

孩子能否长得高 五月是关键

□赵燕

儿童医院内分泌科主任傅君芬说,经过一个冬季休整,四五月份是长高的最好季节,尤其是5月份,人体分泌生长激素比较高。这个时候找对方法,在营养、运动、睡眠、情绪等方面把好关,让孩子健康成长,对他的一生都很重要。

下面跟家长们说说孩子长高的几个误区。“每个孩子的成长发育都只有一次,家长要用正确的方法、看法来对待孩子长高这件事。

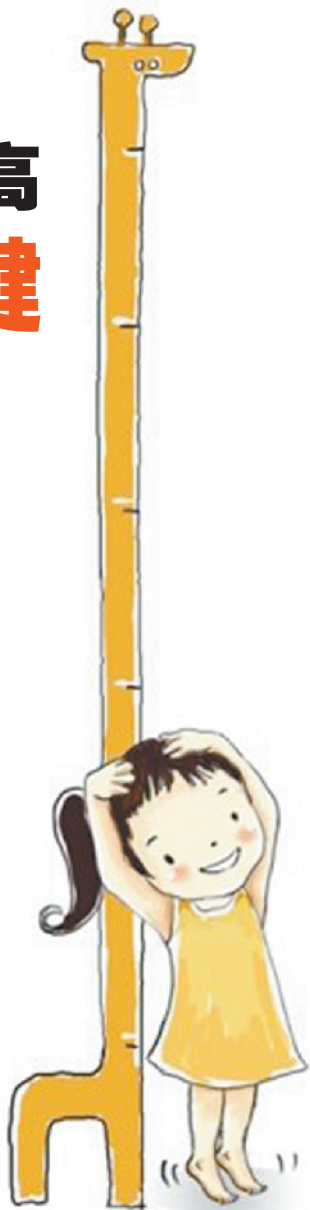
误区一: 吃中药代替打生长激素

专家正解:对生长激素缺乏的孩子,中医治疗不是首选

前段时间,傅君芬主任接待了一位小女孩,身高1.20米,看上去像个刚进小学的孩子,但她已经读小学三年级了。傅主任和孩子妈妈说:“你女儿现在8.5岁,低于P3的标准,已经属于矮小症了。”P3是个标准数值,如果孩子的身高低于同年龄、同性别、同种族、同地区孩子身高的第三百分位以下(比平均身高低7-10厘米以上),孩子就属于矮小症。根据中国流行病学调查和人口推算,矮小症的发病率为3%左右,其中5%的矮小症是缺乏生长激素导致的,可通过注射生长激素来帮助孩子长个子。

孩子妈妈说:“我怕打生长激素对孩子有副作用,就选择吃中药。可是上个星期,我带女儿再去看中医,那个医生看了骨龄片,说要不你还是打生长激素吧。这两年的中药是白吃了……”

这个小女孩的病例比较典型,临床也不少见。她提醒家长,一旦孩子确诊为生长激素缺乏导致的矮小症,就需要使用生长激素对症下药,中医



治疗并不是首选。另外像中枢性性早熟的孩子,中医治疗也不是首选。

打生长激素是否有副作用?任何药物都有副作用或有副作用的风险。曾有文献指出,生长激素可能有促细胞生长和影响糖代谢的风险,但目前医学界普遍认为,生长激素应用还是比较安全的。当然,医生在用药前会详细评估孩子的身体状况和家族病史,如果认为孩子不适合打生长激素,就不会建议使用。

误区二: 吃得越多,越容易长高

专家正解:均衡营养就可以,肥胖会影响身高

一说到长高,许多家长马上就会

问:“吃什么东西最长高?”在网上搜各种“长高食谱”,傅主任说,这其实也是一个误区。儿童期饮食只要注意平衡,不挑食厌食,饮食有规律,营养其实并不缺。相反地,为了长高,拼命让孩子吃这吃那,造成营养过剩引起肥胖性早熟,孩子反而不容易长高。

肥胖时,往往有过多的脂肪细胞。过多的脂肪细胞导致雌激素水平增加,女孩子就会提前发育,男孩子则变得比较女性化。

“孩子性早熟的危害蛮多,其中最重要的一条就是生长潜能受损,导致成年身高不高。孩子可能前期比其他孩子高大,但后期乏力,骨骼提前闭合,身高增长的年限比其他小朋友反而短,生长发育停止后比一般孩子矮一个头。”傅主任说。

研究结果显示,性发育早1年,身高损失在5厘米左右。性发育愈早,骨骼闭合愈早,对成年后最终身高的影响越大。

误区三: 频繁带孩子看长高门诊

专家正解:心理负担过大,会影响孩子生长激素分泌

傅主任说,还要和家长谈谈家长的问题,不要让负面情绪影响孩子的长高。

孩子的身高受先天和后天影响,如果爸妈身高偏矮,那孩子身高偏矮,也是正常的。“不停带孩子辗转看病,其实是父母自己心理有问题,父母放松了,孩子才有个宽松的成长环境,对他们的身心都有好处。”傅主任说,“心理负担过大,影响孩子生长激素分泌,孩子也会长不高。”

总体而言,身高不是很高的家长,更重视孩子的身高问题。和这类家长相反的是,门诊中还有一类家长,对孩子的身高问题盲目乐观,认为爸妈身高都很高,孩子以后肯定没问题,一定会蹿起来。结果,等到青春期过了,孩子的身高也还没蹿上来,这时才想到医院,已经错过了长高的最好时机。

心理咨询

没做好思想准备, 如何帮助 “准爸爸”减压?

□本报记者 闵丹

职工问题:我和妻子结婚5年,一直忙于工作。年前妻子意外怀孕,早就想要孙子的两家父母都很高兴,妻子也想生个猴宝宝。但是我却高兴不起来,因为原来规划是再奋斗几年,还清房贷和车贷,经济稳定后再要孩子。可是现在计划被打破,以后不仅有车贷、房贷,还有孩子的奶粉钱、培养教育的钱,想想就觉得很焦虑,感觉压力好大。晚上都睡不踏实,现在下班回家害怕看到妻子,每晚都独自睡书房。妻子为此很伤心,问我是不是不想要这个孩子,我也不知道怎么回答,只是觉得烦乱。

北京市职工服务中心心理咨询师:一般来说,女性产前抑郁症比较常见,但有些准爸爸们也会出现焦虑、失眠、产前抑郁等症状。妻子意外怀孕,而您并没有当爸爸的心理准备,经济负担让您觉得工作、生活压力变大,当压力大到超出了您的承受范围,就会产生退缩,害怕面对妻子,您的这种情绪状态我非常理解。一个新生命的到来,会带来很多变化,这个时候更需要夫妻双方坚持情感沟通,共同面对,一起调整情绪。建议您要和家人主动沟通,把担忧和顾虑告诉他们,共同寻找解决经济压力的方法,如请自己的母亲或丈母娘来照应,调整工作计划,延长还贷期限等。同时,建议您抽空学习一些育儿知识,降低自身焦虑,减少应酬,多安排些时间陪伴妻子,给妻子更多的关心和体贴,抽空陪她谈心、散步,培养孕妇较好的情绪状态,相信在这个过程中您自己也会受益。

需要提醒的是,夫妻双方制定的工作、生活计划被意外怀孕打乱,当妻子和家人站在同一方后,丈夫的意见似乎不再重要,他的情绪也被忽略。此时妻子应该关注丈夫的心理变化,及时与其沟通,说明自己想要孩子的原因,让丈夫了解自己的想法和情感,获得丈夫的理解和支持。丈夫也需要意识到,妻子怀孕后工作生活面临更大的挑战,所以不要给对方和自己太多的压力,调整家庭经济计划,保持心境平和,知足常乐。新生命的降生,将赋予您和妻子新的角色,体验到新的喜悦和甜蜜。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail:ldzzmys@126.com

健康速递



儿童期抑郁影响发育

一项针对青少年的长达11年的追踪调查显示:儿童时期的抑郁症会导致青春期大脑灰质发育受阻。该文第一作者、华盛顿大学圣路易斯分校的琼·卢比说:这一结果表明,儿童期的抑郁症状对大脑生长发育具有重要影响,基于以上结果,不能再对儿童抑郁症熟视无睹不加干预了。



智商高者更长寿

智商和寿命相关,而且社会经济因素并不能完全解释智商和寿命的关系。平均来看,高智商意味着长寿。爱丁堡大学教授兰德里和他的同事利用苏格兰心理调查数据,为这种关系提供了大量证据。证据还表明,基因可能对智商和长寿之间的联系有所贡献。该研究结果发表在《国际流行病学期刊》上。



“中年危机”并不存在

近半个世纪以来,人们普遍接受一个观点,就是我们一生中的快乐呈现U字形,而这个快乐的谷底被称为“中年危机”。近日,来自加拿大阿尔伯塔大学的研究人员基于他们纵向研究的数据发现,“中年危机”并不存在;相反,快乐从十几岁到二十几岁一直呈现上升趋势,而中年也是快乐上升期的一部分。