

生长发育误区 影响孩子健康成长

在孩子的成长过程中,尤其是生长发育方面,家长们总是充满了期望和担忧。然而,由于缺乏专业知识,很多家长容易陷入一些误区,这些误区不仅可能影响孩子的健康成长,还可能带来不必要的焦虑。以下是几个关于儿童生长发育的常见误区,看看中招了吗?

误区一:矮小不是病,到了年龄自然会长的。

矮小症是一种生长发育障碍,是指在相似生活环境下,儿童的身高低于同年龄、同性别、同种族正常儿童平均身高的2个标准差(第2.3百分位)或第3百分位。其病因多样,可能由遗传、内分泌、全身疾病、营养、环境、心理等多种因素引起,如生长激素缺乏症、特发性矮小症、小于胎龄儿、特纳综合征等等。如果发现孩子矮小,需要及时到医院进行检查,寻找矮小的原因,并进行相应的干预治疗。如果一味等待,待孩子

已经发育成熟,就错失了长高时机。

误区二:身高由遗传决定,父母高,孩子一定高;父母矮,孩子一定矮。

“七分天注定,三分靠打拼”,孩子的身高70%由遗传决定,剩下的30%受后天因素影响,如营养、疾病、饮食、运动、睡眠等生活习惯及环境等。同父同母的兄弟姐妹身高也不尽相同,很直观地说明遗传不是决定身高的唯一因素。如能保持良好的生活习惯,是可以长得更好的。

误区三:男孩子变声了,女孩子来月经了,这是开始发育了吧?

女孩9~10岁乳房增大,男孩11~12岁睾丸增大,这是青春期启动的标志。女孩来月经或男孩变声时通常已经是青春发育接近后期了。整个青春期会持续3~4年,男孩或女孩在整个青春期获得的身高平均25cm左右。所以,孩子开始性发育

时身高越矮,最终成年身高也越矮;反之,开始性发育时身高越高,最终成年身高也就越高。家长应该密切关注孩子的生长速度及性发育征象,发现异常及时就诊,而不是仅仅等待月经到来或变声时再关注身高。

误区四:长不高或者发育了都要吃“长高药”。

市面上许多保健品宣传自己有“促长高”效果,或部分地区流传有“长高偏方”,其实这些并没有科学依据,不仅起不到促长高作用,甚至可能对孩子健康造成负面影响。比如有些产品会引起孩子性早熟,导致骨龄成熟闭合过快,最终影响成年终身高。还有些产品成分复杂,长期服用对孩子的肝肾功能造成损伤。且这些保健品价值不菲,也加重了家长的经济负担。

误区五:想让孩子长高点,就要用生长激素。

生长激素是由脑垂体产生

的激素,对儿童的生长发育至关重要。基因重组人生长激素是用于治疗生长激素缺乏症和其他一些导致身材矮小的疾病的重要药物。但要注意的是,重组人生长激素是药品,其使用有严格的适应症,必须由专业医生进行诊断、评估及给予处方。不是所有的矮小患者都能使用生长激素,它更不是家长想要让正常孩子再“蹿一蹿”的神药。

在孩子的成长过程中,家长应该怎样做呢?家长应该定期监测并记录孩子的身高变化(每三个月至半年一次),注意孩子性发育的征象,保证均衡饮食、充足睡眠和适量运动,关注孩子的心理健康,并在发现生长发育问题时及时寻求专业医生的帮助。通过科学的方法和积极的态度,帮助孩子健康成长。

(作者:许珊珊 厦门大学附属第一医院 儿科 主任医师)

捐赠乳 守护先心病患儿

随着医疗技术的不断进步和护理水平的提高,越来越多的先天性心脏病患儿能够得到有效的治疗和康复。捐赠乳作为一种安全、有效的营养支持方式,正逐渐成为先天性心脏病患儿治疗与康复中的重要组成部分。

先天性心脏病患儿的特点与挑战

先天性心脏病(简称先心病)是婴幼儿时期最常见的先天性结构畸形之一,其发病率约占出生婴儿的6%~8%。先心病患儿病情复杂,普遍存在以下问题:(1)喂养困难:先心病患儿由于心功能不全,常出现吸吮无力、喂养困难的情况,导致体重增长缓慢、营养不良。(2)生长发育迟缓:由于供血不足和缺氧,患儿的生长发育受到严重影响,表现为瘦弱、发育迟缓等。(3)易感染:肺血增多使患儿易反复患呼吸道感染,进一步加重心脏负担,形成恶性循环。具体症状包括青紫、心脏杂音、体力差、易患呼

吸道感染、心力衰竭等。这些症状不仅影响患儿的生活质量,还增加了治疗的复杂性和风险。

捐赠乳的重要性

先心病婴幼儿常常处于低灌注状态,这种状态容易引发免疫系统的失调,而母乳中含有免疫球蛋白A、乳铁蛋白等免疫保护因子,能够为先心病婴幼儿提供有效的保护,从而预防坏死性小肠结肠炎等的发生。然而有部分宝宝存在无法获得亲母母乳的特殊情况,捐赠乳成了一个温暖而宝贵的选择。优点有:①增强免疫力:母乳中含有丰富的免疫因子,如免疫球蛋白、乳铁蛋白等,能够增强患儿的免疫力,减少感染风险。②促进生长发育:母乳中的营养成分易于消化吸收,有助于患儿体重增长和生长发育。③降低并发症风险:母乳喂养能够降低早产儿和先心病患儿患坏死性小肠结肠炎等严重并发症的风险。

捐赠乳的应用与注意事项

捐赠乳,即经过严格筛选和处理的母乳,为无法获得亲母母乳的先心病患儿提供了宝贵的营养支持。然而,在应用过程中,也需要注意以下几点:①确保安全性:捐赠乳必须来自健康的母乳捐赠者,经过严格的筛选和检测,确保无病毒、细菌等污染。②合理储存与管理:捐赠乳需要在适宜的温度下储存,避免污染和变质。同时,需要建立科学的管理制度,确保捐赠乳的追溯性和安全性。③个性化喂养:根据患儿的具体情况和喂养需求,制定个性化的喂养方案。例如,对于吸吮无力的患儿,可以采用胃管喂养的方式。④家庭教育与支持:医护人员应向患儿家庭普及母乳喂养的重要性,提供必要的喂养指导和支持。同时,鼓励家庭成员积极参与患儿的喂养和护理工作,提高患儿的生活质量。

捐赠乳——守护生命的温暖纽带

患儿,杨××之女,25天,患动脉导管未闭,在出生后不久即出现气急、呼吸快、口唇发绀等症状。入院后经医生评估,建议采用母乳喂养作为主要的营养支持方式。母亲因自身条件无法提供奶水,医院母乳库成为患儿生命旅程中的一束温暖光芒。经过精心治疗与护理,患儿的病情逐渐稳定并顺利出院。这一案例充分展示了母乳喂养在先心病患儿治疗中的重要作用。以母乳之名,温暖先心病患儿的心,也照亮了先心病患儿的成长之路。呼吁社会各界关注和支持母乳喂养事业,为更多的患儿带来生命的希望和温暖。让我们共同聚焦并全力支持母乳喂养事业,这不仅是一项关乎母爱与亲情的崇高行动,更是为无数幼小生命点亮希望之光的伟大事业。

(作者:黄雅丽 福建省儿童医院 心脏外科重症监护室 主管护师、护士长)