

“矮小”不等于“晚长”

医生提醒：别错过孩子身高干预的时机

作者：麦裕玲 林惠芳



恰当运动有利于孩子身高发育 柯柏文摄

自家孩子比同龄儿童矮了大半个头，有些家长认为这是因为孩子“晚长”，青春期就会“追上来”，但随着孩子年龄渐长，却依然没有等来让人满意的身高……对此，省妇幼保健院儿童内分泌遗传代谢科苏海浩主任医师表示，家长要及时确认孩子是“晚长”还是“矮小”，千万别错过了身高干预的好时机。

勿将“矮小”当“晚长”

苏海浩主任医师表示，孩子“矮小”和“晚长”是两个不同的概念。

“矮小”指身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高两个标准差，或者低于第三百分位。简单地说，就是在相似生活环境下，同种族、同性别、同年龄的孩子中随机抽取100个，按高矮进行排列，最矮的那3个就属于矮小。“矮小”多有病因，常需要药物进行干预。而“晚长”通常指体质性青春期发育延迟，它与“矮小”不同，这类孩子的身高虽然偏矮，身高多在第三百分位左右。这种矮多为生理性的，暂时的，这些孩子的青春期成长高峰比同龄人出现得更晚一些，最终这些孩子通过更长时间的增长，“累积”到正常的身高。

“晚长”的孩子，其骨龄通常与实际年龄的差别不超过2岁，而矮小的孩子则多出现骨龄与实际年龄的差别大于2岁的情况。”苏医生指出，“晚长”的孩子多有家族史，如父亲或母亲上了高中才开始猛长个，或发育得较晚，但其成年后身高并不矮。

身高管理要点

身高是多因素共同作用的结果。与遗传因素相比，环境因素作用相对较弱，却是后天可以影响和改变的。环境因素出现问题，同样有可能让孩子达不到理想的身高。

苏医生提醒家长，想要孩子更好长高，除了注重营养、运动和睡眠外，还要定期监测孩子的身高发育情况。

营养是孩子长高很关键的因素。蛋白质是生命的基础，各脏器包括骨骼细胞、肌肉、内脏的发育都离不开它；钙是骨骼的主要成分，骨骼的生长发育需要有充足的钙；各种维生素对促进生长发育也是至关重要，而且有利于提升宝宝的免疫力。苏医生说：“家长可以花点心思，巧妙地将各种营养素科学地搭配在一日三餐中，均衡饮食，保证充足合理的营养。当然，盲目进补也是不可取的，营养过剩导致的肥胖、性早熟也可能削减孩子的生长潜能，影响到孩子的成年身高。另外，应注意尽量减少各种碳酸饮料、糖果和含糖饮料的摄入。”

运动可以更好地促进生长激素的分泌，跳绳、摸高、羽毛球、篮球、游泳是比较适合和有助于孩子长高的运动。孩子最好每周进行有氧运动，每周安排3-4次，每次持续时间不少于30分钟。

良好的睡眠对孩子的生长发育来说至关重要，促进长高的生长激素在睡眠状态的分泌高于清醒状态，其中分泌的高峰时间段在22:00-2:00。因此，孩子最好能在晚上10点前进入熟睡状态，可以的话，最好能在晚上9点前入睡。注意尽量不要在睡前玩手机、玩游戏等，以免因大脑受到刺激变得兴奋而影响睡眠；也尽量避免睡前暴饮暴食、批评孩子；不要养成开小夜灯睡觉的习惯等。

家长在关注孩子当下身高与同年龄同性别孩子的比较时，还要注意观察孩子身高的动态变化，最好每半年给孩子测量一次身高，并做好记录。

苏医生表示，一般来说，2岁以上的孩子每年身高的增长应有5-7厘米，如果低于这个长速，那么就该提高警惕了，及时带孩子到医院儿童内分泌科看医生。到了青春期快速生长期，一般女孩的青春快速生长期在10-12岁左右，男孩的会晚1-2年，这个时期孩子每年可长高8-12厘米。

苏医生提醒：“如果孩子太早开始出现这种‘蹿高’，如原本班里属于较矮的孩子，到了八九岁，身高突然飙升到班里较高的水平，那么也要提高警惕，及时就诊，排除早发育、快发育的问题。”

（麦裕玲 林惠芳）