检查后,医生建议小许打生长激素和抑制性发育进程的针。虽然医生说通过治疗还有长高的希望,但是跟记者谈起孩子身高时,小许妈妈还是流露出些许担心:“对孩子未来身高预期并没有太大的信心,还是带孩子去检查晚了,了解这方面信息少了。”

马秀伟告诉记者,对于在相似环境下,身高小于同种族、同年龄、同性别正常儿童身均值值的2个标准差以上或处于第3百分位以下,或生长速率明显下降(如儿童期生长速率<5厘米/年),或

性征提前出现时,均需要进行骨龄检查。

马秀伟表示,影响孩子身高增长的因素有很多,除遗传外,还受到营养、环境、疾病、睡眠等因素的影响。“骨龄异常不一定导致身高停滞,营养充足、加强锻炼、身体强健、充足的睡眠都可以促进身高增长;而挑食、缺乏运动、睡眠不足等可导致身高偏矮。”

小许在医院做完各项检查后,医生给出的建议是:每天喝500克牛奶,并要加强锻炼。

对此,马秀伟表示认同。“营养补充和运动对身高增长有帮助,避免挑食,加强营养补充,多吃富含优质蛋白和微量元素的食物、进行适当活动都可以促进身高增长。”马秀伟强调。

建议学龄前儿童20:00以前睡觉,每天睡眠10~13小时,学龄儿童21:00以前睡,平均睡眠时间9~11小时;青少年不超过22:00睡,每天睡眠8~10小时。

饮食需要均衡,保证足够热卡摄入,不偏食挑食,少食用零食,不盲目应用保健品,注意补充牛奶、鸡蛋等优质蛋白,摄入含叶酸、维生素C、维生素A、钙、铁、锌等维生素和微量元素丰富的食物。

儿童和青少年应当努力争取每天做30~60分钟中等强度运动。鼓励进行跑、跳、蹦、跃等促进长骨生长的运动,游泳、球类、体操、舞蹈等全身性体育活动,后仰、展臂、悬垂、摸高等脊柱拉伸的运动。

抑制骨龄生长促身高不可取,使用药物必须达到特定应用指征

近年来,临床上用于矮小症的生长激素治疗兴起,不少家长寄希望于药物介入促进孩子长高。

马秀伟说,体外合成的重组人生长激素与内源性生长激素一般具有同等作用,可有效提高大多数矮身材患者的生长速率、改善最终成人身高。但需要掌握适应证,目前该药物可用于生长激素缺乏症、特发性矮身材、小于胎龄儿、Turner综合征、Prader-Willi综合征、Noonan综合征等,对于常见的导致矮小的特发性矮身材,建议起始治疗年龄为5岁。

马秀伟介绍,导致孩子矮小的原因众多,包括:①与GH-IGF轴缺陷有关,如生长激素缺乏症;②颅脑损伤,如围产期脑损伤;③其他内分泌疾病,如先天性甲状腺功能低下;④非内分泌缺陷性矮身材,如特发性矮身材。“当孩子出现生长速率下降、身材矮小时,应积极就诊,完善相关检查,如明确诊断并符合应用生长激素适应证,应在医生的指导下遵医嘱使用重组人生长激素治疗。”

如今,在各种信息的交杂下,甚至有家长想通过药物抑制骨龄生长,延缓发育让孩子长高。而这种“增高”方法已在一些妈妈的微信朋友圈中传播开了,家长为了让孩子长高,希望给孩子吃药、打针抑制骨龄,企图让骨骺闭合更慢,为孩子长高争取时间。

那么,这种做法对孩子长高真的有用吗?“一般情况下,骨龄与年龄的差距不会超过1岁。”马秀伟表示,如果骨龄与年龄之差超过这一范围,就称之为骨龄提前或者骨龄延迟,需要进一步检查以确认身体状况。“抑制骨龄要在有确切的疾病需要治疗且患者达到用药条件的情况下才可以进行。”

马秀伟表示,在临床上,通常使用促性腺激素释放激素类似药物来控制性早熟患儿性发育进程,延迟骨骼成熟,改善最终成年身高。但并不是所有早发育的孩子都需要用,药物治疗指征为快速进展型中枢性性早熟预测成年身高受损者,出现与性早熟相关的心理问题和快速进展型青春期。

对于那些骨龄无异常的孩子,马秀伟表示,可以从营养、睡眠、运动、心情等方面让孩子科学长高。同时,她特别强调,疾病可能会导致孩子身高增长缓慢,所以要让孩子保持愉快的心情,这在一定程度上能够降低孩子患病的风险。“家长应该多赞美孩子,让孩子保持愉快的心情,使孩子科学长高。”



预防儿童早熟,改变错误饮食习惯要趁早

范志红

现在有很多父母担心孩子提前发育,出现性早熟而影响身高增长。有些家长怀疑早熟的孩子是吃了速成的鸡肉,喝了含有激素的豆浆和牛奶,或者是吃了用避孕药养殖的鱼、虾、螃蟹等。其实即便一口不吃这些食物,也未必能够预防孩子提前发育。

要预防儿童早熟,在饮食习惯中特别要注意这么几点:

预防肥胖。体脂率高则雌激素水平就会上升,其效果要比吃什么都大得多。让孩子多做阳光下的运动,因为运动能降低体脂率。部分研究发现,晒太阳获取维生素D,也有利于预防肥胖、平衡激素。

增加全谷杂粮的比例,少吃甜食和饮料。全谷杂粮当中的膳食纤维能降低胆固醇

的生物利用率,可平缓餐后血糖,也有利于平衡性激素的水平。

别吃太多炒菜油,避免煎炸油腻食物。国内外多项研究发现,吃过多脂肪是促进儿童早熟的重要因素。我国研究发现,植物油也同样不能多摄入。

餐餐吃蔬菜,肉类别太多。每天吃肉是正常的,但无肉不欢,一顿吃10个鸡翅中,这类吃法就过分了。菜肉比例应为2:1到3:1。

豆制品和豆浆可以正常吃。新的研究证实,豆类食物是有助于预防早熟的。比如每天喝一小杯豆浆,或者每周吃几次豆腐之类的豆制品,部分替代肉类。豌豆、芸豆、鹰嘴豆等,都可以作为日常的配菜,或者少量加到粥饭中,也是有益的。

孩子的发育不等人,改变错误饮食习惯要趁早,不要被各种错误信息给耽误了。

食品安全



行业报告显示,2021年中国的咖啡消费者达到3.5亿人。对于健康人群而言,正常喝咖啡并不会导致缺铁和贫血,但应注意饮用量和饮用时间,以及平时多吃瘦肉、新鲜水果和蔬菜,保证自己能摄入足够的铁原料。

咖啡因影响铁吸收,女性还能愉快地喝咖啡吗?

最近几年,越来越多的人都开始喜欢喝咖啡。行业报告显示,2021年中国的咖啡消费者达到3.5亿人。但是,最近一个网络热搜却让很多喝咖啡的女性心生疑虑——“你贫血的原因可能跟咖啡有关。”评论里有网友讲了自己的经历:“体检报告显示血红蛋白只有91,最近半年真的几乎每天一杯咖啡。”“女生千万要少喝咖啡……大夫说贫血,不能喝咖啡和茶了。”……

那么,喝咖啡真的会影响铁的吸收,从而导致贫血吗?近日,中国科学技术协会在其官方账号“科普中国”发文,对喝咖啡是否会影响铁的吸收导致贫血等问题从专业的角度进行了分析和解答。首先,答案是:会,但不用于过于担心。

原因一,咖啡只影响非血红素铁的吸收,但对血红素铁的吸收并没有影响。

铁的来源可以分成两类:血红素铁和非血红素铁。血红素铁只存在于动物性食物当中,比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。非血红素铁主要来源于植物性食物中,比如菠菜、豆类等。

虽然非血红素铁和血红素铁都可以为我们补充铁元素,但是效果相差较大。能够被人体较好吸收利用的是血红素铁,也就是动物性食物来源的铁,非血红素铁的吸收率很低,比较难被人体吸收利用。

咖啡中的多酚、咖啡因、植酸等植物成分在给咖啡带来美妙滋味的同时,也会跟铁结合,抢夺铁离子的位置,降低铁吸收率,从而影响非血红素铁的吸收。

一项研究发现,一边吃汉堡一边喝咖啡,一杯咖啡会将汉堡餐中的非血红素铁吸收降低39%。但好消息是,我们饮食中的铁有很多来源,咖啡因摄入对人体总体的铁吸收并没有很大影响。事实上,咖啡对一顿饭中铁的影响只有6%左右。

原因二,对铁吸收的影响跟你什么时候喝咖啡有关。

因为咖啡只会在你摄入铁元素的时候阻碍一部分铁吸收,并不会让体内的铁流失。有研究发现,饭前一小时喝咖啡就对铁的吸收没有影响。

经常喝咖啡会导致贫血吗?实际上,英国、韩国、法国均有研究发现,喝咖啡或茶所摄入的咖啡因并不会导致健康人群缺铁和贫血。

2021年中国人均咖啡消费量仅9杯/年,远低于美国、日本等国家(美国约为340杯/年、日本约为293杯/年)。美国、日本的人均摄入量远远高于我国,但贫血率却比我们低。

总的来说,只要你平时的饮食中能保证获得足够多的铁,比如多吃瘦肉,将果蔬和咖啡分开吃(果蔬中的维生素C能促进铁的吸收),就不用担心喝咖啡会贫血。

如何健康喝咖啡?对于健康人群来说,正常喝咖啡并不会导致缺铁和贫血。所以,咖啡还是可以喝的,最好每天不超过4杯。不过,对于缺铁性贫血的人群来说,建议尽量不要在吃饭的同时喝咖啡,推荐饭后1小时后再喝。另外,如果喝咖啡,可以平时多吃瘦肉、新鲜水果和蔬菜,也可适当服用铁剂和维生素C补充剂,保证自己能摄入足够的铁原料。(雨桐)

防病鲜知道

孩子缺乏维生素D增加尿路感染风险

由于生理解剖等原因,病原微生物很容易入侵儿童泌尿系统,造成尿路感染,其中以婴幼儿发病率最高。近期,中国四川大学华西第二医院儿科研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究显示,儿童维生素D水平与尿路感染有关,缺乏维生素D的儿童,尿路感染风险明显上升。

研究小组利用计算机技术,检索相关数据库,提取符合纳入标准的12项病例对照研究和1项横断面研究(839名尿路感染患儿和929名对照儿童),就儿童血清维生素D水平与尿路感染之间的关系,进行系统回顾和荟萃分析。

结果表明,尿路感染患儿血清维生素D水平低于健康对照组。低维生素D水平与儿童尿路感染密切相关,可致尿路感染风险显著增加2.80倍;当血清维生素D水平低于20ng/mL(纳克/毫升)时,儿童患尿路感染的可能性明显增加5.49倍。研究人员表示,维生素D水平低,特别是低于20ng/mL时,是尿路感染的危险因素。(夏普)

日行8000步老年人肌少症减三成

近期,日本佐贺大学和东亚大学等研究小组在《实验老年学》杂志发表的一项研究表明,肌肉减少症的患病率可随每日步数的增加而降低,但当每日步数超过约8000步时,这种关系趋于稳定。

研究小组以7949名45~74岁的社区中老年居民为对象,采用生物电阻抗谱评估骨骼肌质量,并通过握力进行量化肌肉力量测量,同时使用腰部加速度计测量10天的每日步数,调整潜在的混杂因素,分析和研究每日步数与肌肉减少症的剂量反应关系。

结果显示,在所分四组中,与每日步数最少组(平均3873步)相比,第二组(平均6025步)肌肉减少症风险降低21%,第三组(平均7942步)肌肉减少症风险降低29%,第四组(平均11328步)肌肉减少症风险降低39%。然而,进一步研究发现,肌肉减少症风险在每天大约8000步时趋于平稳,超过这一阈值,风险降低并不显著。

研究人员认为,生命在于运动,运动在于适度,这点对于老人来讲非常重要。为减少运动疲劳和损伤等情况,每日8000步或为预防肌肉减少症的最佳运动量和步数。(宁蔚夏)

幼儿食物过敏会影响其儿童时期呼吸和肺功能

澳大利亚研究人员最新发现,幼儿出现食物过敏症状将可能增加其儿童时期出现哮喘和肺功能下降的风险。

这项由澳大利亚默多克儿童研究所牵头的研究从墨尔本招募了5276名1岁幼儿,通过皮肤测试和口服激发测试检测他们对鸡蛋、花生、牛奶等常见食物的过敏情况。这些幼儿长到6岁时再次被邀请进行了食物过敏和肺功能等健康检查,其中3000余人完成检查,13.7%的参与者在6岁时已被确诊为哮喘患者。

研究结果显示,有食物过敏症状的幼儿在儿童时期患哮喘的可能性大约是没有食物过敏幼儿的4倍。此外,有食物过敏症状的儿童则更容易出现肺功能下降的可能。研究相关论文发表在《柳叶刀·儿童与青少年健康》期刊上。

研究者表示,出现食物过敏症状的幼儿,无论之后症状消退与否,都可能会影响其儿童时期呼吸功能,并与其成年后出现呼吸和心脏问题相关。(欣闻)