

抓住长高黄金季 为孩子长高助一臂之力



(资料图片)

一年四季当中,春季是人体新陈代谢相对较快的季节。因此,对于处在生长期的孩子来说,春季是长高的黄金季。世界卫生组织的一项研究表明,儿童生长发育具有显著的季节性,长得最快的时候是每年的3至5月。在这3个月中,孩子身高的增长速度是9至11月的2至2.5倍。4月4日,记者采访了许昌市中心医院儿科二病区主任田霞,她提醒,一定要抓住孩子长高的黄金季,为孩子长高助一臂之力。想让孩子长得高,要做到吃好、睡好、巧运动,发现孩子偏矮要及时就诊。

段,但必须处于深度睡眠状态下。一般来说,孩子从入睡到进入深度睡眠状态需要45到60分钟,为了不错过生长激素分泌的高峰期,孩子最好在22时前入睡。

补充钙、蛋白质、维生素、矿物质

补充钙。钙是骨骼生长的基础。春天孩子生长发育速度加快,钙的需求量也随之增加,家长应让孩子多吃含钙丰富的食品。

推荐食品:牛奶及奶制品、豆制品、鱼、虾、芝麻等。

补充蛋白质。蛋白质是长高的要素。人体的各种组织器官都是由蛋白质构成的,胶原蛋白等更是构成骨骼的有机成分。因此,蛋白质不仅是生命构成的基础,而且是身高增长的重要营养素。

推荐食品:牛肉、猪肉、鱼、虾、鸡蛋、牛奶、豆腐等。

补充维生素。维生素可促进钙质吸收,对孩子的生长发育具有举足轻重的作用。例如,维生素A、C能增强孩子抵抗力,维生素D有助于钙质吸收,从而促进孩子身高增长。

推荐食品:新鲜蔬果,如白菜、胡萝卜、黄瓜、番茄、橘子、香蕉、苹果、葡萄等。

补充矿物质。矿物质含量是否充足对骨骼生长非常重要,合理摄入各类矿物质对孩子身高的增长意义重大。

推荐食品:动物肝脏、牛肉、羊肉、蛋黄、牡蛎、虾、蟹、贝类等。

常做跳跃和拉伸运动

经常参加体育锻炼,可以改善血液循环,促进生长激素的分泌,使骨

骼生长更旺盛,从而促进孩子身高的增长。“需要注意的是,孩子应常做跳跃和拉伸运动。”田霞提醒。

常做跳跃运动,如跳跃、跳绳、打篮球等,能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,对脊柱和四肢骨骼的增长有很大帮助。

常做拉伸运动,如引体向上、游泳、伸展体操等。游泳可使全身各个部分得到充分的舒展和锻炼。引体向上可拉伸脊柱,促进脊柱骨的生长。

孩子比同龄人矮得多要及时治疗

当然,也不排除有这种情况:父母个子很高孩子却偏矮,孩子睡眠充足、营养良好却长不高。“如果发现自己的孩子比同龄人矮10厘米左右,每年身高增长低于5厘米,很可能是得了矮小症。”田霞提醒。

目前,我国儿童矮小症的发病率约为3%,4到15岁患儿中需要治疗的约有700万名,但每年真正接受合理治疗的患儿连3万名都不到。还有不少家长误将“矮小”当成“晚长”,存在侥幸心理,以至于错过矮小症的诊治时期。对于此类患儿来说,身材矮小的常见原因是生长激素缺乏或生长激素活性不够,如果不及早治疗,孩子成年后的最终身高可能仅在130厘米左右。因此,如果发现孩子偏矮,应及时带孩子到医院就诊。

田霞建议,如果孩子患有矮小症,最好在孩子4到12岁之间进行治疗。孩子到了青春期,骨骺逐渐闭合,长高的机会就非常小了。如果在孩子12岁以后开始治疗,距离青春期的时间短,治疗周期短,效果很有限。而4岁之前,孩子年龄太小,生长发育不稳定。



许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

主讲专家:许昌市中心医院儿科二病区主任田霞

□本报记者 马晓非

春天孩子生长激素分泌增多

“孩子要长高,首先需要补钙。而想要促进钙吸收,必须有维生素D的协助。晒太阳、接受紫外线照射,是获取维生素D简单而有效的方法,可以促进胃肠道对钙的吸收,使孩子骨骼长得更好、更快。”田霞对记者说,在一年四季当中,春天阳光中的紫外线含量最高。因此,孩子在春天补钙更容易吸收,也更容易长高。

此外,人体生长激素在春天分泌旺盛。传统医学强调“春生夏长秋收冬藏”。春天是万物生长的季节,人体也不例外。春天,人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸功能、消化功能都明显增强,儿童内分泌激素尤其是生长激素分泌增多,为儿童身高的增长创造了有利条件。

让孩子长高,要注意这些问题

“决定孩子身高的,先天遗传因素占2/3,后天环境因素占1/3。因此,并不是说父母个子矮,孩子就一定长不高。通过有效的后天干预,可以在一定程度上弥补孩子身高的先天不足。”田霞告诉记者,睡眠、营养、运动等是影响孩子身高的后天因素。

保证充足睡眠和规律作息

研究表明,睡眠不足或睡眠过多均可导致中年人大脑老化,而贪睡的婴儿则更容易长高。这是因为绝大部分生长激素是在夜间睡眠状态下分泌的,深睡眠时间越长,生长激素的分泌量就越多,孩子也将长得更高。如果影响了孩子的夜间睡眠,就会直接影响生长激素的分泌,从而影响孩子身高的增长。

田霞告诉记者,孩子的生长激素在23至24时进入分泌最旺盛的时

许昌市中心医院护士陈燕会 成为“河南最美护士”候选人

请关注“河南广播电视台公共频道”微信公众号参与投票

本报讯(记者 马晓非)昨日,记者从许昌市中心医院获悉,第五届“河南最美护士”候选人名单已出炉,该院妇科护士长陈燕会成为20名候选人之一,是我市唯一入围的候选人。大家可通过“河南广播电视台公共频道”微信公众号、《医药卫生报》官方网站参与投票,投票截止时间为4月12日。

陈燕会为副主任护师,曾获许昌市“巾帼建功”标兵称号。2018年,在由许昌市委宣传部分、许昌市卫健委、许昌报业传媒集团共同举办的许昌市“最美健康卫士”评选活动中,陈燕会被评为许昌市“最美护士”。

工作中,陈燕会率先垂范,每年参与抢救危重患者上百次,在高压工作压力下仍然热爱本职工作,全心全意为患者服务。陈燕会瞄准医学发展前沿,探索出一系列改善患者就医体

验、缩短患者住院日、减轻患者就医负担的护理服务新举措,发表国家级论文9篇,曾获许昌市科学技术进步奖二等奖。

在突发公共卫生事件一线,也经常能看到陈燕会的身影。2009年“甲流”流行期间,她主动申请进入“甲流”病房工作,护理患重症“甲流”的孕妇,帮助其顺利分娩。一学校发生食物中毒事件,她和同事们立即赶到抢救现场,为危重患者洗胃、输液,安抚患者情绪,直到次日凌晨3时。

据了解,第五届“河南最美护士”宣传推介活动由河南省委宣传部、河南省卫健委、河南日报报业集团、河南广播电视台共同举办,旨在深入挖掘我省护理队伍中涌现出的先进典型人物,激励广大护理人员继承和弘扬南丁格尔“不畏艰险、甘于奉献、救死扶伤、勇于献身”的人道主义精神。

给孩子“春捂”你“捂”对了吗

□本报记者 马晓非

俗话说“春捂秋冻”。春季是天气从冷转热的阶段,早晚温差也比较大。在冬季,人们已经习惯了多穿衣服,到了春季如果早早就脱掉厚衣服或把衣服减得太多,就会不适应气候的变化,容易受凉生病。因此,从这个角度来讲,“春捂”是有一定科学道理的,尤其是对于体温调节能力不如成年人的孩子而言。那么,该如何给孩子“春捂”呢?4月8日,记者采访了许昌市妇幼保健院儿童保健科主任魏秀芳。

很多家长都怕孩子感冒,所以会遵照“春捂”这个原则,给孩子穿过多的衣服。“春捂”一定要有度。对于孩子来说,过度“春捂”容易使其发生“捂热综合征”。孩子时常出汗,如果天气已经暖和了,还给孩子“捂”着,风一吹就容易感冒。魏秀芳建议,应当根据室外温度来给孩子增减衣服,而不是穿得越暖和越好。

“给孩子‘捂’也要捂对地方,最好做到‘三暖二凉’,即背暖、肚暖、足

暖,头凉、心凉。”魏秀芳对记者说。从中医角度来看,适度保持背部温暖有利于孩子体内阳气生发,可以预防疾病,减少受凉感冒的机会。肚暖既能维护孩子胃肠道功能,促进对食物的消化吸收,又能防止因肚子受凉而引起的腹痛、腹泻等。足暖也很重要。足部末梢神经丰富,对外界最为敏感,只有足暖才能保证机体适应外界气候的变化。而且,人体的下部血液循环比上部差一些,尤其是足部皮下脂肪层薄,保温性能差,血液循环较差,容易受到寒冷空气的侵袭。寒多自下而生,因此给孩子“春捂”应该遵循“下厚上薄”的原则,孩子的脚部暖和了,才能保证全身温暖,抵御寒冷。

头凉能使孩子神清气爽,因为孩子体表散发的热量,有1/3是由头部散发的,如果头部“捂”得太热,容易引起头晕、烦躁不安。心凉是指给孩子上身穿的衣服不要过于厚重,以免使胸部受压,影响正常的呼吸与心脏功能。

8个小妙招 教你保护手机支付安全

电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

第一招 用密码保护别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒,用各种密码武装起来。当然,别把密码存在手机上。

第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机,其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障,不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机,至少从货源上减少了风险。

第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址,要到正规的应用商店下载正版应用软件,防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时,一定要保持警惕。如有疑问,可直接拨打官方客服电话确认,千万不要轻易点击异常链接。

第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理,其实,手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度,一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码,一定要主动联系以确定安全;对于商家推送或在网站上看到的二维码,不要轻易扫码。一不小心,恶意病毒可能就会缠上你。

第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时,首先确保网络环境的安全,不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后,恶意程序将在后台自动运行,获取用户的账号、密码等关键信息。

