

## 六一健康 第25期

**主办单位:** 中国关心下一代工作委员会  
事业发展中心  
**承办单位:** 上海鸿慈儿童医院  
**官方网站:** www.61120.net  
**咨询热线:** 021-65861120

## 缺水影响儿童大脑发育

孩子处于生长发育的关键时期,如果缺水,会更加严重地伤害健康。最新研究显示,缺水还会损害儿童的认知能力,影响大脑发育。

儿童少年体表面积较大,身体中含水量和代谢率较高,肾脏的调节能力有限,更容易发生水不足或缺乏。一项研究发现,在自然情况下发生脱水的儿童,其听觉数字广度、语义灵活能力和图像识别能力有降低的倾向,说明缺水同样会降低儿童的认知能力。另外两项研究表明,轻度脱水的儿童喝下一定量的水后,其幸福感、视觉注意力和视觉追踪能力等短期记忆力都会有相应提高。

不同年龄的孩子其基础代谢、身体活动情况不一样,所需要喝的水也不一样。专家建议:半岁~1岁,每天需要喝0.9升水;1岁~4岁,每天需要喝1.3升水;4岁~7岁,每天需要喝1.7升水;7岁~11岁,每天需要喝1.8升水。

专家还提醒广大家长,一般来说,饭前1个小时内及吃饭中都不宜让孩子大量喝水,因为孩子的消化能力一般比较弱,饭前和饭中大量喝水,会冲淡胃液,影响消化。剧烈运动后也不宜大量喝水。剧烈运动后,身体细胞处于剧烈缺水的状态,猛然补水过多,会让细胞吸水膨胀。建议孩子最好在两餐之间喝水,少量多次。一定不要等到口渴了再喝水。

周勇雷

广角镜

# 请别忽视骨龄年龄闹“别扭”

张博佑

“张主任,乐乐已经长高了5cm,我们真是太高兴了,不用再担心她‘低人一等’了。”

乐乐是我三个月前接诊的一个矮小症孩子,9岁的她身高只有120cm,身高明显低于同年龄的孩子。她妈妈也焦急地说,这两年家族成员聚会,几个孩子中乐乐最矮,连比她小几个月的孩子都要高出她半个头,她自己也觉得孩子没怎么长似的,两年前的裤子现在穿长短还合适。为了不耽误孩子的成长,趁着周末赶紧带孩子来医院检查。

根据乐乐的情况,我为她做了骨龄测试和生长激素、甲状腺功能等检查。结果显示,乐乐的生长激素正常,骨龄却比实际年龄发育晚了两年,并且有轻度的甲状腺功能低下。

孩子的生长发育可用两个“年龄”来表示,即通常所说的年龄和

生物学意义上的骨龄。年龄只是记录孩子的成长标签,而骨龄则是孩子发育状态的直接反映。因为任何个体的骨骼发育水平都能通过骨龄被确认,因此医生将骨龄比作人成长的“年轮”,常用来评价人生长发育的成熟状态。

科学研究显示,决定孩子身高潜力和最终身高的是骨龄发育程度,但骨龄无法用肉眼辨别,必须根据国家标准(CHN法)来判断骨龄。通过骨龄来预测身高是至关重要的,骨龄和年龄“闹别扭”而不合拍,不外乎表现为两种状况:骨龄偏小,说明发育迟缓、长高缺乏动力;骨龄偏大,说明发育过早、长高后劲不足。一般情况下,骨龄超过或落后实际年龄2岁,就属于异常,需要进行干预。

乐乐就属于发育迟缓导致的身材矮



门诊札记

小,针对她的情况,我采用了生物稳态调节技术配合中药进行治疗。生物稳态调节技术是依据神经-内分泌-免疫网络理论,应用特殊的基因蛋白靶向植入器将BGH因子介入人体,平衡丘脑-垂体-IGF-1生长轴功能及内分泌调节功能,促进人体新陈代谢和稳定人体内环境,促进儿童增长。

随着生活水平的提高,我国青少年的平均身高也在逐步升高,家长们也期望孩子的身高能够“节节高”。需要提醒广大家长是,孩子的生长速度是有规律可循的,家长可以根据如下的标准进行判断:正常情况下,3岁以下的孩子,年增长速率应大于7cm,3~6岁的孩子,年增长速率应大于5cm;7~11岁的学龄期儿童,年增长速率应大于6cm;进入青春期后(一般女孩11岁、男孩

12岁进入青春期),生长加速,整个青春期男孩能长高25~28厘米,女孩能长高23~25厘米。

需要提醒广大家长的是一旦发现孩子身高比同龄人矮,出现早发育迹象或生长速率异常,应带孩子到专业检测中心检测骨骼线闭合情况,可以分析孩子骨骼生长差异,评估生长潜力,从而制定科学合理的个性长高方案和运动处方,挖掘孩子的生长潜力。切勿总抱着孩子小后期会长念头,或发现了孩子身高问题但不经科学检测给孩子乱吃乱补,影响骨骼正常发育。

(张博佑:副主任医师,从事儿科临床及科研工作近30年,在小儿内分泌、小儿呼吸系统和消化系统疾病的临床诊断和治疗造诣颇深,主持参与多项重点儿科科研项目;在国内知名医学杂志上发表过多篇重要学术论文。)

## “鸿慈杯” 宝宝秀

《鸿慈杯宝宝秀》面向社会欢迎来稿,年龄6足岁以下的儿童照片均可参与。照片可邮寄至上海市闸北区宝山路455号上海鸿慈儿童医院《六一健康》编辑委员会收(邮编200071);也可将数码照片通过QQ:619500001传至《鸿慈杯宝宝秀》栏目。

本期宝宝  
张炜奇



微话题

春节时亲戚朋友们聚在一起,聊起孩子时,堂嫂说她家儿子都9周岁了,还和她一起睡觉,一提到分床,儿子就哭闹不停,最终“分床”也就不了了之。

提到“分床”,上海鸿慈儿童医院发育行为科蒋燕清主任告诉各位父母:一般情况下,孩子3岁以后,就应该和父母分床而睡。这是因为,就生理方面而言:父母吐出的废气,不利于孩子的生长发育;父母睡觉可能发出各种异响(如爸爸的鼾声),很容易吵醒熟睡中的孩子,不利于孩子的睡眠。同时,3~6岁恰好是在“俄狄浦斯情节”期间,在这个阶段孩子开始能够区分自己和外部,产生独立性和控制感,并且会对父母的关系、两性之间的问题比较敏感,如果长时间与父母同床睡觉,有可能滋生恋母或恋父情结,导致孩子日后缺乏自爱、自律,甚至形成性别识别障碍。

随着孩子的成长,“分床”是刻不容缓。蒋燕清主任建议:婴儿期可把婴儿床放在父母身边,这样做可使孩子及早脱离父母怀抱。分床前要先让孩子有一个适应过程,可尝试两个小技巧:一是消退法:父母在孩子出现睡意后将其放在自己的床上,然后忽略期间的任何哭闹,直到第二天早晨起床时间;二是逐步消退法:将似睡而未完全睡着的孩子独自放到床上,按照事先设定的时间在孩子的卧室门口等待,然后渐渐延长每次在门口等待的时间间隔,直到最后孩子独立睡着。

有时“分床”困难不是孩子不够独立,而是母亲有分离焦虑,担心孩子夜间怕黑、怕怪物,尿床,蹬被子等。了解了以上方法,相信“分床”不应再是一件难事。

王丹

「分床」那点事儿

## 想长高:先查明个矮原因

本周五有孩子骨龄免费检测



判断孩子还能不能长,并不以孩子的实际年龄为准,而要看孩子的骨龄状况。骨龄是准确判断一个孩子身高发育状况的依据。正常的孩子,骨龄和年龄的发育是同步的。但患矮小症的患儿,骨龄发育比年龄或早或晚。通过定期测骨龄,医生可分析孩子骨骼生长差异,评估生长潜力,制订科学合理的个性化长高方案,挖掘孩子的生长潜力。

为了帮助广大身材矮小、生长落后、性早熟的孩子走出生长发育困扰,实现他们长高的梦想,由中国关心下一代工作委员会事业发展中心,中国医师协会技术协作联盟,北京胡亚美儿童医学研究院、上海市儿童健康基金会联合发起的“六一健康快车”春季天使行动“百日助长工程”正式启动,2月28日(本周五),在上海鸿慈儿童医院(上海市闸北区宝山路455号)为矮小儿童免费测骨龄,凡3~12岁年增长速率低于4cm的儿童均可报名,限额10名。预约报名热线:021-65861120。

## 六一博士信箱

“六一博士”汇聚儿童健康等方面的专家,为家长解答孩子成长中遇到的各种疾患及困扰。您有类似困扰可致信 hc61120@126.com,我们将及时回复,为您做出详细的解答。

高女士:女宝宝现在11个月,出生时胸前有血管瘤,起初只有针眼大,后来逐渐扩大,现在指甲大小,请问该如何治疗?

答:血管瘤是先天性良性肿瘤或血管畸形,多见于婴儿出生时或出生后不久,血管瘤可能会发生在身体的任何部位,多表现

为红色或紫色,另外,血管瘤很容易引起出血、溃疡、感染,并且留下疤痕。血管瘤的治疗应根据病损类型、位置及患者的年龄等因素来决定。当妈妈发现宝宝身体上有血管瘤时,就要及时请医生判断是哪一种类型、是长在表皮还是真皮、对宝宝健康与容貌有没有影响、今后会不会消退等等,由医生根据情况制订科学的治疗方案。

——“六一健康快车”专家委员会特约专家 王萍

周先生:我的儿子今年7岁,最近一段时间发现他总是喜欢眨眼睛、挤眉毛。经检查,医生说孩子是抽动症,我们都不清楚为什么孩

子会有抽动症呢?

答:尽管抽动症的发病原因目前还不完全明确。但它的诱发因素已渐明确,比如围产期因素(母体孕期精神紧张、生后窒息史等);感染因素(上呼吸道感染、扁桃腺炎等);精神因素(惊吓、看刺激性强的动画片,过度打电子游戏等);家庭因素(父母关系紧张、离异等等)。对于抽动症孩子,家长除积极配合医生对孩子进行治疗外,还要做到合理安排孩子的生活和学习,做好心理调节,可通过转移注意力来帮助孩子减轻症状。

——“六一健康快车”专家委员会特约专家 史积善

## 服用抗生素或导致哮喘恶化

日本一个研究小组通过动物实验发现,服用抗生素会破坏实验鼠肠道的菌群平衡,从而使哮喘症状恶化,该成果可能促进开发出治疗哮喘的新药。日本筑波大学教授涩谷彰率领的研究小组让实验鼠吸入会导致过敏的物质,使其患上哮喘。结果显示,如果实验鼠预先服用了抗生素,其哮喘症状比未服用抗生素

的实验鼠更严重,支气管内引发炎症的细胞数量大约相当于后者的2倍。研究小组发现,在服用了抗生素的实验鼠肠道内,一种有害的念珠菌数量增加,它们制造的物质会激活免疫细胞,引发支气管炎等过敏反应。使用遏制念珠菌增殖和发挥致病作用的药物后,实验鼠的哮喘症状减轻了。



## 父母多用娃娃音 宝宝语言能力好

美国《医药日报》报道,美国华盛顿大学和康涅狄格大学共同完成的一项研究发现,父母跟宝宝说娃娃音有助于提高宝宝的词汇量及整体语言的发展。科学家对父母与宝宝语言交流的数千个30秒视频进行了分析。结果发现,听到更多娃娃音的宝宝了解的词汇更多。父母一

对一娃娃音交流最多的2岁宝宝的词汇量平均达到433个,而正常说话腔调交流的宝宝词汇量仅为169个。研究表明,娃娃音具有特定的节奏,有助于宝宝识别,也更容易吸引他们的注意力。父母在用娃娃音与宝宝交流的过程中,还伴有目光接触和更夸张的面部表情、有节奏的身体活动及手势等,有助于宝宝领会父母所表达的意思。

高力