

儿童矮小症，治疗“与时间赛跑”

3岁至12岁是治疗黄金期

■本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

如果您的孩子比同龄的孩子身高长得过慢，那家长可能需要留意了，这可能是矮小症的表现。近日，海口市人民医院主任医师张艳姣接受记者采访时提醒家长，如果孩子处于生长发育期，家长要留意孩子的身高，别因一时疏忽，影响孩子的成长。

5岁男童

患矮小症仅1米高

张艳姣在门诊中，曾接触到一名5岁半的男孩阿文，身高101.5厘米，比同龄孩子差不多矮了一个头。孩子的父母一开始认为自己身高都达标，孩子身高应该不会有太大问题。但是，检查后，张艳姣表示，根据标准，这个年龄的男孩正常身高应该是114.7厘米，阿文差了10多厘米，测试骨龄仅为3—4岁男孩的水平，属于矮小症。

专家表示，引起矮小症的因素很多，包括遗传、生长激素缺乏、甲状腺激素低下、抑郁、焦虑心理因素、生长发育

期睡眠不足、营养不良、性早熟、宫内发育迟缓等。有调查数据显示，我国矮小症的发病率3%，且正在逐年上升。

不是所有矮个儿都要治疗

矮小症发病率虽高，但不是所有矮个儿都是矮小症患者。矮小症有着严格的诊断标准。张艳姣表示，每个年龄段儿童的标准身高，偏矮身高以及矮小症患者身高都有参考标准。

目前，临幊上一般用标准差法来判断身材矮小，即儿童身高低于同年龄、同性别、同地区、同种族正常儿童身高标准两个标准差，就可诊断为矮小症。生活中，如果孩子长期低于同龄人半个头、一直坐在班级第一排、每年长高不到5厘米，则可怀疑为生长发育迟缓。

张艳姣说，一般来说，比同龄孩子的标准身高矮4—5厘米的，属于偏矮；比同龄孩子矮了8—10厘米的，应考虑是否是矮小症影响导致的。

张艳姣提醒家长，孩子偏矮不需要



治疗，但是矮小症属于疾病，除了保证营养、锻炼、睡眠，还需要药物治疗。

矮小症：“早发现、早诊断、早治疗”

儿童的生长发育是有规律的，正常儿童不同时期生长速度不同。一般足月出生时身长50厘米，小于47厘米则提示有宫内生长迟缓；生后第一年增长

25厘米，第2年增长10厘米，第3年至青春期开始生长速度为每年平均5—7厘米，青春期每年增长8—12厘米，持续2—3年。

张艳姣说，就目前的接诊情况看，很多孩子的身高增长过程经常受到一些不良因素的影响。一是膳食营养不均衡，很多儿童从小偏食，微量元素摄入不足，导致身材矮小；二是缺乏运动和睡眠不足；三是疾病导致的，比如缺乏生长激素、甲状腺素及脑垂体病变等。

特别需要注意的是，现在不少孩子都有性成熟提前的现象。由于性激素的刺激，孩子的个子虽然猛地往上蹿，骨骼却提前闭合，生长提早停止，最终可能导致成年身材矮小。

对于矮小症的治疗，专家强调，矮小症在临幊上强调“早发现、早诊断、早治疗”。孩子的年龄越小，骨骼的软骨层增生及分化越活跃，孩子生长的空间及潜力越大，对治疗的反应越敏感，药物促使生长效果越好。另外，矮小症的治疗费用跟患者的体重成正比，孩子的体重越重用药剂量就越大，3—12岁是矮小症治疗的黄金时间。

孩子“矮”人一等

别错过“长高季”

■本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

春季是孩子一年中长高的黄金时期。世界卫生组织的一项研究表明，儿童在春季长得最快，在3月到5月中身高增加值等于9月到11月3个月身高增长的2—2.5倍。

如何抓住这个黄金季节，让孩子们个头长高呢？

孩子长不高别盲目进补

不少家长对儿童生长发育知识的了解存在不足和误区：30%的家长在孩

子生长迟缓时盲目等待，固守“晚长”老观念；65%的家长在孩子身高偏矮时，会考虑使用增高保健品甚至盲目进补……

海口市人民医院内分泌专家张艳姣表示，如果孩子3岁以前每年生长小于7厘米，3岁到青春期以前每年生长小于5厘米，青春期以后每年生长小于6.5厘米时，就可认为生长速度减慢，应进行干预。

避免挑食，保证充足睡眠

“营养是影响孩子生长发育的关键

因素。”张艳姣提醒。

日常生活中，家长要避免孩子挑食、厌食、暴食和不规律饮食，同时要注意孩子饮食的合理搭配，保证维生素、蛋白质、钙和各种微量元素的均衡摄入。

进入春天后，孩子身体生长发育较快，对各种营养素的需求也相应增加。家长每天可给孩子食用1—2个鸡蛋、100g以上的瘦肉和鱼类以保证蛋白质和钙的供应，少吃油炸食品和西式快餐，少喝碳酸类饮料。

研究证实，儿童在睡眠时生长激素明显增加，并出现分泌高峰，且持续时

间较长。因此，学龄期儿童每天要保证9小时的睡眠，以利于生长激素的正常分泌和身高增长。儿童的生长激素分泌峰值在晚上11时左右。建议孩子在晚上10时前就应该上床睡觉，11时前进入熟睡状态。

“弹跳类运动能有效帮助孩子长高。踢毽、跳绳、艺术体操和羽毛球等各种球类运动，可促进生长激素的分泌。”张艳姣表示，家长应鼓励孩子经常到室外活动。适当的阳光照射，能增加体内维生素D的合成，有利于胃肠对钙、磷的吸收，促进孩子成长。

动起来，冬膘春甩正当时

■本报记者 侯赛

日常生活中，不同的人群有不同的锻炼方式。春季如何甩掉冬膘？海口市人民医院中医科主任王德表示，不同人群运动应因人而异。



老年人：快步走、慢跑

在公园快步走或者慢跑，既能锻炼心肺，还能欣赏景色，快走消耗能量多，并且不会对关节造成太大的压力，对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。其次，登山是一项极佳的有氧运动，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处，同时还能增强心脏的收缩能力。另外，骑自行车，这项运动对关节的压力小，而且能量消耗和耐力锻炼丝毫不逊色于其他运动。

“老人骑自行车速度不能过快，要选择适合自己的自行车。”王德表示，中老年人骑自行车不但能防治关节炎，增强腰部肌肉及其韧带的力量，提高腰椎骨的灵活性，防治腰酸、腰痛症，还能增进双腿的轻捷健美，延缓“人未老腿先衰”的衰老进程。

年轻人：个性化运动正流行

滑轮一直是一项非常流行的运动。玩滑轮的过程中要控制全身的平衡，上下半身都需要用到一定的力度，这不但能够帮助消耗卡路里，也能训练身体的协调性和平衡感。

如今，喜欢打网球的人越来越多，因为这是一项非常棒也非常有力量的瘦身运动。在不断的奔跑和用力挥拍中燃烧了大量的脂肪，而且还塑造了身体和手臂的曲线，同时打网球还能帮助提高代谢的能力，加强心肺系统的功能。

很多宅男宅女不喜欢出门运动，喜欢在家里通过网络跟着各种运动视频来练习，塑造身材。此外，还可以在家中练习舞蹈、有氧操还有瑜伽、普拉提等运动项目。

少年儿童：跑步、踢球、游泳

专家提醒，孩子进行运动时，家长或老师应多给予鼓励。一些身体比较肥胖的儿童在幼儿园、学校或其他集体场合，有时会被取笑，使其产生某种心理障碍，不愿参加集体活动，不愿与其他孩子交往，从而大大降低了参加体育运动的兴趣。此时，需要家长和老师给予细心的呵护，帮助孩子根据兴趣选择安全有效的运动方式，如跑步、踢球、游泳、做减肥操等。

“锻炼的时间并不需要固定，可选在早晨，也可根据孩子的习惯选在晚上6时至8时进行。同时，要遵循循序渐进的原则，1个月为一周期，待孩子适应后，再逐步增加运动量。”王德建议，孩子运动时，家长和老师不可操之过急，更不应强迫孩子做他们不愿做的运动或给孩子制定不切实际的减肥目标。

养生百科

肠胃不适如何调养？

定时定量进食，别过饥过饱

肠胃问题一直困扰着很多人，反反复复，久治不愈。而一旦肠胃出现问题，这意味着消化系统功能出现了障碍，食物经过消化系统时将变得难以消化，严重影响身体健康。因此，肠胃的保养非常重要，一旦出现问题，应当及时处理。那么肠胃不好除了吃药，日常生活还可以进行哪些调养呢？

1、饮食结构合理，多吃素菜、粗粮 肠胃不适时，消化功能弱化，不宜食用油腻、动物肉类食物，否则易造成消化不良，加重肠胃负担。应当有选择地多吃一些粗纤维食物、素菜、香菇等。

2、定时定量进食 很多上班人员由于工作的原因，很难做到准点进食。这样就破坏了胃的生理周期，使胃工作紊乱，破坏了胃酸分泌的正常规律。同时，三餐的进食量应当适度，不宜过饥过饱，否则会抑制胃的正常工作，而导致消化不良，加剧肠胃不适。

3、戒烟、别酗酒 吸烟和酗酒对胃伤害很大，吸烟会加重胃黏膜的损害，引起碱性胆汁反流入胃，从而破坏了胃黏膜。而大量饮酒则会直接破坏胃黏膜，进而引起胃黏膜充血、水肿、糜烂等，加剧肠胃问题。

4、少吃生冷、辛辣类食物 生冷食物对消化道的黏膜具有很强的刺激性作用，更易加剧腹泻或消化道炎症问题。而辛辣食物同样会使胃黏膜受到刺激而引发慢性胃炎，加剧肠胃问题。

5、胃部需防寒 胃部受凉后会引起胃的功能受损，加剧肠胃问题，故要主意胃部保暖不要受寒。

6、进补些润肠养胃的食物 山药易于消化，拥有健脾益肾的效果。蜂蜜有助于清理肠道，同时对胃溃疡、胃穿孔、消化不良及慢性胃炎等疾病均有效果。

（宗文）

孩子春季咳嗽 不一定是“上火”

春季是上呼吸道疾病的高发期，处在生长发育期的儿童体质较弱易在这时患感冒、咳嗽。很多家长尤其是爷爷奶奶们都凭老经验，认为孩子是“上火”了。

专家表示，儿童春季感冒咳嗽并非都是“上火”，清热败火的中药应慎服，否则可能损伤孩子身体发育所需的“阳气”，还会使脾胃受损，严重的还会令孩子的生长发育减缓。那些体质较弱的儿童，更不能随便服用清热败火的中药。

中医学认为，小儿咳嗽有外感咳嗽和内伤咳嗽之分，外感咳嗽是由感受外邪，肺失清肃所致；内伤咳嗽是由于小孩体质虚弱，肺脾受损所致。很多家长不分青红皂白，看到孩子干咳就以为是上火。

临床虽然外感咳嗽多于内伤咳嗽，但外感咳嗽有风寒、风热的不同。因此，治疗上应分清病因病理，风寒者宜疏风散寒，宣肺止咳；风热者宜疏风清热，化痰止咳。病邪在表，应先解表，过早或不恰当地使用清热药，会引起表邪入里。

对于儿童感冒咳嗽，预防胜于治疗，家长平时可通过建立儿童的健康的饮食、生活习惯来加强儿童的体质。春季防止感冒咳嗽可多吃以下食物：

1、多吃维生素A含量丰富的食物 维生素A缺乏是感冒发病高峰季节容易引起呼吸道感染的一个诱因。研究表明，维生素A可增强人体的免疫力，对抗呼吸道感染。如果给婴幼儿增加富含维生素A的食物，如胡萝卜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等，可有效减少感冒的发生。

2、多吃锌含量丰富的食物 富锌食物有助于抵抗感冒病毒，可直接抑制病毒增强，增强细胞免疫功能，特别是吞噬细胞的抗病毒作用。锌在肉类海产品和家禽类食物中含量最丰富。

3、多吃维生素C含量丰富的食物 新鲜绿叶蔬菜和各种水果中都富含维生素C，它可促进人体免疫群抗体合成，增强免疫力，由此具有预防感冒的作用。

4、多吃铁含量丰富的食物 富铁食物可促进细胞的功能恢复，奶类、蛋类、菠菜、肉类等都是铁含量非常丰富的食物。需要注意的是，补充铁要适宜，过量补铁尤其是铁强化食品反而有害无益。

（宗合）

腿抽筋别忙补钙 或是动脉硬化

一位60多岁的大妈因为夜里经常腿抽筋去就医，结果发现不是缺钙，而是患了下肢动脉硬化闭塞症。专家表示，这在门诊中挺常见，许多老人常以为腿脚一有问题就是缺钙，于是拼命补钙，其实，下肢动脉硬化闭塞症也有这个症状。

下肢动脉硬化闭塞症是由于下肢动脉粥样硬化斑块形成，引起下肢动脉狭窄、闭塞，进而导致肢体慢性缺血。该病初期有些老人会出现下肢肿胀、发凉、抽筋、疼痛等症状，严重时会出现间歇性跛行，即病人在不走路的时候没有明显的不适，但一走路后下肢就会出现酸胀不适感，不得不停下来休息，休息一段时间后这种不适感消失，又可以继续走路。

有糖尿病、高血脂、高血压病的中老年人尤其要注意防范动脉硬化。另外，吸烟也可能使周围动脉疾病的发生率增高3~4倍，因此，患有以上疾病的中老年人最好尽早戒烟。

专家建议，患有糖尿病、高血脂、高血压病的老人一旦发现腿部出现发凉、肿胀等明显不适时，应尽早到医院的外科或心血管外科就诊，通过B超或彩超查明病症，而不要盲目补钙导致病情延误。病人在治疗的过程中也应整体看待和治疗，需要控制血压、血糖、血脂，严格戒烟等，积极诊治可能伴发的心脑血管疾病。同时，还要在医生指导下加强锻炼，促进侧支循环形成，并注意足部护理，避免皮肤破损、烫伤。

（健时）

疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

这些蚊虫防治知识，你知道吗？

一、海南的环境和气候特点，对“四害”的生存有哪些影响？

海南是热带岛屿省份，地处热带北缘，属热带季风气候，海南入春早，升温快，日温差大，雨量充沛，冬季温暖，这些优越的自然条件，非常有利于“四害”的生存。

二、海口常见的蚊虫种类有哪些？季节消长情况如何？

海口常见的蚊子有致倦库蚊、白纹伊蚊、三带喙库蚊、中华按蚊等。每年3—4月份蚊虫密度出现第一个高峰，10月份又出现一个小高峰。因此，应在蚊虫密度达到高峰前开展爱国卫生运动，清除孳生地，降低蚊虫密度。

三、蚊虫的生活史有几个阶段？

蚊子是完全变态的昆虫，生活史包括卵、幼虫、蛹、成虫四个阶段，前3个阶段生活在水中，成虫生活在陆地上。

四、蚊虫的栖息场所有哪些？

蚊羽化后和吸血后均需寻找地方栖息，一般喜欢在隐蔽、阴暗和通风不良的地方栖息，如屋内多在床下、柜后、门后、墙缝以及畜舍、地下室等，室外多在草丛、山洞、地窖、桥洞、石缝等处。

五、蚊虫的危害有哪些？

蚊子主要的危害是传播疾病。据研究，蚊子传播的疾病达80多种之多。在地球上，再没有哪种动物比蚊子对人类有更大的危害。我国能传播疾病的蚊大致可分为三类：一类叫按蚊，中华按蚊、嗜人按蚊、微小按蚊、大劣按蚊主要传播疟疾。另一类叫库蚊，淡色库蚊和致倦库蚊主要传播丝虫病，三带喙库蚊主要传播流行性乙型脑炎。第三类叫伊蚊，身上有黑白斑纹，又叫黑斑蚊、白纹伊蚊和埃及伊蚊主要传播登革热、寨卡病毒病等。

六、蚊虫的防治原则和注意事项？

以灭蚊幼虫为主，杀灭成蚊为辅的原则；采取以环境治理为主，物理、化学防治为辅的综合防治措施。

在灭蚊过程中，要注意经常检查孳生地，对一些不能清除的积水要定期投药进行预防性处理。在使用化学药物防治时，不能到处乱喷洒药物，以免造成环境污染和蚊虫对药物的抗药性，应该在蚊虫的栖息场所和一定的空间进行滞留喷洒和空间喷洒，这样才能更好地达到灭蚊的效果。

（小可）

暴饮暴食易引发急性胰腺炎

饮食切忌“口无遮拦”

■本报记者 王培琳 特约记者 汪传喜

近日，武汉一男子一口气吃12个网卷引发急性胰腺炎的事情引起网友热议，据医生诊断该男子是高脂血症引起的急性胰腺炎。高脂血症易引起急性胰腺炎吗？对此，记者采访了海口市人民医院肝胆外科主任医师张剑权。

张剑权表示，随着人们生活水平的不断提高和膳食结构的改变，患有肥胖和高脂血症的人群数量越来越多，高脂血症导致急性胰腺炎的病例也在逐渐增多。

高脂血症是急性胰腺炎的病因之一，由此引起的胰腺炎称之为高脂血症性急性胰腺炎。高脂血症既是急性胰腺炎的病因，又是急性胰腺炎代谢紊乱的常见并发症，二者常形成恶性循环。高脂血症与遗传因素密切

相关。因此，体质容易形成高脂血症的年轻人，一旦发生暴饮暴食，或者短时间内脂肪摄入过多也会诱导急性胰腺炎的发生。

张剑权说，临床发现，肥胖人群中40%患高