

# “春生夏长”话“长高”

▲复旦大学附属儿科医院 张亦群 蔡德培

超出年龄的快速生长未必都是件好事，相当多的低龄儿童，在快速生长的同时伴有性早熟，性早熟可使骨龄提前，骨骺过早闭合，成年身高减损，影响了孩子成年后的“终身高”。

2015年我国性早熟发病率约为1/5000~1/10000，儿童性早熟发病率呈明显上升的趋势，且约80~90%性早熟是女性。

## 什么是性早熟

中枢性性早熟诊断标准包括：性征提前出现，即女童7.5岁出现乳房发育或10.0岁前出现月经初潮。男童9.0岁前出现睾丸增大；有线性生长加速，年生长速率高于同龄健康儿童；多有骨龄提前，骨龄超过实际年龄 $\geq 1$ 岁；性腺增大，即盆腔B超示女童子宫、卵巢容积增大且卵巢内可见多个直径 $\geq 4$ mm的卵泡，男童睾丸容积 $\geq 4$ ml；血清促性腺激素及性激素达青春期水平。

## 性早熟有什么危害

首先是内分泌紊乱，可以有性冲动、早发育，会增加肥胖、糖尿病、心脏病、妇科肿瘤等患病几率；其次是心理问题，易产生自卑、恐惧、不安的情绪，无法集中注意力，女孩易出现酗酒、性行为，男孩易出现吸毒等冒险或犯罪行为；最后是骨骺过早闭合、生长时间缩短，导致身高偏矮。患儿成年后身材往往较正常人矮小，相当一部分女性患儿最终身高不足150cm。

## 诱导儿童性早熟的相关因素

饮食。锌是生理上的性激动剂，盲目服用易造成儿童性发育提前。蜂王浆、花粉、鸡胚、蚕蛹等制剂中均存在较多性激素，甚至有促性腺激素样物质，如果长期大量服用，可引起性激素水平上升，导致假性性早熟。

遗传。有研究显示，性早熟的发生具有家族遗传性，特别是与母亲发育情况有关，

即母亲初潮年龄越早，儿童越易发生性早熟。

环境激素干扰物(EDCs)、光照因素的影响。EDCs包括添加催熟剂的食材、含有激素成分的保健品饮料、添加塑化剂的调料以及工业洗涤剂、农药等向环境排放的物质；光照或电波可使脑内松果体分泌褪黑激素减少，使平日受到褪黑激素抑制的腺垂体促性腺激素提前分泌，导致性早熟。

信息刺激及心理和社会因素。儿童长期接触性信息、学龄儿童课业负担过重，压力超出其所能承受的范围等，都易引起性早熟。

疾病因素。男孩性早熟中80%以上是器质性的。

## 如何防控性早熟

合理饮食可避免性早熟。控制蛋白、脂肪和热量的摄入量，不要让孩子偏肉食类、以酸奶和饮料代替牛奶和水、经常摄入油炸和膨化食品；不要盲目给孩子食用“补药”；不要给孩子乱吃增进智力的口服液、保健品；

不要给10岁以下的儿童食用反季节水果与蔬菜；不要给孩子搽用成人化妆品或护肤品。

正确引导孩子浏览网络信息，对儿童进行正确的性教育。对于有性早熟家族史的家庭，可以进行相关基因检测。

## 如何进行身高管理

人体的最终身高，70%取决于遗传因素，只有30%取决于营养、锻炼等环境因素。青春发育阶段，应保证有足够蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋及豆制品；多吃新鲜蔬菜和水果，适当吃一些坚果类的食品；避免油脂过多的食物，还应少吃甜食。

在青春发育阶段，特别应加强下肢的锻炼，如跑步、登楼、跳橡皮筋等。青春发育阶段每晚应保证有9h左右的高质量睡眠。

一般在春季身高增长速度最快，增长量等于秋季的2~2.5倍，而秋季则体重增加最快。临床研究发现，全年体重的2/3增加在秋冬季节，1/3增加在春夏季节。

# 儿童感染“甲流”家长们别慌！

▲河南省信阳市中心医院 刘丹

进入春季以来，各种流感病毒频繁传播，许多儿童都成为了流感的受害者，尤以甲流感染为最，给许多儿童带来了身体上的折磨，家长更是看在眼里，疼在心里。其实家长们不必过于惊慌，只要及时积极配合医生的治疗，同时在生活上注意对孩子的护理，很快孩子便会恢复健康。下面就来给大家介绍下甲流的相关知识。

## 感染甲流有哪些症状

儿童还处于成长发育阶段，有些机体功能的发育还不完善，这也导致了抵抗力会相对成人较弱，更容易被甲流病毒感染，患上甲流。

儿童感染甲流后，起初的症状会和平时的感冒有点类似，比如鼻子不通、流鼻涕、频繁咳嗽、咽喉有明显的肿痛感等，还时常伴有一些消化不良的症状，比如食欲下降、恶心、上吐下泻、腹部疼痛等，同时还会引发高烧，体温可达39℃，甚至更高，同时，还会令儿童出现全身性的疼痛、嗜睡、乏力等症状。

随着病情的恶化，还会导致儿童出现高烧不退、精神萎靡等表现，并会侵犯身体其它组织和器官，引发心肌炎、脑炎等严重的并发症。

## 应该如何护理

病情护理 及时降温，对于发热的儿童，应立即采取物理降温，帮助缓解症状，可以使用退热贴，并用温水浸润过的毛巾，擦拭孩子的身体。同时及时给儿童补充水分，避免水分流失过大。如果高热不退，或是有其它异常情况还应尽快寻求专业医生帮助。

帮助排痰 部分儿童在咳嗽时，可能会出现排痰困难，家长可以由下到上轻拍儿童的后背，可以促进痰液的排出。如果症状比较严重的儿童，还应及时到医院采取雾化治疗。

保证呼吸通畅 儿童可能时常会有呕吐的发生，这时家长还要注意及时对孩子的口腔及鼻腔进行清洁，以免有呕吐物残留，阻碍孩子呼吸，或者造成误吸，引发肺部感染。

避免感染 为避免甲流传播，最好让孩子单间居住，并定期对房间进行打扫和消毒，经常通风，保证室内空气的新鲜，避免引起细菌及病毒的反复感染，加重病情；对于孩子使用过的物品、卫生间也要及时进行消毒和通风；告诫孩子在打喷嚏或者咳嗽时，应提前将口鼻用纸巾遮掩，以免引起家属感染；孩子和家属接触或者外出时，都要将口罩佩戴好；在孩子未康复前，家长应提前向学校请好病假，以免引起大范围传播；随时观察孩子及家庭成员的身体变化情况，如有异常，还应及时联系医生，进行诊治。

调整饮食 儿童感染甲流后，会导致食欲及消化能力下降，因此家长要注意儿童的饮食保持清淡，给孩子提供一些易于消化的流质或半流质食物，比如稀粥、汤等，还要督促孩子多吃些新鲜水果和蔬菜，多喝些牛奶，保证必要的营养摄入，促进身体恢复。

多注意休息 此时，儿童的身体会比较虚弱，还应多休息，尤其是处于急性发病期的儿童，更应减少一些不必要的活动，以免加重身体负担，不利于病情的控制和身体的恢复。

适当锻炼 当病情有明显恢复后，家长可根据儿童身体的实际情况，适当进行一些运动，促进血液循环、加快代谢，有利于提高身体素质，提升免疫力，促进身体恢复。

综上所述，甲流是很常见的感染性疾病，尤其是在冬春季，容易爆发，危害孩子的身心健康。除了要积极治疗和科学护理外，在日常生活中，家长也要多注意培养孩子健康的生活习惯，陪同孩子多锻炼。

# 如何照顾生病的婴幼儿

▲广东省深圳市宝安区妇幼保健院 林凤琼

婴幼儿是婴儿和幼儿的统称，一般指的是0-3岁左右的小孩子，刚出生不满一周岁的儿童被称之为婴儿，出生满一周岁后，在三周岁以前的儿童被称之为幼儿，婴幼儿属于受保护群体，婴儿主要以母乳、奶粉为主，幼儿主要以成人食物为主食。婴幼儿有三个阶段是最容易生病的，家长需要引起重视。

刚出生时 刚出生时属于人一生中抵抗力最为薄弱的时候，当婴儿出生后，由于自身没有抵抗力，很容易受到病毒和细菌的侵蚀，如果照顾不周，会有病情加重的风险，严重者甚至会危及生命健康，对于宝宝最好的照顾方式就是母乳喂养，因为母乳中含有母亲体内的抗体，是营养价值最高的食物。

断奶时 当宝宝断奶后，由于没有母乳中免疫因子的保护，其抵抗力下降，这时会很容易患病。

上学时 当宝宝处于一个新鲜且陌生的环境时会显得很不适应，这时会有一些紧张的情绪出现，伴随着哭闹，寒风入侵体内后会引发季节性感冒，人多的环境下，细菌也会很多，且容易发生病毒的互相传染，所以这段时间也会是婴幼儿容易生病的时候。

## 婴幼儿常见疾病有哪些

新生儿黄疸 可分为生理性黄疸和病理性黄疸两种类型，前者属于新生儿期所特有的一种现象，由于胎儿在宫内的低氧环境下体内血液中的红细胞生成过多，当胎儿出生后胆红素生成过多，且新生儿的肝脏功能不成熟，造成新生儿在一段时间内出现黄疸，皮肤呈浅黄色，最终会自然性消除。病理性黄疸严重时可引起核黄疸，需要进行紧急治疗。

新生儿肺炎 此疾病可分为吸入性肺炎和感染性肺炎两种类型，需要注意的是，新生儿肺炎没有明显的特征，但会有一些气急、拘喘等反应，当确诊后，应立即进行住院治疗。

鹅口疮 这类疾病往往由霉菌引起，如果母亲或奶嘴受到污染，婴幼儿往往有大概率患此疾病，其症状主要表现在口腔黏膜上出现白色点状或片状膜，影响哺乳。

湿疹 体现在婴幼儿皮肤上面长有鳞片样的红斑，俗称奶癣，一般发生在2周至2个月之间的宝宝中，宝宝会经常性挠抓，会出现大面积感染风险。经研究表明，湿疹常源于遗传，如父母或近亲有哮喘、湿疹史，孩子患病几率也会大大增加。

咳嗽 婴儿咳嗽最常见的原因是冷空气刺激。空气的温差变化会刺激宝宝的呼吸道黏膜，使呼吸道黏膜出现充血水肿，从而引起咳嗽。如果是由于呼吸道感染所引起的咳嗽时，宝宝还会有发烧、食欲不振等不良反应。如果是由于过敏或者是接触某些物质后出现咳嗽症状，婴幼儿一旦发生剧烈运动，就会产生剧烈的咳嗽感。

## 照顾婴幼儿的注意事项

家属在照顾生病的婴幼儿时，应当注意以下几点：

(1) 切勿滥用药物，尤其是在孩子服用抗生素类药物时，家长更不能根据自己的所谓经验，随意减量、减次数或停药。

(2) 当婴幼儿需要住院治疗时，要保持平和的心态和护理人员进行交流，每一个护理人员都是专业性达标的，平时应当多沟通，保持良好的心态，这样也有利于医患关系的维护。

婴幼儿在成长阶段生病是不可避免的，当生病后，家长不要惊慌，一定要谨遵医嘱进行治疗，而且也要照顾宝宝的情绪波动，争取尽快康复。

