

【科普】孩子长不高，问题出在哪？

台州市立医院 今天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



生长发育

上课坐教室第一排、投篮总摸不着篮筐、裤子一两年了还能继续穿……孩子这是发育晚还是生病了？每年暑期，到医院儿童生长发育门诊就诊的小患者不在少数，孩子一旦被确诊骨龄发育完全，那么身高再长的可能性将非常有限。

孩子长不高，是很多家长的心病。为了让孩子长得高、长得壮，如今，不少家长热衷于给孩子补这样那样的营养品。对此，有关专家表示，盲目进补不利于生长发育，及时测骨龄才能更好地把握孩子的成长状态，帮助他们科学长高。



遗传是关键因素

“孩子小时候就不怎么长个子了，以后会不会长不高啊？”家住椒江的全女士近日

很担心儿子小亮的身高问题。

据金女士描述，小亮今年14岁，小学六年级时身高有156厘米。“当时，他的身高在同龄人中还不错，但这几年只长高了3厘米多。”

金女士一直抱着孩子年龄小、后期会长的念头，但眼看着上初中后，其他同学一个个都长得飞快，这让她不禁开始担心孩子的身高问题。

有着类似烦恼的家长还有不少。据台州市立医院儿科主任医师林蕴介绍，进入暑期以后，来医院咨询孩子生长发育、长高问题的家长人数猛增，门诊量比平时翻了一番。大部分家长在观察到孩子身体上的变化以后，都希望知道这样的发育会不会对身高造成影响，长高的余地还有多少。



“决定儿童生长发育的因素有很多种，主导因素是遗传。”林蕴介绍，遗传在决定身高方面有一定影响。换句话说，父母的身高会影响到孩子。如果想知道孩子的身高是多少，看一看父母的身高，再评估一下孩子的生长发育状况，大概就能够知道他或她成年后的身高了。

“当然，也有部分孩子跟预想中的不一样，身高并不是百分之百由遗传决定的。”林蕴表示，**遗传和环境都很重要，但是遗传没有办法去改变。**

这里有个适用于儿童预测身高的方法，给大家参考参考：

男童成年身高（厘米）=（父母身高+13）/2

女童成年身高（厘米）=（父母身高-13）/2

二者都有正负5的波动范围。



饮食、睡眠和运动 同样影响

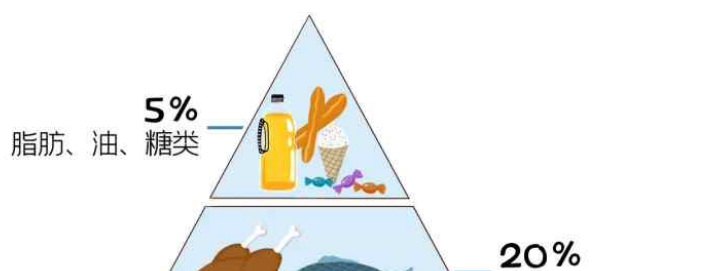
影响孩子长高的关键点除了遗传以外，还有内分泌激素、孕母因素、疾病、生活环境等，例如睡眠、运动以及饮食。林蕴介绍，现如今，**睡眠不足、运动不够和营养失衡，正逐渐成为孩子身材矮小的三大主要原因。**

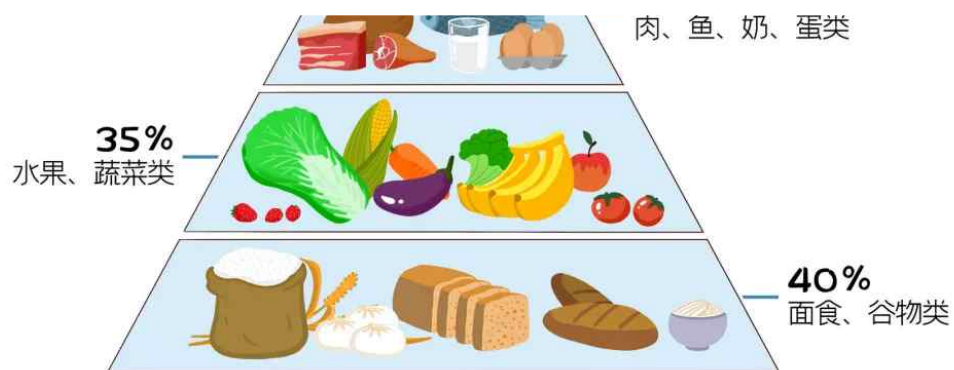
“现在的很多孩子假期里沉迷游戏，每天晚上熬夜，家长不加以管教，在这段长高的黄金时间没有良好的睡眠，身高自然会受到影响。”林蕴说，儿童进入深睡眠后体内生长激素分泌旺盛，**建议学龄儿童最好在晚上9点前睡觉，早上6点半以后起床，充足睡眠有利于孩子长高。**



此外，**饮食均衡**也是一大要素。挑食、偏食是很多生长发育迟缓儿童的“通病”，不少饮食结构失衡的孩子容易出现肥胖的症状。

林蕴提醒，家长要承担起管理孩子日常饮食的责任，减少孩子吃高糖、高热量食物的频率，三餐中多摄入五谷杂粮，以及足够的优质蛋白质、必须的脂肪酸、矿物质和维生素等，促进身体长高。





除了养成健康的饮食习惯外，日常生活中，**保持适当的运动**也非常重要。长高的运动方法有很多种，常见的方式有篮球、跳绳、游泳等。“孩子们可以根据个人的喜好来选择不同的运动方式，但要切记，运动应该养成习惯，作为爱好长期坚持，这样子一辈子都会获益。”林蕴说。



测骨龄要科学、尽早

为了弄清孩子长大后到底能长多高，如今，很多家长带孩子去医院检查时，会选择测骨龄。**骨龄和儿童身高之间有着极其密切的联系**，各年龄阶段的身高和成年后的身高具有高度的相关性，因此，医生可以根据学龄儿童的骨龄，预测孩子未来长高的空间和余地。

一般来说，女孩到14岁左右骨骺闭合，男孩是在16岁左右骨骺闭合，之后身高增长就变得极为有限。女孩在青春期11-15岁发育最快，男孩则在12-16岁发育最快。还没到青春期的孩子，林蕴建议他们可以每年测一次骨龄，青春期后的孩子，则可以每半年测一次骨龄。有特殊情况的孩子，例如存在某些内分泌疾病者，甚至可以三个月检测一次。

“一些父母对孩子的生长情况非常敏感，一些父母却过于迟钝，平时没注意孩子身体的变化，直到女儿来月经或儿子变声后才紧张。”林蕴说，一旦发现孩子有青春期发育的迹象，或已经出现缓长、停长，家长应该及时地进行骨龄检测，判断孩子真实的骨龄情况，然后再采取适当的调整方法，根据医生的建议，用适当方法延缓孩子骨骺闭合的时间。

不过，**也不要夸大了单次骨龄对身高预测的作用。**林蕴建议，**关于长高这件事，家长不需要过分敏感。**平时记得多关注细节，女孩儿乳房发育从长出小结节开始，男孩发育则从睾丸增大开始，孩子的生长发育问题早发现早治疗，才能更好地帮助孩子健康、快乐地成长。





台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越