

妈妈1.68米 爸爸1.8米 15岁儿子为啥只有1.6米

医生:别总觉得孩子是“晚长”,干预身高要趁早

□本报记者 刘菊

每到暑假,就会有很多因个头烦恼的家长、孩子到医院就诊。家长对孩子的“海拔”确实是很重视,却总被一些误区所误导,导致很多孩子就诊时已经几乎没有可以干预的空间。

总觉得孩子是“晚长”

骨骺闭合了才来就诊

小帅(化名)今年15岁,从小就比同学矮,但他妈妈身高168厘米,爸爸180厘米,父母从没担心过孩子的个头。但孩子进入青春期后,身高还在160厘米左右,丝毫没有“拔高”的迹象,父母这才带他到市第一医院就诊。

骨龄检查后,儿科门诊主任迟瑛娇发现小帅的骨骺基本闭合,即使通过打生长激素等手段也几乎没有干预空间。“我发

现很多家长都有个误区,总觉得父母身高理想,孩子就没问题。大家常说‘二十三蹿一蹿、二十五补一补’,总将希望寄托于‘晚长’,我还遇到过二十岁了才想到来看身高的。”迟瑛娇说,孩子长个儿就十几年时间,女孩能长到骨龄14岁多,男孩能长到骨龄16岁多,一旦骨骺闭合,身高基本不会改变,所以干预身高一定要趁早。

迟瑛娇说,影响身高的因素中,父母遗传占70%,后天的30%受多种因素影响,包括染色体疾病、脑垂体瘤、偏食、心肝肾疾病、甲状腺疾病、睡眠不足、运动量小、性早熟等,都会导致孩子长不到理想身高。

认为孩子矮小不是病

一查才知道长瘤了

“我的老师曾说‘身材矮小是临床症状,是外在表现’。”迟瑛娇说,身高也是疾病的一个表现,要把隐藏的病因抓出来。

近日,10岁的康康(化名)在父亲带领下到市第一医院就诊。“孩子明显比同龄人矮20厘米,她父亲说孩子年年检查微量元素,什么都不缺,所以就当回事。”为了找到孩子矮小的原因,迟瑛娇对康康进一步检查,发现康康有一个垂体瘤,迟瑛娇立刻将她转诊到脑外科治疗。

“一般对于孩子来说,如果可以观察,我们会随诊观察、保守治疗。如果过大,就需要考虑手术切除。”迟瑛娇建议,发现孩子矮小,不要认为孩子小就不会生病,要在医生指导下进行检查,及早发现身高问题背后的疾病。

医生提醒

这样做帮孩子长高个儿

班里总站最前排,每年长不到5厘米,父母身高理想、孩子身高不理想,要及时就医检查,排除疾病。

饮食方面,应注重均衡营养和充足的蛋白质,每天纯牛奶250至500毫升,鸡蛋1至2个。不建议过分大补,应吃新鲜水果、蔬菜,常吃瘦肉、鱼肉、牛肉等蛋白质含量丰富的食物;少吃甜食和高能量食品;不吃蜂蜜、洋快餐、油炸食品、色素食品、垃圾食品、反季果蔬。

运动方面,应每天坚持运动20至40分钟,以有氧运动为主,多做纵向运动(如跳绳、跳高、篮排球、羽毛球和游泳),不建议超量。孩子就寝不宜超过22时30分。孩子应多接受阳光照射,生成维生素D,促进钙沉积。

紧急避险安全迁离决定书

姓名:何艳华,你位于南岗区货场二道街42号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-3205。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:李洪茂(已故)继承人,你位于南岗区货场二道街65号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-3105。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:李卉香,你位于南岗区货场二道街67号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-2702。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:李亚珍,你位于南岗区货场三道街3号1层的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-2802。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:唐香志,你位于南岗区货场二道街21号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-2402。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:李国君,你位于南岗区货场二道街22号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-202。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:邹艳清(已故)继承人,你位于南岗区货场三道街6号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-3102。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日

紧急避险安全迁离决定书

姓名:宋振,你位于南岗区西工街1号的房屋,已被省级权威鉴定单位鉴定为D级危房(整栋危房),房屋安全隐患严重,不能保证居住安全。为确保你和其他人的生命财产安全及公共安全,根据《中华人民共和国突发事件应对法》、《哈尔滨市城市房屋安全管理条例》等相关法律、法规的规定,现作出安全迁离避险的紧急处理决定:限你及家人三日内紧急避险迁离,如拒不迁离转移,南岗区人民政府将实施统一帮助安全迁离,对危房实施拆除。

如你无其他住处,南岗区人民政府可提供紧急避险临时安置房,房屋位于:民生尚都二期B23-1-205。特此决定。

哈尔滨市人民政府
2021年8月16日