

# 关注儿童矮身材 别让“长不高”耽误孩子

■本报记者 黄伟励 文/图

“医生，我家小孩才9岁多就进入青春期发育期，身高却比同班的小朋友矮，您说该怎么办呀！”3日下午，一场线上义诊在南安市医院开展，10多名家长带着自家小孩，等待医生的诊断，这些孩子都面临相同的问题——儿童矮身材。

随着社会发展和生活水平的提高，家长和孩子对身高问题越来越关注。个子矮，在医学上称为儿童矮身材或儿童矮小症，这不仅是一种躯体的异常，还会引起心理的压力，影响儿童健康，目前已成为儿科内分泌领域研究的一个热点。

记者了解到，自2018年以来，已有近200名的矮小症患儿在南安市医院儿科进行了相关的检测，有40多名的矮小症儿童得到规范化、个性化的治疗，医护人员随访后显示他们身高每年增加约10厘米。

关于儿童矮小症我们该了解些什么呢？记者采访了南安市医院儿科副主任医师陈锦栋。

## 不少家长对“长高”问题认知不足

7月25日下午，冒着酷热的天气，南安市医院副院长黄晓东、儿科副主任医师陈锦栋来到官桥卫生院，为预约的48名矮身材儿童进行义诊，给孩子及家长宣讲儿童生长发育及矮身材科普知识。

其实，从2018年开始，这样的公益性义诊活动已在梅山、码头、英都、溪美、柳城、美林等地开展，就是为了让更多的市民了解儿童矮身材，也让大家知道矮身材儿童接受正规治疗的重要性。

陈锦栋介绍，儿童矮身材是指在相似生活环境，同种族、同性别和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3百分位数者，为了正确诊断，对生长滞后的小儿必须



黄晓东和陈锦栋医生为矮小患者进行诊治。

进行相应的临床观察和实验室检查。

“也就是说，100个小孩中，倒数三个都算矮身材儿童，发病率还是很高的。”陈锦栋说，儿童矮身材是一种疾病，这并未引起家长的足够重视，致使每年接受正规治疗的矮身材患儿不足1%，身材矮小的孩子在成长的过程中，在生活、学习、工作、婚恋等方面都会受到不同程度的困扰。

陈锦栋在日常门诊中发现，大部分矮小孩子的家长对身高的发育规律认识还是相当不足的，其中包括部分身为医护人员的家长。

“他们的思想仍停留在传统观念，有的家长认为孩子只是发育晚，到了高中还能长高，其实已经错过了最佳的治疗时间。”陈锦栋说，有的家长则使用一些不合适的方法“揠苗助长”，孩子刚开始发育就给孩子服用洋参、川七等中药，“这些中药给孩子补充了性激素，孩子在短时间内看上去是蹿高了一些，实则是以损失最终身高为代价的。”

记者了解到，为了呼吁全社会共同关注儿童生长发育，让每一个身材矮小的孩子早发现、早诊断、早治疗，最终达到正常的身高，2018年开始，南安市医院儿科正式开展生长发育门诊，开始进行儿童矮小症的规范化诊治。并通过多措并举，让身材矮小的孩子实现长高的梦想，为提高地区人口质量贡献力量。

## 南安市医院多措并举 让矮身材儿童实现长高梦

“小孩子在3岁到青春期阶段，家长应该格外关注他们的身高。”陈锦栋介绍，如果小孩的个头在班级是倒数一二名，或者两三年衣服、鞋子还能够穿的话，家长就要注意了，因为3岁以后，小孩每年应该长5—7厘米。

“家长最好是记录下孩子每个年龄段的身高，不怎么长高的孩子来到医院后，我们会对他检查和评估，确诊为矮身材儿童的孩子需要进行规范、

系统的治疗。”陈锦栋说，随着现代医学的发展，儿童矮身材不再是无药可治的疾病，关键是选择合适的治疗时机和采取科学的治疗措施。因此，家长如果发现自己孩子的身高特别矮，正确的方法是到医院就诊，在专家指导下采取合理诊疗措施。

据悉，为了让孩子们得到更权威的诊治，南安市医院儿科多次邀请上海交通大学医学院附属新华医院儿科内分泌遗传科余永国教授、上海人民医院邓梅主任医师、浙江小儿生长发育知名专家汤书晶主任医师等来市医院义诊，指导，为矮小症患儿制定个体化的治疗方案，同时，也使市医院的医生获得学习的机会，掌握新知识。

不仅如此，黄晓东也撰写了多篇关于儿童生长发育的科普文章，在个人的微信公众号进行科普宣传，并多次前往南安市的幼儿园开展儿童生长发育知识的讲座；陈锦栋通过直播等方式进行线上传播矮小症的知识。

通过义诊、线上线下讲座、科普文章等多种方式的科普活动，让不少家长们了解儿童身高的发育规律，如何科学地长高，如何早期发现矮小及就诊，需要进行哪些针对性的检查，如何进行矮小症的治疗，相关的药物治疗的原理、安全性、有效性等，得到南安市民的一致好评。

“在逐步解决身高的问题的同时，南安市医院儿科也关注了儿童生长发育的其他常见病症，如女孩家长较关注的性早熟，以及因疫情宅家少运动，多进食导致肥胖等。儿科医生通过相关检测了解孩子的发育状态，结合家长的期望及儿童的心理状况，制定个性化的治疗方案，也取得较好的治疗效果。”陈锦栋说，今后，南安市医院儿科生长发育门诊还将秉承“专业、认真、负责”的态度，继续加强儿童健康科普宣教，积极贯彻“预防为主”的方针政策，为儿童健康的发育保驾护航。



如果您的生活中存在健康问题需要帮忙解答，可将个人基本情况发送短信至手机13799560526，也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao)，本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

## 心血管肾内科

南安市医院七病区是以治疗心血管内科、肾内科为主的综合性内科科室，配备有39张床位，其中4张为重症监护病床，设置心电生理室，现有医护人员30人，其中主任医师2人，副主任医师1人，主治医师5人，副主任护师1人，主管护师3人，护师6人，其中硕士研究生3人。目前科室有心电监护仪8台，静脉推注泵10台，并配备内科抢救治疗的一些医疗护理设备。

主要业务范围有：1.心血管内科的各种疾病的诊断与治疗，如：高血压病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、风湿性心脏病、肺源性心脏病、甲亢性心脏病等各种基础性心脏疾病，各种心律失常，急慢性心功能不全，心肌炎、心肌病等。2.肾内科疾病的诊断与治疗，主要诊疗：急慢性肾功能衰竭、急慢性肾炎、肾病综合征、肾盂肾炎等。3.其他内科疾病如：外周血管病变、糖尿病、脑血管病，消化系统、呼吸系统、内分泌系统疾病等。常规开展经食管心脏调搏术，可以行窦房结功能测定、房室结前传功能测定、室上性心动过速的诊断与治疗、心脏负荷试验、经食管内心电图诊断特殊心电现象等。科室护理团队能熟练操作各种抢救设备，熟练完成经外周静脉中心静脉置管(PICC)及相关护理，能密切配合医师完成各种危急重症的抢救。

近年来，科室医护人员积极参加科学研究，共获得泉州科技局、卫计委科研项目11项，南安科技局科研立项3项。2012—2015年，在我院副院长、心血管内科主任医师戴端平的带领下，科室团队参加了“冠心病医疗结果评价和临床转化研究(ChinaPEACE)”国家级课题，2016年我院被授予“国家临床医学研究中心协同网络成员单位”荣誉称号。本科室全体医护人员文明礼貌、服务热情，技术力量雄厚，竭诚为广大人民群众服务。

## 夏季泌尿结石高发

■本报记者 黄伟励

夏日炎热出汗多，如果水分补充不及时，泌尿系统结石就容易发生。近日，记者从南安市医院了解到，医院收治的泌尿结石症患者明显增多，市民们需要注意了。

今年28岁的小王是一名建筑工人，每天都在工地上干活的他，口渴的时候就来一瓶冰红茶。上周，正在上班的小王，突然感到腰部剧烈疼痛，同事赶紧将他送到医院。通过B超等检查，小王被诊断为泌尿结石。

南安市医院泌尿外科的主治医师黄利鹏表示，夏季泌尿结石不少见，最近患者明显增多。

据介绍，泌尿结石是泌尿系统的常见病，结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位，以肾与输尿管结石为常见。肾与输尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿，在结石引起绞痛发作前，病人没有任何感觉，由于某种诱因，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，突然出现一侧腰部剧烈的绞痛，并向下腹及会阴部放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿；膀胱结石主要表现是排尿困难和排尿疼痛。

“一到夏天，很多年轻人喜欢用饮料代替水，这样的习惯只会加速结石的形成。”黄利鹏提醒，因为饮料中富含的碳酸盐和磷酸盐是最常见的结石成分。

另外，由于夏季身体大量出汗，甚至体内脱水，使排尿减少，再加上夏季暴露于阳光下时间长，紫外线照射皮肤有助于体内维生素D和A合成增多，它们可促进小肠吸收钙离子，尿液中排泄钙增多，尿内结石物质易产生结晶核，从而形成结石。

结石病重在预防，以下几点帮助市民远离结石的困扰。

黄利鹏说，市民在夏季应该增加饮水量，保证每天2000毫升尿液，在高温下作业的人更要相应地增加喝水量，喝水的方式最好是少量多饮。

市民应少喝啤酒。夏天男士最喜欢喝冰啤酒，觉得这样冰爽又解暑，其实啤酒中含有很多酸性物质，会增加人体内的尿酸，诱发结石。

同时调整饮食结构，水果和蔬菜中的水分丰富，可适当多吃一些。另外，要少喝可乐、果汁等含糖较高的饮料。

适当运动。可以选择跳绳、爬楼梯、慢跑等，都能有效预防结石的产生。

## 如何预防儿童感染性疾病？

手机尾号2653的市民：我家小孩得了疱疹性咽峡炎，这类感染性疾病该如何预防？

南安市医院儿科副主任医师陈锦栋：最近孩子们放暑假，患感染性疾病的儿童数量相对下降。平时生活中让孩子勤洗手、戴好口罩，应养成良好的卫生习惯，同时多吃果蔬。

(黄伟励 整理)

## 南安市妇幼保健院 开展母乳喂养周系列活动

■本报记者 黄伟励  
通讯员 叶新新

近日，南安市妇幼保健院以群众喜闻乐见的形式，开展母乳喂养周宣传活动。

8月1日，南安市妇幼保健院孕妇学校开展以“保护母乳喂养，共同承担责任”为主题的母乳喂养讲座。讲师从母乳喂养的好处、成功母乳喂养的要点等方面进行授课：由浅入深地讲述了母乳喂养对妈妈与宝宝、对家庭的重要性。在理论讲解中，讲师穿插母乳喂养体位、宝宝如何含接、挤奶手法等操作演示，更直观、形象地让孕妈妈们领会。

2日上午，南安市妇幼保健院产科利用“家长学校”，开展母乳喂养周健康教育活动，不少产妇及家属积极参与。产科护士长郑培兰通过通俗易懂的语言、风趣幽默的演示技能，向大家宣传母乳喂养，受到产妇和家属的欢迎和肯定。

此外，南安市妇幼保健院新生儿科一直致力于促进住院宝宝的母乳喂养，制定了一系列的措施，保障住院宝宝母乳喂养的成功实施。科室对每一位家长进行面对面的母乳喂养宣教，护士严格按照流程接收、储存、喂养母乳。通过努力，市民母乳喂养率逐年提高，减少了院感发生率及相关并发症。

据介绍，母乳喂养不仅是母亲之责，更应该成为家庭和全社会共同承担的责任。南安市妇幼保健院作为爱婴医院，已开展母乳喂养咨询室、母婴健康热线，同时定期开展孕妇学校，将母乳喂养作为每一位妈妈的必修课程，使母乳喂养的科学理念深入人心。

## 新手妈妈请注意 母乳喂养很重要

■本报记者 黄伟励

2021年8月1日—7日是第30个世界母乳喂养周，今年的主题是“保护母乳喂养，共同承担责任”。近日，记者从南安市中医院了解到，中医院举办了以母乳喂养为主题的义诊活动，同时医护人员开展了母乳喂养培训，帮助市民学习母乳喂养的技能，营造支持母乳喂养的良好社会氛围。

“母乳喂养是指用母亲的乳汁喂养婴儿的方式，哺育孩子也是母亲的本能。”南安市中医院产儿科护士长周碧云告诉记者，母乳富含优质蛋白质、糖类、必须脂肪酸、消化酶、免疫因子、维生素、矿物质，适当比例的钙、磷，易

于消化吸收又不易被污染。

母乳是婴儿最理想的天然食物，能促进宝宝肠道发育，还含有丰富的抗体，可帮助婴儿获得免疫保护，减少疾病发生。研究显示，用母乳喂养的婴儿生长更健康，效果包括增强免疫力、提升智力、减少婴儿猝死症的发生、减少儿童期肥胖、减少罹患过敏性疾病的概率等。

此外，母乳喂养有利于产妇恢复身体健康。产妇通过生产，身体、精神都发生了变化，如果产后能采用母乳喂养法，能帮助产妇的子宫恢复减少阴道流血，预防产妇产后贫血，促进身体康复。同时，还有助于推迟产妇再妊娠期。母乳喂养还可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的概率。

“当娇嫩的宝宝趴在妈妈柔软的身上吮吸乳汁时，母子间彼此传递着温暖、舒适和安全的感觉，哺育母乳的过程不仅会让妈妈、宝宝体验到幸福和喜悦，还能促进宝宝神经系统发育。”周碧云说，为了让新手妈妈更好地开展母乳喂养，南安市中医院开设母乳喂养门诊，可供宝妈们咨询和治疗。

同时，中医院妇产科常常开展母乳喂养讲座，向市民开展母乳喂养宣教，也对每位产妇开展一对一母乳喂养指导，“我们医院有医用级别的吸奶器可供产妇使用，可以更好地保护产妇的乳房。”周碧云介绍，面对患有乳腺炎的产妇，医护人员也会使用富含中医特色的治疗方法。

## 关于母乳喂养 这些“小难题”怎么解？

■本报记者 黄伟励

母乳喂养的好处多多，但不少新手宝妈在喂母乳的过程中，会遇到很多难题和尴尬的时刻。母乳变少怎么办、宝宝哭了就是饿了吗、妈妈可以喝冷饮吗……这些难题该如何解决？南安市中医院产儿科护士长、国际认证泌乳顾问周碧云为大家答疑解惑。

### 1.为了让孩子吃饱，是不是应该按时喂养？

不少宝妈们总觉得孩子容易饿，每过两三个小时就抱起孩子来喂，认为这样孩子多吃一会儿才能吃得饱，这种做法对吗？

识别、掌握宝宝饥饿的线索，从而判断是否需要喂奶。

### 2.如何判断奶量是否足够？

新手妈妈总担心自己的奶量不够，想着要不要添加一些奶粉给宝宝吃，如何判断母乳是否足够呢？

周碧云：一是从宝宝的体重来看，如果宝宝的体重在生长曲线内缓慢向上增长，则表示奶量是足够的。

此外，出生三四天的新生儿，他的胎粪会从墨绿色变为黄色，这是母乳是否摄入的一个标志。还可以观察新生儿的尿液，出生四五天的宝宝，摄入母乳足够的话，一天会尿五六次，颜色清亮而非浓茶色。

### 3.天热心情烦躁，母乳变少了怎么办？

南安连日高温，不少宝妈心里感到莫名的烦躁，加上宝宝作息不规律，几个晚上没睡整觉，妈妈已经快要散架了，而这种不良的情绪下，妈妈的乳汁也跟着少了。

周碧云：宝妈心情愉悦很重要，无论月子期还是哺乳期，妈妈和宝宝都是可以享受空调的，适宜的气温是妈妈和宝宝得到良好休息的保证。

正在母乳喂养的妈妈们要学会控

制自己，保持平和的心态，在照顾宝宝的过程中感到疲惫时千万不要硬撑，不妨将宝宝交给家里的其他人帮忙照看下，然后自己先好好休息一会儿，给自己一段放松的时间。

乳汁变少的话，喂养前可以喝一杯温水，宝妈在夏天应该注意少量多次的补水。

### 4.夏天宝妈可以喝冷饮吗？

“好久没有喝冰可乐和冰奶茶了！”那么热的天气，不少宝妈都想喝一口冷饮来降降温，可是家里的老人总是不让，为了孩子，宝妈们一忍再忍，宝妈们究竟能喝冷饮吗？

周碧云：其实宝妈在饮食上是没有什么禁忌的，只要总量控制，适当地喝冷饮是没有问题的。

### 5.哺乳时乳头痛怎么办？

刚成为妈妈的女性难免对哺乳不熟悉，不少妈妈都有乳头疼痛的情况出现，应该如何缓解疼痛呢？

周碧云：乳头疼痛的原因很多，有些是乳房条件不好，有些是小孩口腔结构不好，大部分是宝妈哺乳知识没有掌握，大一点的宝宝建议宝妈们用半躺式喂养，宝宝会本能地凭着感觉和嗅觉，开始吸吮。