

助力儿童身高 早知道早干预

张摇摇

四川省骨科医院儿童骨科 610000

【中图分类号】R179

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-092-01

孩子的身高一直是父母关注的焦点，每个家长都希望自己的孩子能长得更高点，当发现自家孩子比同龄孩子矮，就开始焦虑娃是不是发育的不好。其实身高由两个方面决定，一个是遗传因素，占到 70%，另一个与后天营养、运动、生长激素、性激素等有关，占到 30%。

在婴儿期，其身长主要是靠营养，即给孩子吃得好，体重身长也就长得好。婴儿期到青春期，其主要靠营养和生长激素，生长激素则在运动后和深睡眠时能达到分泌高峰。到了青春期，性激素也会影响着孩子的身高。也就是说想孩子长得高，除了遗传因素外，更重要的是给孩子合理的饮食、充足的睡眠，良好的运动习惯，再加上推拿按摩，则身高就会发育得更好。

一、增加营养

丰富而全面的营养是儿童生长发育的能量来源和物质基础，需要每天摄入丰富的蛋白质、维生素、微量元素等营养物质。特别注重优质蛋白质和含钙食物的摄入。每日优质蛋白质可选择鸡蛋 1-2 个，牛肉、猪肉、鱼肉、虾肉共 50g 左右为宜。每日高钙食物可以选择牛奶 300-500ML，紫菜、海带、豆制品、坚果及绿叶蔬菜等。另外多晒太阳可以使机体生成维生素 D 或予以适当的补充，以促进钙的吸收，利于骨骼和牙齿的发育。要少食添加糖类的人工食品，如饮料、糖果、调制奶、膨化食品等。忌食补品，如海参、燕窝、虫草、蜂蜜类产品。

二、运动锻炼

在营养充足的基础上，运动锻炼能够让孩子分泌更多的生长激素，可以促进身体骨骼的发育，从而达到长高的目的。促进长高的运动主要推荐弹跳类纵向运动以及拉伸类运动，也就是说可以使身体拉长的运动，如跳绳、跳高、踢毽子、打篮球、打羽毛球、引体向上等。跳绳每天半小时 2000 个，小于 7 岁的 1000 个；小于 10 岁的 1500 个，慢跑或摸高跳 200-300 下；篮球、排球、羽毛球以场次算，半小时。每周运动 3 次，可以几种运动混搭计算。

三、睡眠充足

充足的睡眠可以缓解孩子一整天的疲劳，另外在睡眠状态下，身体会分泌更多的生长激素，有助于孩子长高。保证孩子晚上 9 点前睡觉，早晨 7:30 后起床，每天 8-9 小时的睡眠时间。睡觉时环境保持黑暗，忌开夜灯，让大脑更容易释放褪黑素，促使身体进入深度睡眠状态。孩子 3 岁后尽量独立床铺或房间睡觉，防止父母翻身或打呼噜影响孩子睡眠质量。

四、推拿按摩

除了饮食搭配及身体锻炼外，还可通过中医推拿按摩的方法帮助孩子长高。五个促进长高的按摩方法：按摩腹部、百会穴、身柱穴、足三里穴、捏脊。1. 百会穴位于头顶，两耳尖连线与前正中线的交界处，此穴在囟门闭合后使用，先用双手四指固定头部，再用拇指按压穴位 9 秒钟，按压后先顺时针按揉 1 分钟，再逆时针按揉 1 分钟。2. 按摩腹部，孩子平卧位，家长将掌心放在孩子腹部，以肚脐为中心顺时针按摩 50 次，再逆时针按摩 50 次。3. 足三里穴位于小腿外侧，膝盖弯曲成 90 度，手掌放在膝盖上，用虎口覆盖膝盖的上部边缘，中指尖之处，用拇指按压 9 秒钟，再顺时针按揉 1 分钟，逆时针按揉 1 分钟。4. 身柱穴位于背部后正中线上，第 3 胸椎棘突下凹陷处，用拇指点按 9 秒钟，再顺时针按揉 1 分钟，逆时针按揉 1 分钟。5. 捏脊，用两手沿着脊柱的两旁，从孩子的尾骨端开始，从下向上提捏脊柱两旁的皮肤，边提捏边向前推进，重复 3-9 次。

五、调整情绪

孩子的情绪状态容易被忽视，不利的家庭教育方式，比如过多责骂、忽视，会影响小孩的生长发育，甚至会导致生长发育停滞。需要多给予孩子呵护、关爱、支持、鼓励，可以促进生长发育。

其实，每个孩子都有自己的生长发育规律，只要在正常的范围内就没有多大问题，当然，也有一小部分孩子，不是发育的晚，而是可能生病了。如果发现孩子每年生长不到 5cm，长期低于同龄人半个头，一直坐在班级第一排，就可怀疑生长发育障碍，应该尽早到医院接受专业的评估、诊断和治疗。

(上接第 91 页)

三、术前、术中、术后注意事项

术前：月经干净后（不同房）3-7 天，子宫内膜处于增生早期，子宫内膜较薄，宫腔内病变容易暴露。不规则流血者止血后可检查，如果一直持续阴道流血，只要流量少，又没有急性炎症，排除妊娠后，可以随时做检查。

术前需完善的检查项目有血常规、凝血功能、传染病、阴道分泌物、妊娠试验、心电图检查；有合并其它疾病的（如患有心、肺、肝、肾等内科疾病者）需做相关检查。

术中：为避免不适，检查时可选择静脉全麻。这样在整个宫腔镜过程是睡着的，没有任何感觉。对于对疼痛耐受力强的患者，我们可以选择做普通宫腔镜，也就是不需要麻醉。如果需要麻醉，术前禁食 6~8 小时，禁饮 4~6 小时，术

后 24 小时内不得驾车。

术后：宫腔镜检查或手术后，子宫还处在恢复期，一般建议减少活动 2-3 天，尽量避免重体力劳动及活动量较大的运动。术后禁同房 1 月。对于分粘手术或内膜息肉手术患者，应术后继续规范用药预防复发。

四、宫腔镜检查需要住院吗？

需要住院，宫腔镜检查一般 24~48 小时内出院。对于宫内赘生物或内膜增生的患者，需要等待病理结果回示后再安排出院。

由此可见，宫腔镜弥补了传统盲视下操作的不足，可以准确定位宫腔内病灶的部位、大小、外观和范围，在直视下进行活检取材和定位手术，提高了对宫腔内疾病诊断的准确性。