

孩子个头矮、发育早引发家长担忧,儿科专家:

科学养育让孩子健康成长



不要轻信广告

儿童生长发育过程中的每一点变化都牵动着家长的心。近一段时间,省城医疗卫生部门在学校、社区调研走访发现,孩子个子长不高和性发育早,是家长们尤为关心的话题。不少家长为此到处求医问药,耗时耗力,有的效果并不一定好。对此,记者走访了山西医科大学第一医院儿科主任、山西医科大学儿科系副主任阴怀清,为家长们答疑解惑,正确认识孩子成长中出现的问题,科学对症施治,少走弯路。

根据标准判断

山西医科大学第一医院儿科医护人员在对幼儿园、学校、社区的儿童、青少年身高体重调研走访中发现,绝大多数孩子的身高和体重维持在一个正常水平线。今年5月初,儿科科室在坞城街道太航社区进行调查,结果显示,50余名青少年中,1人诊断为矮小。

那么,什么情况才能判断是矮小呢。医务人员给记者提供的权威资料显示:身材矮小

是指身高(长)小于同地区、同年龄、同性别儿童身高(长)正常均值减2个标准差(<-2SD)者。阴主任进一步解释表示,只有低于这个正常均值(中位数)两个标准差,才算是矮小。以“儿童青少年身高、体重标准差单位数值表”中的数据举例,比如10岁的男孩和女孩的身高正常均值都是1.40米,减2个标准差是1.27米,属于矮小。家长们可以根据“儿童青少年身

高、体重标准差单位数值表”数据进行对比。

对于不少家长关心的女孩子性早熟的话题,阴主任也作出解释,女孩子在8岁前来月经初潮或出现第二性征算性早熟。单纯的乳房早发育并不是性早熟。因为吃炸鸡等含激素高的食物催生出第二性征等现象,属于“假型早熟”,只要不再吃情况就会好转。

据介绍,在医护人员长期调查中发现,家长们的焦虑其实多数没有科学依据,很多人是被过度宣传所误导。事实上,能不能用生长激素,应掌握明确的适应症,家长应该去一家或多家专科医院或科室,听取专科医生的意见,进行综合分析。因为真正称得上是矮小症的青少年,100个人里面不到3个人,占比非常低。

大多数孩子在幼儿园和小学低年级阶段,高一些低一些都是很

正常的,每个人的生长情况各有不同,有人早长有人晚长,其中绝大多数人都会受自身遗传因素等影响,都能长到一个相对理想的身高,所以家长不用过度焦虑。

“孩子最好不要使用生长激素,不要被误导。尤其6岁以下的孩子,原则上不用生长激素。而且,即使被诊断为矮小的孩子,均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠也是保证其生长发育的基本要素。”阴怀清主任告诉记者。

专家三点建议

当然,家长不必过度焦虑不代表放任不管,认真负责科学规划还是非常有必要的。那么,该如何保证孩子们的身体健康成长呢?阴主任依照重要程度,从最有利于生长发育的角度出发,依次从“饮食”“运动”和“睡眠”三个方面各给出建议。

在饮食方面,补充蛋白质第一重要。尤其是牛奶、鸡蛋和瘦肉最好能够保证摄入量。另外,牛奶可以“当喝水一样每天多喝一些”。在运动方面,促进骨骼生长最好的

运动就是和跳跃有关的运动,尤其是打篮球和跳绳最有益处,游泳其次。孩子可以任意挑选一项或几项进行长期坚持锻炼,天天打球天天跳绳。在睡眠方面,尽可能延长睡眠时间,特别提倡“深睡眠”,小学生和初中生最好的睡眠时间是10个小时以上。一般情况下不要熬夜,白天补觉也不利于生长发育,因为生长激素分泌都是在后半夜和凌晨,以“脉冲”形式完成。不能深度睡眠,就会影响激素分泌。

记者 韩睿

枯树倾斜有隐患 “格格”奔走解难题

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘丽)“一到刮风下雨我们就愁得睡不着,担心树会被刮倒砸坏房子砸伤人,如今终于可以睡个安稳觉了!”5月17日,随着郭家巷18号院倾斜的枯树枝干被锯断运走,居民们终于松了口气,并向奔波多日的海东社区网格员表达谢意。

郭家巷18号院后院有一棵水桶般粗细的枯树,其枝干发生倾

斜,距离旁边的皇华馆35号院平房很近。一到刮风下雨的天气,树枝便会抽打平房的瓦片和窗户,不但影响居民休息,而且随时都有可能倾倒,存在不小的安全隐患。皇华馆35号院平房区的网格员贾芳,接到居民反映立即联系郭家巷18号院的网格员王丽斯,一同前往现场核实情况,并上报海东社区主任边静。

为尽快消除安全隐患,保障居民安全,贾芳、王丽斯携带相关材料前往园林部门申请砍伐树木,得到园林部门许可后,两人又和柳巷街道行政执法人员一起找到郭家巷18号院的产权单位说明情况,产权单位当即同意砍伐树木。随后,两人来到枯树所在小区告知居民情况,居民自行对枯树进行修剪消除了安全隐患。

集中预约“办证” 方便从业人员

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘黎)为方便辖区餐饮服务人员和“五小”门店从业人员办理健康证,5月18日,兴华街道漪汾苑社区新时代文明实践站联合市和平医院,开展预约办理健康证进社区活动。

活动现场,在社区工作人员和志愿者引导下,餐饮服务人员和

“五小”门店从业人员井然有序地完成预约办理健康证相关手续。“社区组织这次集体预约办证活动实在太贴心了!”前来办证的餐饮店员工说,“很多餐饮门店员工由于年纪大不会在网上预约办证,甚至有的人健康证快要过期,还得请假去办证,排班很难调配,现在用

最短的时间就可以办好健康证预约手续,为社区的贴心服务点赞。”据社区工作人员介绍,这次活动预约健康证手续40人次。社区书记表示,此次集中预约办证省时省力、方便快捷,方便了餐饮服务从业人员,也为辖区居民“舌尖上的安全”提供了有效保障。



乱贴“小广告”



拍摄者:王先生
拍摄经过:5月16日,我途经平阳路与亲贤西街交叉口东南角一处公共自行车租赁点时,看到一名骑电动车的男子正在往路边共享单车车筐内贴“小广告”。在此,希望相关部门加强对乱贴“小广告”者的管理,遏制这种不文明行为。

郭晓华 整理
(报料人:王先生 报料费:30元)



结果反馈

①5月8日市民反映体育南路200号龙海方舟花园东门有污水井溢污。小店区政府回复,污水井已疏通。

②5月8日市民反映昌盛西街与永康北路交叉口西北角有商贩占道经营。小店区政府回复,区城管局工作人员已对此处占道经营行为进行清理整顿。

③5月8日市民咨询自销自产农产品、蔬菜、中药材是否享受免增值税政策? 12366热线中心回复,农业生产者销售自产农产品是指,直接从农作物的种植、收割和动物的饲养、捕捞的单位和个人销售的注释所列自产农产品,只要符合规定的单位和个人均可享受,农产品范围

建议参考财税字〔1995〕52号。

④5月9日市民反映西峪路大井峪街至西中环路道路两侧有垃圾无人清理。万柏林区回复,工作人员已到现场处理。

⑤5月9日市民咨询个体工商户纳税是否有纳税信用等级评定? 12366热线中心回复,个体工商户是一般纳税人的可以选择主动向税务局申请参加纳税信用等级评定,其他个体工商户不参加。

⑥5月10日市民反映王家峰南街与王家峰南一巷交叉口交通标牌倾斜。交警部门回复,工作人员已拆除。

⑦5月10日市民咨询通达街中铁十二局二公司2号住宅

小区对口哪些公办幼儿园? 小店区政府回复,对口公办幼儿园有新星幼儿园、李家庄幼儿园和晨光幼儿园。

⑧5月11日市民反映滨河西路与通达桥交叉口北向南方向有抛撒。市容环境卫生中心回复,工作人员已处理。

⑨5月11日市民反映建设北路与迎泽大街交叉口北向南下穿通道路灯不亮。市城市照明管理中心回复,现已恢复照明。

⑩5月12日市民反映体育路铜厂晋龙捷泰小区1号楼二单元地下室有大量杂物。小店区政府回复,社区工作人员已联系业主处理。

问题反映

①5月15日市民反映,万柏林区西中环路长风西街到迎泽西大街路段由南向北方向掉落四块铁皮。

②5月15日市民反映,迎泽区开化寺街与西校尉营交叉口江南鲜食高音喇叭播放广告扰民。

③5月16日市民反映,万柏林区长风西街和平南路到西中环路路段道路两侧槐树有虫子。

④5月16日市民咨询,小店区长治路阳光银座小区对口哪所小学?

⑤5月17日市民反映,万柏林区迎泽西大街与春居北路交叉口有路灯玻璃罩损坏悬空。

⑥5月17日市民反映,小店区滨河东路晋能电力门口有树被风吹倒。

⑦5月17日市民反映,小店区孟家街三巷东口垃圾桶周边有大量生活垃圾无人清理。

⑧5月18日市民反映,小店区龙城大街与太行路交叉口附近由东向西方向高架桥道路中间有圆形井盖丢失。

⑨5月19日市民反映,杏花岭区北沙河南沿岸快速路解放路至五一一路路段路灯没有熄灭。

⑩5月19日市民咨询,摩托车在非机动车道行驶是否处罚?

郭晓华 整理