

青春期前 每年生长低于5cm要及时干预

贫困矮小患儿可在省立医院申请基金救助

□本报记者 林颖

随着社会环境的变化,家长朋友们对于生长迟缓甚至矮小的问题越来越重视。

青春期孩子还有多少长高的空间

省立医院儿科林新富主任医师告诉记者,青春期前,正常孩子每年的身高增长维持在5~7cm,也就是平均两个月增长1cm。

进入青春期,孩子平均每年身高增长可达8~12cm,女孩生长加速的年龄从10岁开始,并逐步加速,于乳房开始发育后1~2年时达到峰值,男孩生长加速年龄比女孩迟2年。

女孩乳腺发育、男孩睾丸容积超过4ml可视为青春期开始的标志,当女孩初潮到来,男孩出现遗精时,生长开始减速。

从青春期发育至生长停止,女孩身高平均可增长25cm,停止生长的中位数为17岁,男孩身高平均可增长28cm,停止生长的中位数为21岁。

孩子个矮别等青春期才干预

若家长发现孩子生长慢于同龄人,可以带孩子做生长发育相关检查,如骨龄、血生化全套、甲状腺功能、维生素D3、血常规等,如果达到矮小标准,还要做生长激素激发试验、促性腺激素释放激素刺激试验,



综合各项检查结果,以明确孩子矮小的原因。

对于已经确诊性早熟患儿,出现骨龄提前、生长潜力丢失、预测成年身高受损及月经提早初潮的孩子,需要用促性腺激素类似物(Gn-RHa)来抑制过快的发育。

有些孩子身高与同龄孩子差距较大,家长并不着急,认为到青春期还能“拔高”。

对此,林新富指出,身高的治疗越早越好,骨龄越大生长潜能越小,到青春期再治疗,这时生长潜能已所剩无几,骨骺接近闭合,能长高的

空间也有限。

帮助孩子长高的“秘笈”

●科学饮食

想让孩子长高,首先必须补足营养,尤其是蛋白质、矿物质(钙)、微量元素、维生素等生长发育必需的营养素。

●睡眠

孩子的生长激素有两个分泌高峰:一个是晚上9点到凌晨1点,特别是晚上10时后,生长激素分泌量最高,可以达到白天的5~7倍;另一个是早上5点到7点,生长激素也有一个分泌小高峰。

生长激素的大量分泌,必须是进入深度睡眠才会发生。家长最好让孩子在每晚10点前入睡,并保持至少8小时的睡眠时间。

●运动

调查研究显示,同龄儿童经常参加体育锻炼的,比不爱运动的平均身高高出4~8厘米,甚至更多。

多做室外纵向运动和肢体伸展的运动,如跳绳、摸高、投篮、吊环、引体向上、游泳、打羽毛球,更有利于孩子长高,而肌肉负重类的运动应尽量避免。

●及时治疗疾病

许多疾病会影响孩子长高,如哮喘、先心、遗传代谢性疾病。

贫困矮小患儿可申请基金救助

为让贫困家庭矮小儿童也能得到及时治疗,6月11日,福建省立医院儿科携手“中国红十字基金会成长天使基金”举行公益救助仪式暨儿童生长发育公益活动。

来自闽清的小威从小都比同龄的孩子矮半个头,由于每年只长3厘米左右,现在12岁的他身高才1.3米,父母心里很焦急。

前几个月,父母带着小威来到省立医院儿科,经过林新富主任医师两个多月的治疗,孩子长高了2厘米左右。考虑到小威一家经济比较困难,在院方的推荐下,小威申请到了基金赠药救助的机会。这天,小威和另一位矮小症贫困患儿都获得了为期半年的赠药救助。

据了解,2020年省立医院成为基金的全国定点医院之一,家庭贫困的矮小患儿在治疗过程中,均可向医生了解基金救助申请情况。

高考结束 近视激光手术进入高峰期

还是决定等到高考结束再来。

陈欣告诉医生,自己的近视度数并不高,但双眼都带有两百多度的散光让她总觉得戴着眼镜也看不清。东南眼科医院近视眼诊疗专科副主任林晓冬副教授检查后,发现她双眼属于不规则散光,矫正难度大,可以考虑精雕激光手术。

精雕激光手术的特别之处,在于通过事先采集患者的角膜地形图,进行电脑人脑双重设计,运用地形图优化,在角膜较陡峭的位置多切削一点,角膜较平坦的位置少切削一点,术后看东西更清晰,不容易眩光,夜间视力也更好,更适合有散光和对视觉质量要求高的朋友。

除了高三毕业生,暑期即将来临,还有不少有参军计划的毕业生和大学生朋友提前来接受视力矫正。林晓冬副教授特别提醒这部分朋友,近视手术虽然方便快捷,但术后恢复时间因人而异,有体检需求的朋友可以根据相关政策,尽量预留时间,及早检查、手术。

在摘镜高峰期来临之际,林晓冬副教授还针对一些相关的热门问题,进行了回答。

近视手术前要做哪些准备?

近视手术虽然便利,但不是随到随做。首先需要进行二十多项严格的术前检查,符合条件,才能考虑手术。

来院前放松心情,充分休息。如果有佩戴隐形眼镜习惯的朋友,需停戴隐形眼镜。软性隐形眼镜停戴一周以上;硬性隐形眼镜RGP需停戴1个月;角膜塑形镜(OK镜)需停戴3个月。

近视手术要休息多久才能参加体检?

每个人的眼部条件不同,术后视力恢复的情况也不同。一般来说,近视手术次日可以正常用眼。预留充足的恢复时间,则可以让视力更加稳定。建议有参军、考公、升学需求的朋友,提前手术。

近视手术需要多长时间?

近视手术的时间主要用于术前检查,大约需要1.5小时。手术用时很短,激光矫正的过程只需要十几秒,整个手术过程10多分钟。手术后不

需要住院,大部分朋友当天都可以完成。

如果选择ICL晶体植入手术,则需要根据眼部条件定制晶体,无法当日手术,建议提前规划。

近视手术后可以看手机吗?

近视术后,医生都会嘱咐大家注意休息,少用手机、电脑。但是一些朋友往往会过于谨慎,不敢使用电子产品,影响了正常生活和工作。

目前的近视手术大多次日即可正常用眼,不影响工作生活。正常的办公、回微信、适度娱乐都是可以的。

但是为了视力恢复和稳定,术后一个月内尽量要对用眼有所节制,注意休息。

近视手术是不是越贵的越好?

作为一项成熟的技术,手术矫正近视已迈入个性化时代。面对种类繁多的手术方式,并不是越贵的就越好。

每个人的眼睛情况不同,适合自己的手术方案也不同,适合自己的才是好的。

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林晓冬

副主任医师 副教授
东南眼科医院近视诊疗科

□本报记者 张帅 通讯员 张世杰

每年暑假,都是近视激光手术的高峰期。上周,高考刚结束,东南眼科医院近视诊疗专科就迎来了一波波摘镜“热潮”。每天,都有近百人来院咨询相关信息,接受术前检查和近视手术。

陈欣(化名)是来自连江的一名高三毕业生,6月10日,刚刚结束高考的她还穿着校服,就和父母到东南眼科医院接受检查。陈欣的妈妈告诉医生,女孩子喜欢漂亮,但学习又离不开眼镜,最后