

孩子的健康,一直是父母最关心的问题。而随着生活方式、环境的改变,矮小症、抽动症等疾病的发病率越来越高,严重影响了孩子的身心健康。如何判断孩子是否患有以上疾病?家长应如何应对及预防?带着这些问题,11月7日,记者来到聊城市第三人民医院进行了采访。

眨眼、噘嘴、点头、耸鼻……

孩子小动作频繁可能是抽动症

本报讯(文/图 记者 张琪)“孩子老眨眼睛,我们刚刚去了眼科门诊,医生却让到儿童保健门诊看看。”11月7日,在聊城市第三人民医院,彤彤(化名)的妈妈疑惑地对儿童保健门诊主任医师陈丽芳说。

8岁的彤彤,近半年来总是眨眼睛,情绪紧张的时候眨得更厉害,若放松下来或是入睡后症状有所缓解。“一开始我们并未在意,以为孩子是长时间看手机用眼过度导致的,就给孩子滴了些眼药水缓解眼睛疲劳,但眨眼症状并未减轻。”彤彤的妈妈她说,她认为孩子养成了眨眼睛的坏习惯,因此没少训斥孩子。

陈丽芳仔细查看了彤彤的病历,并询问了彤彤的病史,经过检查,排除了其他疾病后,确诊彤彤患有抽动症。“孩子身体又不抽动,怎么会是抽动症呢?”彤彤的妈妈一脸茫然。

“抽动症也称抽动障碍,是一种以多发性不自主地抽动、语言或行为障碍为特征的儿童常见疾病。”陈丽芳介绍说,抽动症多数起病于学龄期,以5—10岁年龄段的儿童最多见,男童发病率高于女童。抽动症作为一种近年来备受大家关注的儿童行为疾病,做

到早期发现并不太容易,大部分患儿并不是大家想象中的浑身抽动。抽动症分为简单运动抽动、复杂运动抽动、简单发声抽动、复杂发声抽动。多是从一些微小的局部抽动开始,眨眼是最常见的首发症状。一般头面部最先出现抽动,如眨眼、噘嘴、点头、耸鼻等,逐步发展到颈部、肩部、肢体和躯干出现抽动,抽动形式从简单到复杂。一天可抽动十几次至数百次,发作频繁。发声抽动通常比运动抽动晚1—2年出现,多为简单发声抽动,表现为清嗓子,发出吼叫声、嘿嘿声、犬吠声等爆发性异常喉音。复杂发声抽动较少,约15%的患儿存在秽语,或强迫性地说出一些污言秽语。抽动症会反复出现,一个症状出现后,可能经过一段时间消失了,又会出现新的症状,也可能之前的症状没消失又叠加了新症状。

有些家长认为,不就是有小动作吗,又不影响什么,长大了自然就好了。陈丽芳直言,确实一部分患儿的抽动症状是阶段性的,过一段时间就消失了,但很多患儿的抽动症状会持续存在。抽动症会给孩子的身体和心理造成不同程度的伤害,患儿可能



陈丽芳正在问诊

因此产生自卑、羞耻感,不愿意和同学交往,引发社交障碍。在学习上,患有抽动症的孩子上课容易注意力不集中,导致学习成绩下降。

孩子患了抽动症怎么办?“抽动症的治疗不仅是医生的事儿,更需要家长给予配合和支持。”陈丽芳表示,家长要正确地认识抽动症,了解有些动作并不是孩子有意发出的。在日常生

活中,家长不要紧盯孩子的表现,不要过度关注孩子的症状,如果孩子出现症状,家长也不要打骂、指责。选择温和的家庭教育方式,给孩子创造温馨和谐的家庭环境,并保证孩子睡眠充足,让孩子每天进行适量户外运动,放松心情。此外,要积极和学校沟通,让老师引导学生不要嘲笑孩子,鼓励孩子与同学交往。

为啥我家孩子长不高?

科学管理孩子身高,听专家支招



周海澜正在为小患者量身高

文/图 本报记者 张琪

“孩子每餐吃得都很丰盛,为什么就是不长个子?”“孩子个子矮是先天遗传还是后天因素导致的?”……聊城市第三人民医院儿科门诊的医护人员每天都会面对家长们提出的关于孩子身高的各种问题。11月7日,该科副主任周海澜在接受采访时表示,如果孩子出现身材矮小的情况,建议家长早关注、早诊断、早治疗。

一年前,11岁的男孩小超(化名)在妈妈的陪同下,来到聊城市第三人民医院儿科就诊。小超的童年本应该

是充满欢乐的,但身高问题却让他非常苦恼。个子矮小的他常被小朋友们孤立,慢慢变得性格内向、孤僻,不愿意与人交流,总是一个人在房间里待着。

周海澜测量后发现,11岁的小超身高仅为1.26米,明显低于该年龄段1.45米的标准身高。随后,周海澜为小超进行了系统检查,小超最终被确诊患有矮小症。针对小超的病情,周海澜为其制定了详细的治疗方案。治疗前,小超的身高平均每年增长约4厘米,经过一年的治疗,身高增长了11厘米,达到1.37米。长高了,小超

的性格也比以前开朗了许多。

“很多家长都没有意识到矮小症的危害,或者根本不了解矮小症。”周海澜说,在相似生活环境下,同种族、同性别、同年龄的个体身高低于正常人群平均身高2个标准差者,或低于第三百分位数者即为矮小症。所谓“第三百分位”,通俗地讲就是一百个同种族、同性别、同年龄的孩子从矮到高排队,排到前面的三个人。有关数据显示,90%以上的矮小症患者都有不同程度的自卑、自闭等心理障碍。此外,身高也直接影响他们的升学、就业及社会交际。

“矮小症越早治疗,效果越好。”周海澜说,有的家长误以为只要营养跟得上,身高就能追得上;还有的家长认为自家孩子是晚长,到了23岁还蹿个儿呢。造成矮小症的原因很多,有时候单纯补充营养并不会快速长个。另外,孩子是不是属于晚长,一定要由专业医生来判断,切不可盲目等待。门诊上经常有骨骺线已经闭合无法再长个子的孩子前来就诊,每当看到这样的孩子,周海澜都会感到心疼、遗憾,但除了安慰和鼓励外也无计可施。也有的家长担心服用药物会有副作用,一直犹豫不决。其实家长不用过于担心,在进行药物干预前,医生会根据患儿的实际情况进行综合评估,治疗过程中也会根据患儿的身体状况及时调

整治疗方案,只要严格遵照医嘱,药物干预还是很安全的。

影响孩子身高的因素有哪些呢?影响孩子身高的因素有很多,其中父母遗传因素占60%—70%,还有30%—40%取决于后天的疾病因素及生活中营养、运动、睡眠、心理以及环境因素。所以,我们可以利用后天因素的干预促进孩子的身高增长。

应该如何科学地管理孩子的身高呢?周海澜建议,家长应养成给孩子定期测量身高的好习惯,至少每3个月给孩子量一次身高(同一时间段、同一人、同一把测量尺),了解孩子的身高水平及生长速度。每年应带孩子测一次骨龄。生活上,保证孩子睡眠充足,充足并且高质量的睡眠对于长高是至关重要的。晚上是长高的主要时间段,夜间深度睡眠情况下生长激素分泌量是白天的2—3倍。一般生长激素有两个分泌高峰期,一个高峰期是夜间10时至凌晨1时,另一个是凌晨4时至7时,所以,一定要让孩子晚上10时前入睡并睡足。此外,营养均衡,适当运动,给孩子营造一个温馨、轻松的家庭环境,也有助于孩子的生长发育。家长如果发现孩子长期坐教室前两排座位、做操总在最前面、两三年不用换裤子尺码、一年身高增长不到5厘米时,就应该及时带孩子到正规医院就诊。