



# 暑期怎样帮助孩子长高

## 营养、运动、睡眠，一个都不能少

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com

### 核心提示

如今,孩子的身高成了很多父母的心病,每到暑假,各地医院的生长发育门诊就会迎来高峰期。记者在门诊发现,怎样能尽早发现孩子的身高问题、怎么帮助孩子长高是父母们最想知道的问题。对此,北京协和医院内分泌科潘慧副教授为家长们答疑解惑。

每个孩子的成长速度都不一样,有的早长,有的晚长,但只要是在正常范围内,就不用担心。

判断孩子的成长速度,最简单的方法是学会用一个公式,即连续三个月,每月测量一次孩子的身高,用第三个月的身高减去第一个月的身高,除以3得到平均值,再乘以12。1岁时这个速率应该在每年25厘米左右;2岁时应该在每年10厘米左右;3岁至16岁青春阶段,应该在每年5厘米~6厘米。如果孩子3岁后年平均值低于4厘米,就说明孩子的成长速率偏低,与同龄孩子的差距会逐渐拉大,这时应及时带孩子到儿童内分泌科检查。

到底什么影响着孩子长个呢?潘慧指出,孩子的身高不全靠“天生”,除遗传外,还有很多长高的“阀门”,需要家长帮助孩子一起去打开。

#### ★首先是营养。

矮小的孩子中2/3都有不良饮食习惯。暴饮暴食、偏食挑食、不吃早饭、吃太多甜食等都会阻碍长个。想长高,蛋白质、矿物质缺一不可。每天一杯奶是增高秘诀,矿物质中,一定不能缺了钙、磷、锌。此外,“精神营养”也很重要,如果孩子从小缺乏关爱,身高就会比同龄人矮。

#### ★第二是运动。

每天必须户外活动1小时。婴幼儿可做主动或被动体操;学龄儿童可做向上跳的运动,如跳皮筋、踢毽和各种球类运动;青少年可做跳高等弹跳运动及全身性运动,如篮球、排球等。但举重、杠铃、铅球、铁饼等负重训练,18岁前最好别练。此外,有些孩子不太注意站、坐、行、读、写的正确姿势,习惯性地低头端肩、含胸驼背,致使脊柱变形,也会影响长高。

#### ★第三是睡眠。

生长激素分泌在夜间深睡眠时达到高峰。3岁~6岁儿童要每天睡10小时~12小时;小学生、初中生要每天睡9小时~10小时;高中生每天睡8小时~9小时。为了尽快进入深度睡眠状态,最好让孩子晚上10点之前入睡,做到早睡早起。

#### ★第四是地域、气候。

南北方人的身高确实存在差异。北方气候寒冷,生活在那里的人新陈代谢慢,大多发育时间较晚,基础身高较高,所以身材高大些;生活在热带地区的人,因为气候温暖或炎热,人体新陈代谢快,大多青春期发育较早,基础身高低,身材会矮小一些。季节也会影响人长个,世界卫生组织一项调查发现,儿童在春秋两季长得快,夏冬两季长得慢。

#### ★第五是疾病。

性早熟的孩子骨骼发育早,闭合也会提前,最终身高会低于正常发育的孩子。慢性胃肠炎、心脏病等导致营养吸收障碍的疾病,也会使孩子的身体营养不够,影响长个。此外像甲状腺、脑垂体功能低下等疾病也会直接影响身高。

(据《生命时报》)

### 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

## 头发的变化揭示健康状况

甲状腺所分泌的激素调节体内的代谢活动,其中包括头发的生长。如果甲状腺的状况引起了蛋白质代谢紊乱的话,就会导致脱发和头发稀疏。饮食结构不良或由于暴饮暴食引发的营养不良也可能导致头发稀疏。

**1.脱发:可能存在铁缺乏现象。**由于身体的自然循环更替,我们每天都会掉40根~100根头发。但是,如果您发现脱发速度在加快的话,就要查一查是不是体内轻微缺铁了。

**2.头发松软或干燥:缺少水分。**健康的头发是相互分开伸展的,但如果饮食不当,每个头发毛囊在分子结构上就不能更好地保持水分。此时可多吃些有益健康的脂肪类食物,如青花鱼和鲑鱼,它们所含的脂肪酸,有助于头发的保湿。

**3.头发缺乏光泽:缺少维生素B。**头发

失去光泽,通常是由于缺乏使油脂有效发挥作用的关键物质维生素B,可试着补充一些维生素B。含维生素B较多的食物有动物肝脏、豆类和糙米等。

**4.头发太油:可能是喝奶过量。**一些毛发研究人员认为,过油的头发是由于喝多了牛奶、酸奶等奶类饮料所致。解决方法很简单,停喝奶类饮料后1周内就可见效。

**5.头发不生长:可能存在食物过敏。**这种情况也许是食物过敏的症状,食物过敏可能缩短头发的生长周期,使得头发提前就停止生长了。最常见的过敏是对奶制品的过敏,为此有必要进行过敏测试。如果不经常洗头,油脂产生的污垢也会影响头发的生长。

**6.头发末端分叉:缺少矿物质或维生素。**这可能是体内缺少人体所必需的几种矿

物质元素或者维生素。多吃富含蛋白质的食物,有助于改变头发末端分叉现象。

**7.头皮屑过多:真菌过敏。**人的头皮和皮肤上都有少量的真菌存在,但头皮屑的人有超过25%的真菌分布在头皮上,过量的真菌刺激头皮产生了过多的头皮屑。要减少头皮屑,可使用一些含药物的洗发精,如含有水杨酸的强力洗发精对去头皮屑有一定的效果。



## 子宫肌瘤可致不孕

患者问:我结婚半年一直没有怀孕,检查发现子宫长有肌瘤,请问是子宫肌瘤引起的不孕吗?

市爱民医院妇科专家答:子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤,子宫肌瘤患者的不孕率可达30%~40%,远远高于一般人群的不孕率。其中黏膜下肌瘤可影响精子通行和胚泡的着床,壁间肌瘤不仅影响受孕,还常常引起流产或早产。即使能受孕,到了妊娠晚期,也会因为子宫收缩力的异常而引起早产、阻碍分娩或产后大出血。

由于子宫因素所导致的不孕如:先天性子宫、幼稚型子宫、无宫腔的实性子宫、子宫发育不良或畸形等,这些都会影响女性的生育。子宫后位或严重后屈、子宫内膜炎症、宫腔粘连等都是造成不孕的原因。约75%的子宫内膜异位症患者有不孕史,它引起子宫后位粘连、活动差,输卵管粘连;异位子宫内膜还可以产生更多的前列腺素,导致子宫和输卵管肌肉的强烈收缩,干扰精子与卵子的运行和孕卵的着床,因此造成不孕。

市爱民医院腹腔镜微创技术治疗子宫肌瘤,无须开腹,切口小,仅开3个直径5毫米大小的切口,术中损伤小,手术时间短,出血少,术后痛苦小,治疗后6个小时病人即可下床活动,两三天出院,且腹部不会留下难看的疤痕。

经过多年的实践探索和经验总结,市爱民医院腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,是备受医生和患者青睐的人性化手术,为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰,深受患者好评。

专家热线:3326120

## C14呼气检测仪 查胃病无痛苦

患者问:近一段时间我胃部总有饱胀、疼痛感,请问有没有不痛苦的检查方法?

市爱民医院胃肠科专家答:胃部有饱胀、疼痛感,如果是吃得太多引起胃饱胀,只要少吃点或吃些健胃、促进胃动力的药即可。胃痛、胃胀很可能患有慢性胃炎或消化性溃疡,其发病率高,常反复发作。导致胃病的因素有很多,如服药(解热止痛药、抗风湿药、激素类药物等)或大量饮酒等。有许多人患了胃病不去做检查,盲目治疗,导致久治不愈。对于胃病患者,首先应查明是否感染幽门螺杆菌,正确地治疗胃病首先应明确诊断。

临床资料表明,在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌的检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比,即感染率高胃癌的发病率亦高。因此,检查幽门螺杆菌有利于制订合理的治疗方案,有益于慢性胃病患者的彻底康复。

市爱民医院拥有先进的幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,为胃病患者解除了检查所带来的痛苦,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外,也很适合像心脏病患者、传染病患者、老年人、儿童等。

专家提醒:在胃炎、胃区不适或消化道不适的时候,应该及时检查,弄清病因,对症治疗,预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线:3326120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫  
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。  
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫机理,不影响生育。  
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时  
意外怀孕援助热线: 3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

### 微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

### 微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话: 3326120