

还在为孩子长高发愁？家长可千万别错过了娃娃的最佳成长期

吴安蓉

2020-09-05[原文](#)

随着社会不断发展
升学、就业、婚恋
对身高的要求也越来越高
然而由于遗传、营养等诸多原因
每年依然有大量的青少年儿童

错过了最佳成长的时机
最终成年身高定格在矮小症的标准线以下

调查发现，大多数家长是不知道身高是可以安全有效地干预的，**存在很多知识误区。**



长个儿晚
别人差的不多
挑食
养不够
进补 买增高保健品
长发育的规律?
没事儿
晚长 报个运动班
钙片
过几年就长了

“

30%的家长在孩子生长迟缓时盲目乐观等待，固守“晚长”

老观念；

65%的家长在孩子身高偏矮时，认为孩子是偏食不吃，营养不够导致，并考虑使用增高保健品等，甚至盲目进补；

75%以上家长无法提供目前孩子准确的身高；

97%的家长不知道孩子生长发育的基本规律。

”

今年的8月18号，是第三个中国儿童长高日。为了帮助家长了解更多的生长发育知识，促进孩子养成科学的生活习惯，8月22日上午，攀枝花市中心医院儿科举办了以“乘风破浪助成长——8月22日儿童长高日”为主题的中国儿童长高日大型义诊活动。

此次义诊是长高日系列活动之一，特别邀请到我院儿科郭江主任、肖红主任医师、李娟主治医师免费为儿童进行矮小症筛查，并详细为家长解答了孩子生长发育过程中遇到的疑惑。



家长心声

现在小孩家长的期望和孩子生长是不一样的，但是具体要怎么做我们家长不知道，需要专业人士来给我们指点一下。

我们不太了解小孩以后的生长，想了解一下小孩以后的生长趋势，还有现在和以后我们该怎么控制，这次义诊对我们来说是个好事儿。

主要是怕孩子偏矮，对他这个年龄段的身高不太了解，通过义诊，这方面就不太担心了。

针对家长的疑惑，各位专家现场讲解了造成孩子身材矮小的原因和对应的治疗措施，仔细询问他们的身体状况，并给予相应的建议。



儿童体格发育分为四个阶段：

生长突增期：身长在整个孕期（胎儿期）平均增长50cm。

相对稳定期：从2岁到青春期发育前，儿童身高每年约增长5-7cm。

第二生长突增期（青春期生长突增）：从身高每年增长5-10cm开始，逐渐进入突增高峰，身高突增高峰年增长可达10-14cm。

生长停滞期：经历青春期突增后，约自青春中后期开始，身高生长逐渐停止。青春期生长速度每年小于6cm，家长应注意孩子可能为生长发育迟缓的时期。

影响孩子长高的主要因素

01

性早熟

性早熟是一种青春期特征提早出现的生长发育异常现象。男孩在9岁以前出现睾丸增大、喉结隆起、变声等现象；女孩在8岁以前出现乳房发育、阴毛腋毛长出等表现，或女孩在10岁以前发生月经初潮，即为性早熟。

性早熟的危害

1

由于过早的发育，早期身材多高于同龄儿童，但大量的性激素同时促进了骨骼过早的融合，使得生长期缩短，至成年时大多矮于正常人群，所以最终身高往往比正常人矮小。

2

提前出现的性发育使得实际年龄尚未成熟的儿童心理负担加重，产生自卑、恐惧和不安情绪。

3

过早发育但性保护能力低，也使得儿童易受伤害。

4

部分孩子可能合并性激素水平失调及其他内分泌功能失调。

哪些因素可能引起性早熟？

1.营养摄入过剩：尤其是过多服用一些营养补品、保健品，可导致儿童生长和发育加速。

2.环境中激素及污染物的影响：社会环境的工业化污染增多、食物中含有农药污染或激素污染、过早接触成人化妆品。

3.性信息的影响：孩子在电影、电视、书刊、网络中都可能接触到含有性内容、性暗示的画面和文字。

4.其他因素：父母的遗传因子、服用性激素药物、误服避孕药。

及早发现孩子的性早熟很重要

日常生活中多留心观察孩子**是否有第二性征过早出现**，**10岁以前**孩子身高增长突然加速往往是性早熟的一个信号，此时家长不应盲目乐观。

如怀疑孩子有这方面的问题时，家长应及时带孩子到医院咨询、就诊。尽早有效地控制性早熟的症状发展，使骨骼成熟速率减缓，有效延长性早熟儿童的生长期，改善成年身高很有必要。

02

矮小症

矮小症是指身高处于同年龄、同性别正常健康儿童生长曲线第三百分位以下或低于正常儿童平均身高的两个标准差（ $-2SD$ ）。

婴幼儿期生长速度小于7厘米/年，儿童期生长速度小于4-5厘米/年，青春期生长速度小于6厘米/年，应该注意可能为生长发育迟缓。（婴儿期是指从生后28天到1周岁；幼儿期是指1-3周岁；儿童期是指3-10岁左右；青春期为13-19岁。女孩的青春期开始年龄和结束年龄都比男孩早2年左右。青春期的进入和结束年龄存在较大的个体差异，约可相差2-5岁。）

身高标准表

男孩

女孩

年龄	均值	偏矮	矮小	均值	偏矮	矮小
1	76.5	73.8	71.2	75.0	72.3	69.7
2	88.5	85.1	81.6	87.2	83.8	80.5
3	96.8	93	89.3	95.6	91.8	88.2
4	104.1	100.2	96.3	103.1	99.2	95.4
5	111.3	107	102.8	110.2	106	101.8
6	117.7	113.1	108.6	116.6	112	107.6
7	124	119	114	122.5	117.6	112.7
8	130	124.6	119.3	128.5	123.1	117.9
9	135.4	129.6	123.9	134.1	128.3	122.6
10	140.2	134	127.9	140.1	133.8	127.6
11	145.3	138.7	132.1	146.6	140	133.4
12	151.9	144.6	137.2	152.4	145.9	139.5
13	159.5	151.8	144	156.3	150.3	144.2
14	165.9	158.7	151.5	158.6	152.9	147.2
15	169.8	163.3	156.7	159.8	154.3	148.8
16	171.6	165.4	159.1	160.1	154.7	149.2
17	172.3	166.3	160.1	160.3	154.9	149.5
18	172.7	166.6	160.5	160.6	155.2	149.8

根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定

及早诊治至关重要

很多家长对身材矮小存在一定误区。认为矮小，要么是“营养不良”，要么就是“晚长”。其实，加强营养，也改善不了矮小症患者的身高；而盲目地认为是“晚长”，一味等待，一旦青春发育结束，就再没有治疗机会了。

随着医学的发展，儿童矮小症早期发现是可以治疗的，及早发现，及早治疗，患儿完全可以达到正常的成年身高。因此，在发现孩子身材矮小时，应及时做相应检查，治疗越早，效果越好。

温馨提示

3岁到13岁是治疗儿童矮小症的黄金时段，家长们要密切关注儿童生长发育情况。攀枝花市中心医院儿科已系统开展矮小症、性早熟及遗传代谢疾病的筛查，欢迎各位家长前来咨询。



关于药物、营养、运动、睡眠和心理干预等方面，专家也给出了意见。

市中心医院儿科专家建议

1

关注五件事

饮食要科学，运动要适度，维D及时补，睡眠要充足，身心要愉悦。

2

做好监测

孩子的身高需要家长**长期监测**，这里不仅要定期观察身高体重，还要注意孩子每年的生长速率。做好监测，避免失去治疗的时机和干预的时机。

3

4岁以上儿童建议每年做一次骨龄检测

不同阶段的骨头具有不同的形态特点，**骨龄评估**能较准确地反映个体的生长生育水平和成熟程度，通过骨龄尽早了解儿童的生长发育潜力以及性成熟的趋势，能够预测儿童的成年身高。



不同的年份，一样的初心。此次活动共为100余名儿童提供了义诊服务，通过一系列筛查，当天共检查出身材矮小患儿10余名。

每位家长都希望自己的孩子身材高挑，拥有理想的身高。希望家长能够走出身高误区，定期做儿保，关注青少年成长，不要错失孩子长高的最佳治疗时间甚至是治疗机会。如发现孩子身高比同年小孩明显矮小，应尽早到医院进行治疗。重视孩子的身高管理，孩子还能再长高一大截。

专家简介



郭江

攀枝花市中心医院儿科主任

四川省医学会儿科专委会常委

四川省医师协会青春期健康与医学医师分会委员

专长：儿童呼吸，肾脏，危重症，儿童生长发育，儿童内分泌。



肖红

攀枝花市中心医院儿科主任医师

毕业于重庆医科大学，从事儿科临床工作20余年，有丰富的临床经验，擅长儿童神经系统疾病的诊治，儿童生长发育身高管理青春期发育监测，危急重症儿童的诊治，儿童各系统常见多发疾病的诊治。



李娟

攀枝花市中心医院儿科主治医师

毕业于四川大学华西医院，掌握儿科常见病、多发病、部分疑难杂症诊治及危重症的抢救急及治疗，曾于重庆医科大学进修儿童保健及康复，擅长儿童保健、儿童康复、儿童生长发育迟缓、儿童矮小症、性早熟及神经系统疾病。

供稿：吴安蓉

供图：儿科

排版：院党办





攀枝花市中心医院官微 攀枝花市中心医院儿科官微

精选留言

暂无...