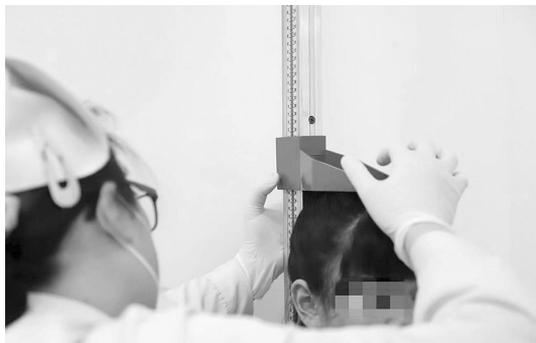


求治太晚了 15岁女孩身高才1米4 医生传授长高“秘籍”



□本报记者 张帅
通讯员 王畅

15岁福州女孩小芝(化名),身高“定格”在1.43米。前几天,家长带她到福建医科大学附属福州儿童医院就诊,内分泌遗传代谢科主治医师陈诗璐问诊后,遗憾表示:“太晚来了,孩子骨骺线早已闭合,几乎没有再长高的空间。”

“一些家长以为来月经代表才进入青春期,其实这意味着已

经到了青春期的中后期。”陈诗璐介绍,小芝月经来潮三年,意味着青春期进入尾声,骨骼生长的空间极其有限了。

根据估算,小芝可能10岁不到就进入了青春期,此时一般女孩子身高可以增长20厘米至25厘米,10岁女孩标准身高应该是140厘米,这样推算,小芝在青春期之前就已经偏矮。“孩子的生长发育是连续的、有规律的,因此,建议家长要准确、真实、动态监测孩子的身高。”陈诗璐表示。

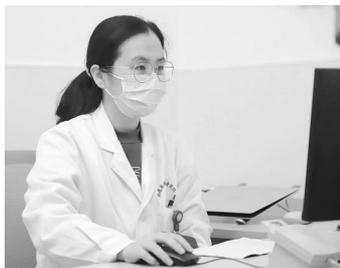
陈诗璐介绍,除了动态监测孩子身高,家长要牢记长高秘诀,可以通过饮食、睡眠、运动等管理,促进孩子分泌更多生长激素。

首先,饮食上要注意均衡。保证孩子摄入足够多样性的膳

食,不要盲目给孩子使用补品、保健品等。

其次,要保证孩子拥有良好的睡眠质量。生长激素的分泌高峰期在晚上9点到11点以及凌晨的5点到早上7点,此时进入深睡眠状态,生长激素的分泌能够达到更好的效果。

最后,运动不可或缺。随着春夏到来,建议增加孩子户外运动时间。弹跳类运动,对孩子的骨骼有一定的刺激,能够帮助骨骼生长,比如跳绳、打球、摸高等。



链接

周六活动送大礼

2月18日,中国红十字会基金会成长天使基金联合福建医科大学附属福州儿童医院,开展全天免费骨龄筛查及大型公益救助活动,如有矮小症、性早熟、性发育延迟、肥胖症及生长发育异常相关罕见病等内分泌遗传代谢疾病的患儿或当天骨龄筛查发现异常者可优先安排内分泌遗传代谢科就诊绿色通道。

活动地点:福建医科大学附属福州儿童医院新门诊楼一楼

活动对象:4~15周岁儿童、青少年



医生茶座

春季儿童生长痛高发 试试中医小妙招

■指导医生 福州市中医院 骨关节与运动医学科 陈贺 副主任医师

□本报记者 张鸿鹏

立春过后,阳气生发,万物复苏,孩子们迎来了一年生长发育最快的黄金时节。

此时,临床上常常遇到一些儿童多以膝关节疼痛,尤其夜间加重为由,前来医院就诊。经骨科医生检查后,发现这些儿童情况良好,精神饮食正常,且无外伤史,排除骨肿瘤等疾病后,考虑为儿童生长痛。

什么是儿童生长痛?中医药有哪些治疗方法?如何预防?本报特邀福州市中医院骨关节与运动医学科副主任医师陈贺为您解答。

生长痛与小儿缺钙没有直接关系

据了解,所谓的儿童生长痛主要表现为反复发作的双下肢间歇性疼痛,是由于处在生长发育期的儿童骨组织与局部软组织的发育不平衡,骨骼生长比肌肉生长更快,从而牵拉肌肉产生的疼痛,是儿童生长发育时期特有的一种正常生理现象。

现有研究表明,生长痛与小儿缺钙之间并没有直接关系。

陈贺介绍,儿童生长发育有两个高峰期,一个是出生后的第1年,另一个时期是青春发育期。特别在青春期时生长速度加快,特点为身材剧增,身体上、下比例发生改变。下肢纵向生长主要发生在膝关节上下,一般股骨近端每年增长10mm,胫骨近端每年增长6mm。临床上以喜爱活动的儿童多见。因此导致生长痛的根本原因并不在骨骼本身,而是软组织慢

性劳损引起,可反复发作,直至儿童骨骼生长发育成熟为止。

预防儿童“生长痛” 从以下四方面入手

临床中,儿童“生长痛”多发生在下肢,膝关节、小腿部位常见,双侧均有症状。疼痛一般以肌肉疼痛为主,局部无红肿、发热现象,持续时间数分钟至数小时不等。因患儿白天活动量较大,不易察觉,夜晚休息时,才感“疼痛”明显,因此“生长痛”多发生于夜间。

如何预防“生长痛”呢?

陈贺建议从以下四方面入手:

首先,保证儿童摄入充分合理的营养物质,多食含钙磷丰富的食物加速蛋白质的合成,有助于骨骼肌肉的生长发育,如牛奶、鸡蛋、核桃、富含维生素C的蔬菜水果等。

其次,夜间充足的睡眠对保证儿童发育期间体格生长、神经系统

发育、免疫系统发育至关重要。

再次,适当的体育锻炼可以提高心肺功能,从而促进儿童生长发育,避免剧烈负重活动。

最后,良好的居住环境、健康的生活习惯,也是影响儿童生长发育的重要因素。

中医治疗“生长痛”,试试这些小妙招

中医认为,造成生长痛常常是由于内因先天禀赋不足,后天脾胃失养,脾主四肢肌肉,导致肾精亏虚,加之外因寒邪侵袭,筋脉拘紧所致。下肢肌肉疼痛,局部筋脉“不通则痛”,故以补肾健脾、通络止痛为治则,使肌肉得气血滋养,经脉通畅,生长痛则消。

① 中药封包疗法:选用福州市中医院自制膏药:消炎止痛膏、活络散,局部外用,起到活血通络、消炎止痛的功效。

② 针灸治疗:通过针刺、艾灸

经络穴位,起到调节阴阳,平衡脏腑,畅通气血,缓解生长痛所引起的不适感。

③ 局部推拿按摩:小儿推拿疗法具有简便、无毒副作用、疗效确切等优点。通过轻柔的推、拿、揉、捏等手法对有痛感部位的肌肉进行按摩,起到调节五脏,补脾益肾,促进肌肉筋膜气血循环畅通,达到通则不痛的疗效。此外,小儿推拿借助春天生发之气,使儿童的生长发育相合于四时阴阳的变化,更好地提高儿童机体免疫力、改善体质。

④ 中药热奄包:中医特色外治法,选用十几味中药混合而成,通过热传导作用,将中药透入皮肤,直接作用于痛点,发挥活血化瘀、疏通经络的作用。

⑤ 中药熏洗:对疼痛部位进行中药熏洗,可起到缓解紧张情绪,从而减轻不适感的作用。操作过程需要注意避免烫伤。

⑥ 穴位按摩:可选取足三里、承山、太溪、膝眼等健脾补肾穴位,每穴按揉3~5分钟,每日1~2次,坚持一到两周时间,缓解疼痛疗效显著。

⑦ 口服中药汤剂:可选用医院骨伤中药汤剂口服,如五生汤(生地黄、生白芍、生黄芪、生银花、生甘草)加减使用。

⑧ 药膳食疗:如山药板栗猪蹄汤、木瓜粥。其中山药健脾胃,板栗、猪蹄强筋骨,木瓜疏通经络。