

(资料图片)

饮食+睡眠+运动,助力孩子长个子

□陈姝

"近30多年来,中国19岁男孩身高增长全球最快,平均身高增加了8cm,达到175.7cm;身高排名从1985年的全球第150名提升到了2019年的第65名。同时,中国19岁女孩身高增长全球第三,平均身高增加了6cm,达到163.5cm,平均身高全球排名从第129名上升到第54名。"这是伦敦帝国理工学院近日发表在权威医学杂志《柳叶刀》的一项最新研究结果。该研究还表明,过去35年来,儿童平均身高增长最多的国家主要是中国和韩国。2019年,中国19岁男女平均身高均超过韩国(男性175.5cm/女性163.2cm),成为东亚身高最高的国家。

1 3岁内和青春期,家长应把握好孩子长个子两大关键期

北京大学公共卫生学院儿童青少年卫生研究所教授马军曾调查1985至2005年间7至18岁中国学生身高发现,1985年至1995年的10年间,7岁至18岁城男、乡男、城女、乡女第50百分位身高平均增幅分别为3.1cm、3.5cm、2.2cm和2.8cm,1995至2005年的10年间分别为2.0cm、2.3cm、1.3cm和1.7cm。我国儿童青少年生长水平呈现迅猛全面的生长趋势。马军认为,我国儿童青少年身高增长趋势与我国改革开放后社会经济条件的改善,儿童青少年营养状况得以改善,影响儿童青少年健康的常见疾病得到有效预防和控制,儿童青少年生长发育出现长期加速等有关。

解放军总医院第七医学中心新生儿科医师池婧涵表示,影响身高有很多因素,比如遗传、营养、精神因素等。据研究,人体最终身高大部分取决于遗传。也就是说,在一般情况下,父母身材高,子女身材也高;父母身材矮,子女身材也矮。但是,父母身高不是影响子女身高的唯一因素,外在因素即环境条件对身高的影响也不容忽视。

池婧涵提醒,孩子生长发育有两个最重要时期:一个是三岁以内,特别是一岁内的前3个月,其生长速度是后9个月的总和。另一个就是青春期,这期间有些孩子一年能长10至14厘米。家长要特别注意把握好这两个关键时期,孩子营养要跟上,睡眠要充足。

2 好睡眠和体育锻炼,对孩子身高增长非常关键

除了遗传,有哪些外在因素会影响身高?池婧涵表示,对孩子来说,睡眠和营养比较关键。此外,身高与性成熟、体育锻炼、精神放松等外在因素也有一定关联。

好睡眠有助长个儿。"青春期是生长激素和雄性激素分泌最旺盛时期。所以青少年要保证充足睡眠,每晚至少要睡足8小时。"池婧涵说,因为控制身高的内分泌激素主要有脑下垂体分泌的生长素、黄体化激素和性激素,其中生长激素作用最显著。有研究发现,当儿童深睡1小时后,生长激素的分泌量超过白天5至7倍,而深睡时性激素和黄体化激素的分泌也很旺盛。所以身高与睡眠关系特别紧密。

性成熟越晚,孩子长得越高。孩子成熟年龄的早晚也会影响身高。一般急速成长现象发生较早的孩子,会较快达到终止点;较晚发生的,也较晚达到其终点。当性早熟孩子不再长高时,性晚熟孩子却还在长高,因此性晚熟孩子最终个子会比较高。女孩身高增长最快的是青春前期,在月经初潮前一年,身高增加可达7至8厘米;男孩身高增长的巅峰期是青春期头一年,13至14岁时身高增加可达10至12厘米。

运动对长高很重要。体育锻炼一是能促进生长激素的分泌;二是加强骨细胞的血液供应,有利于促进和提高骺软骨的增殖能力。据研究,运动后生长激素分泌会明显增加。同时,运动还可锻炼肌肉、骨胳,使身体更健壮。

池婧涵认为,在儿童青少年发育期,一定要有充足体育锻炼,保持良好心情和健康生活方式。而精神上受过严重创伤的孩子,生长发育会迟缓甚至停滞。因为忧伤和郁闷不仅会使孩子易患各种疾病,而且影响其生长发育,甚至出现"未老先衰"。

3 保证孩子饮食均衡营养,不要盲目乱吃保健品

一般普遍认为身高的遗传性高达70%至80%,但2004年中国一项研究估算出身高的遗传性其实只有65%,还有35%的后天环境因素,让孩子身高有继续增长的可能。

解放军总医院第七医学中心营养科主任刘昌娥表示,除了遗传,蛋白质、维生素、矿物质等均为孩子身高发育不可或缺的重要营养素,对身高增长有重要促进和保障作用。

蛋白质对孩子生长发育特别重要。从某种意义上说,身高是营养物质(特别是蛋白质)"堆砌"起来的。众所周知,蛋白质是人体一切细胞、组织的重要组成部分,也是构成骨骼的必要营养。如果摄入食物能提供足量人体必需的8种氨基酸,就能加速蛋白质合成,有助于全身各组织器官的生长发育,特别是骨骼和骼软骨的生长发育。对学龄前儿童的试验表明,每餐面包中增加0.5克赖氨酸的实验组身高体重显著超过其他儿童。富含蛋白质的食物有乳制品、瘦肉、鱼肉、家禽肉、蛋类、坚果类和豆类等。

长个子不能忽视维生素。钙要沉积于骨骼和牙齿,必须要有维生素D的参与。维生素D调节钙磷代谢、促进骨骼生长;维生素A参与胚胎发育、视觉功能、呼吸系统疾病、儿童生长、免疫调节等重要过程;铁、硒、维生素E等可直接参与生物氧化过程,并能促进免疫系统正常发育等。只有均衡、适量、多样的饮食才能摄取全面、均衡、丰富的营养素。

如何做到饮食营养均衡?刘昌娥建议:

1.0至6月龄小婴儿坚持纯母乳喂养,按需喂养;7至24月龄婴儿,奶量、辅食都要保障,食物逐渐多样化。

2.学龄前儿童(2至6周岁前),饮食要重点培养孩子规律就餐,鼓励每天饮奶,选择健康有营养的零食,避免含糖饮料和高脂肪的油炸食物。

3.学龄期儿童青少年,三餐应合理,规律进餐,培养健康饮食行为;食物种类、来源、色彩丰富多样,每天不少于12种食物,不要挑食、偏食,荤素搭配;补充优质蛋白质,包括奶、鱼、肉、蛋、豆类及坚果等;补充新鲜蔬菜和水果,每天5种以上,颜色丰富,深色蔬菜占一半以上,常吃菌藻类;保证主食及能量摄入,主食粗细粮合理搭配。

营养过剩也会造成孩子身高发育不足。刘昌娥特别指出,很多家长都误以为孩子多吃、吃好点能长高,不断让孩子超量进食,甚至给孩子购置很多营养保健品。她提醒,给孩子盲目补充营养品,不但不能帮助孩子增高,反而会因为营养过剩导致孩子肥胖,引发性早熟,反而导致孩子最终身材矮小。

相关链接

如何判断孩子个子是否达标?

"我家娃这几个月好像没长个儿,咋办啊?"自家孩子身高是否正常,家长该如何判断?

孩子现在身高是否正常?北京中医药大学东方医院儿科副主任医师刘奕指出,孩子的身高生长并不是匀速的,年龄越小增长得越快,1岁以内孩子生长最快,新生儿出生时身长平均为50cm,生后第一年身长增长最快,约为25cm,其中前3个月约增长12cm。第二年生长速度减慢,约10cm,也就是2岁时孩子身长约85cm。2周岁后至青春期身高(长)增长平稳,每年增高6至7cm,最少不应低于5cm。进入青春期,身高增长出现第二个高峰,其增长速率约为学龄期的2倍,持续2至3年。女童较男童略早开始两年。

刘奕建议,家长应定期给孩子做体检,并做好记录,每3至6个月记录一次孩子的身高和体重,看看孩子每年身高体重增长了多少。

孩子个子不高是否有问题?有的家长觉得自家孩子比同龄孩子矮,很焦虑是不是"矮小症"?身材矮小是与同种族、同性别和同年龄的个体身高相比,如果低于正常人群平均身高的两个标准差,或者低于第三个百分位。刘奕提醒,有以下情况可能提示孩子生长缓慢:①孩子身高增长在2岁以前每年小于7厘米;②5岁到青春期的身高增长每年小于5厘米;③青春期身高增长每年小于6厘米。若发现孩子有上述情况,建议带孩子到医院就诊,做规范的体格检查、营养评估、遗传评估、甲状腺功能评估及骨龄评估等,进一步明确诊断,早期干预,不要错过孩子的最佳生长时期。

矮小症一定要打生长激素吗?造成矮小有很多病因,生长激素缺乏或生成不足只是一个原因,还有家族性矮小、生长激素不敏感、骨骼发育障碍以及一些内分泌疾病等。应根据不同病因,采取相应治疗。中医认为肾主骨,为先天之本;脾主肌肉四肢,为后天之本,中医药健脾补肾,能够促进孩子的骨骼及肌肉生长。临床上见到的孩子个子偏低,大多数属边缘性矮小症,对于这些孩子,可以早期进行中医中药干预治疗。

此外,建议家长从日常养护做起:1.保证孩子充足睡眠,加强弹跳类运动,以促进其长高。2.要注意营养均衡,改善小儿营养状况。3.不宜给孩子进食补品,避免刺激儿童提前发育。

健康教育

健康生活方式的四个方面

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面,主要表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健、生病及时就医,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养,促进健康的目的。《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度,每周至少运动3次。建议成人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动,如果身体条件允许,最好进行30分钟中等强度的运动。

戒烟限酒。吸烟的人,不论吸烟多久,都应该戒烟。戒烟越早越好,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量;饮酒不宜过量,即使饮酒也应尽可能饮用低度酒,并将饮酒量控制在适当的限量以下。

心理平衡,是指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,建立良好的人际关系,积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

(王宗)



下期刊登预告:

《健康教育》将在2020年11月27日8版,刊登中国公民"健康素养66条"第27条解读"保持正常体重 避免超重与肥胖"。敬请关注。

正确认识肩周炎

□杨康华

冻结肩又称粘连性关节囊炎,过去叫作"肩周炎、五十肩",是由于肩关节周围软组织慢性炎症及纤维化而引起肩关节疼痛和功能受损,最终导致肩关节僵硬和活动受限。

人群中总发病率2%至5%,发病年龄多在40至60岁,糖尿病患者中发病率20%,甲状腺疾病患者中发病率10.9%,掌腱膜挛缩症发生冻结肩的概率是普通人群的8.27倍,15%至20%的患者双侧发病,10%至20%遗留长期功能障碍。

病因

1.肩部原因

(1)本病大多发生在40岁以上中老年人,软组织退行病变,对各种外力的承受能力减弱;(2)长期过度活动,姿势不良等所产生的慢性致伤力;(3)上肢外伤后肩部固定过久,肩周组织继发萎缩、粘连。(4)肩部急性挫伤、牵拉伤后因治疗不当等。

2.肩外因素

颈椎病,心、肺、胆道疾病发生的肩部牵涉痛,因原发病长期不愈使肩部肌肉持续性痉挛、缺血而形成炎性病灶,转变为真正的肩关节周围炎。

临床表现

1.肩部疼痛

起初肩部呈阵发性疼痛,多数为慢性发作,以后疼痛逐渐加剧或钝痛,或刀割样痛,且呈持续性,气候变化或劳累后常使疼痛加重,疼痛可向颈项及上肢(特别是肘部)扩散,当肩部偶然受到碰撞或牵拉时,常可引起撕裂样剧痛,肩痛昼轻夜重为本病一大特点,若因受寒而致痛者,则对气候变化特别敏感。

2.肩关节活动受限

肩关节向各方向活动均可受限,以外展、上举、内旋外旋更为明显,随着病情进展,由于长期废用引起关节囊及肩周软组织的粘连,肌力逐渐下降,加上喙肱韧带固定于缩短的内旋位等因素,使肩关节各方向的主动和被动活动均受限,特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成,严重时肘关节功能也可受影响,屈肘时手不能摸到同侧肩部,尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

3.怕冷

患者肩怕冷,不少患者终年用棉垫包肩,即使在暑天,肩部也不敢吹风。

4.压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,压痛点多在肱二头肌长头肌腱沟处、肩峰下滑囊、喙突、冈上肌附着点等处。

5.肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等肩周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生废用性肌萎缩,出现肩峰突起,上举不便,后伸不能等典型症状,此时疼痛症状反而减轻。

临床分期

通常冻结肩被认为是一种自限性疾病,病程在1至3年不等,其过程又可以被分成相互重叠的三个阶段。

阶段一:疼痛期

症状持续时间2至9个月,以肩关节进行性疼痛加重为主要特点,夜间疼痛明显,肩关节活动范围减小。

阶段二:僵硬期或冻结期

症状持续4至12个月,这一期疼痛有所减轻,但肩关节活动明显受限。

阶段三:恢复期或融解期

一般持续12至42个月,疼痛症状及肩关节活动范围逐渐改善。但遗憾的是并非所有冻结肩都会出现良性转归,一部分患者的疼痛和功能障碍将长期存在,甚至成为顽固性冻结肩。

诊断与鉴别诊断

本病主要采用X线检查和肩关节MRI检查以及医生体格检查。

根据病史和结合影像检查及临床症状多可诊断。但同时临床上常见的伴有肩关节周围炎的疾病包括:颈椎病、肩关节脱位、化脓性肩关节炎、肩关节结核、肩部肿瘤,风湿性、类风湿性关节炎及单纯性冈上肌腱损伤,肩袖撕裂,肱二头肌长头肌腱炎及腱鞘炎等。这些病症均可表现为以肩部疼痛和肩关节活动功能受限。但是由于疾病的性质各不相同,病变的部位不尽相同,所以有不同的伴发症可供鉴别。

治疗方法

冻结肩有多种治疗方法选择,包括保守治疗和手术治疗。对于每一个具体的冻结肩患者应该根据其临床特点采取个性化的治疗,以达到缓解疼痛、缩短病程、改善肩关节活动和功能的治疗目的。早期保守治疗为主,包括口服消炎镇痛药,物理治疗,痛点局部封闭,按摩推拿、自我按摩等综合疗法。同时进行关节功能练习,包括主动与被动外展、旋转、伸屈及环转运动。经过12周正规的保守治疗,症状没有明显改善或虽然有所改善但患者仍然无法耐受,可以考虑进行手术松解。关节镜下松解术具有创伤小、疼痛轻、恢复快等优点。临床研究表明对于一些顽固性冻结肩患者,无论是原发性、糖尿病相关性或继发性冻结肩关节镜下松解都能取得良好的疗效。

(作者系赣州市人民医院运动医学科医生)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797