

孩子偏重偏矮怎么办？这里有答案

聊城市中心医院儿童内分泌科助孩子健康成长

特色门诊

文/图 本报记者 鞠圣娇

许多家长都喜欢孩子长得高高胖胖的，但有时，看起来的高高胖胖并不意味着孩子身体健康。2月13日，聊城市中心医院儿童内分泌科副主任医师张言春就接诊了12岁男孩佳乐（化名）。佳乐身高1.8米，体重100公斤，这让他同龄人中十分显眼。但检查结果显示，佳乐已有脂肪肝的症状。

“由于观念和疾病本身的特性，肥胖、矮小症、性早熟等儿童内分泌疾病患者的家长不能及时带孩子就诊，错过了最佳时机。”张言春说，这成为医院开设儿童内分泌门诊的初衷。同时，儿童内分泌疾病患者往往需要长时间规范的病程管理，在专科门诊这些管理更容易实现。

孩子长得太胖并非是好事

孩子为何会肥胖？儿童肥胖分为继发性肥胖和原发性肥胖，前者指因内分泌、代谢病和遗传综合征导致的肥胖，而原发性肥胖是由于热能摄入超过消耗所致，即吃得多吃得少。有的孩子靠吃零食减压，有的孩子早饭不吃、午饭晚饭吃很多，有的孩子因为家长错误的喂养理念，幼儿时期就把胃“撑”大了。

“我们全家都胖，孩子吃得好、长得胖，没觉得有什么不对。”佳乐的妈妈，孩子饭吃得多，但又没时间运动，所以越来越胖。看到孩子身高不断增长，也没有任何不适，他们从未想过带孩子到医院检查。

“很多家长都是这种想法。”张言春说，儿童内分泌疾病大多不痛不痒，短时间内不会影响正常生活，因此，很多家长不会及时带孩子就诊。同时，家长对儿童内分泌疾病认识不足，很难坚持干预。但儿童内分泌疾病带来的影响不只是在儿童时期，有些变化

是潜移默化的，甚至可能影响一生。

以肥胖为例，中重度的肥胖儿童可能有睡觉打鼾、睡眠中惊醒等问题，造成睡眠质量下降，短期内会影响孩子学习，长期会影响智力发育。儿童肥胖还会引起血糖、血脂指标异常以及胰岛素抵抗，是导致成人期肥胖病、高血压、冠心病、非酒精性脂肪肝病、糖尿病等的主要危险因素，还会导致性早熟，影响孩子成年后的身高和性功能。

矮小症、性早熟同样不容忽视

内分泌门诊主要关注两类疾病，一类是影响孩子生长发育的内分泌疾病，另一类是代谢性和遗传性疾病，如糖尿病、氨基酸代谢疾病等。不过，到门诊就诊最多的是肥胖、矮小症和性早熟三类疾病的患者。

张言春注意到，虽然现在孩子因为营养丰富，身高普遍比以前同年龄段的儿童高，但依然有矮小症患者。2月13日，8岁的达达（化名）到医院复诊。一年前，他因为身高不达标来到内分泌门诊就诊。张言春了解了达达妈妈的怀孕史和达达从小到大的饮食、运动、生活习惯后，判断他是生长激素分泌不足，安排了生长激素替代疗法配合运动、饮食的综合方案，推荐他进行跳绳、摸高跳等运动。目前，达达的身高正逐渐追赶上同龄儿童。“矮小症的发病原因多样，有的家长认为补充营养就能长高，或者认为孩子缺乏微量元素，其实并非如此。”张言春遇到过不少这样的孩子，有的家长认为孩子只是“长得晚”，未曾注意过孩子身高增长幅度已不达标，未能及时干预。

因为饮食、环境等问题，性早熟的发病率也在增加。一般来说，如果女孩8岁之前、男孩9岁之前就提前进入了青春期，就可以被诊断为性早熟。

大多数性早熟儿童因为出现与年龄极不相符的身体状况后才被家长发觉，有的孩子出现性早熟后的症状是迅速长高，这会让家长误认为孩子只是在长个子，错失了疾病发出的信号。其实，性早熟的孩子的骨骼会加速成熟，达不到潜在生长高度。

开一张全家参与的健康处方

与感冒发热不同，肥胖、矮小症、性早熟等疾病管理是个长期过程，需要整个家庭的参与，因此张言春会开出一张全家参与的健康处方，包括运动、饮食、生活习惯调整等内容。

比如肥胖儿童想要减肥，需要家长控制孩子每天的热量摄入，并带孩子运动起来。如果家长不在饮食方面下功夫，仅靠孩子自控力远远不够。还有的孩子承受着来自家长的压力，同样需要家长作出改变。张言春回忆说，曾经有名儿童肥胖患者，因为家里新添了个妹妹，她感觉父母的关爱比以前少了，再加上学习压力，就开始靠吃零食缓解压力，导致体重增加。就诊后，张言春为她制定了饮食方案，在满足身体生长需要的同时控制热量摄入，家长也增加了陪孩子的时间，孩子1个月减重5公斤。

“我们希望家长能多关注孩子的成长发育情况，不要错过孩子成长的关键时期。”张言春提醒家长，应该从小为孩子建立个人的身高发育曲线图，并与首都儿科研究所生长发育研究室发布的身高曲线图进行对照，孩子身高低于第3个百分位时，提示孩子身材矮小。如果孩子身高、体重远超正常值，应及时到医院就诊。



张言春为就诊者测量身高



张言春为就诊者测量体重



“老寒腿”并非老年人专利

寒冷天记得给膝关节添“衣”

本报记者 张琪

很多人认为“老寒腿”只有老年人才会得。近年来，随着生活方式的改变，越来越多的年轻人也深受“老寒腿”的困扰。

38岁的李玉梅（化名）就是“老寒腿”中的一员，2月11日，在鲁西骨科医院创伤骨科诊室，李玉梅眉头紧锁，一脸痛苦表情，不时用手按摩双膝。李玉梅是一名培训机构的舞蹈老师，穿着打扮年轻时尚，裙子配高跟鞋几乎是她一年四季的标配，哪怕天气寒冷，也只是在外面套一件大衣。长期这样的习惯，让李玉梅渐渐地患上了“老寒腿”。“现在每到天冷的时候，膝盖又胀又疼，敷上热水袋都缓不过劲儿来，这几天疼得实在受不了，这才决定到医院看看。”李玉梅痛苦地说道。

“你这种情况一定要注意膝盖保暖，

尤其是在天气寒冷的时候，膝盖一受凉就容易发病。”鲁西骨科医院创伤骨科主治医师张宇说，天气寒冷，衣着过少，会使膝关节周围的毛细血管收缩，血液循环减缓，加重酸痛、乏力等不适感。

据张宇介绍，“老寒腿”的病因一般包括慢性劳损、肥胖、外伤、骨质疏松等。像李玉梅这种情况，就属于职业因素导致的慢性损伤，加上腿部长期得不到保暖而导致的关节炎，若不注意及时护理及治疗，日积月累可导致膝关节骨性关节炎。

“前几天来了一名40多岁的男性患者，为了减肥每天进行长跑锻炼，一段时间后总感觉膝盖疼，检查发现，关节都磨损了。”张宇说，体重过重也会诱发退变性关节炎。此外，近几年，因为采用不恰当运动方式导致膝关节运动损伤的患者日益增加。

张宇提醒，首先，日常生活中，应当科学地运动，在选择健身锻炼的方式前，最好先到医院做一次专业的骨关节检查和评估，避免运动形成损伤。其次，积极控制体重，避免因体重过大而增加关节的负担。运动锻炼要有计划、有规律，不能一时兴起进行超强度运动，运动时要穿有弹性的运动鞋，可以减轻膝部受到的震动。

同时，要做好膝关节的保暖工作，时刻关注气温的变化，必要时戴上护膝。平时可以经常按摩膝关节，促进血液循环；多选择科学的方式锻炼身体。张宇还分享了一种理想的跑步姿势：身体前倾，提供助力，使跑步更省力。膝关节前屈，方便调动大腿肌肉，并起到缓冲作用，同时加大髌、股关节接触面积，有利于平均分配压力，减少摩擦。

