



明天滨州市人民医院将在西院区开展生长发育义诊活动

●儿童期身材矮小不等于“晚长”

身材矮小是指身高低于

同年龄、同种族、同性别的第三百分位以下。儿童期矮身材往往是与遗传或自身内分

泌系统疾病有关,如不及时干预可能会造成成年矮小,男性成年身高不足一米六,

女孩成年身高不足一米五,遗憾终生……

孩子的身高达标了吗?

科学饮奶 应注意哪些方面?

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用,可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300—500克的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科主治医师严婷介绍,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能很好地被小肠分解、较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营养,应当咨询医生,听从医生建议。

(人民日报)

儿童身高数值对照表

男孩



| 年龄 | 上等 | 中上 | 均值 | 偏矮 | 矮小 |
|----|--------|--------|-------|-------|-------|
| 1 | 82.10 | 79.30 | 76.5 | 73.8 | 71.2 |
| 2 | 95.80 | 92.10 | 88.5 | 85.1 | 81.6 |
| 3 | 104.60 | 100.70 | 96.8 | 93 | 89.3 |
| 4 | 112.30 | 108.20 | 104.1 | 100.2 | 96.3 |
| 5 | 120.10 | 115.70 | 111.3 | 107.0 | 102.8 |
| 6 | 127.20 | 122.40 | 117.7 | 113.1 | 108.6 |
| 7 | 134.30 | 129.10 | 124.0 | 119.0 | 114.0 |
| 8 | 141.10 | 135.50 | 130.0 | 124.6 | 119.3 |
| 9 | 147.20 | 141.20 | 135.4 | 129.6 | 123.9 |
| 10 | 152.70 | 146.40 | 140.2 | 134.0 | 127.9 |
| 11 | 158.90 | 152.10 | 145.3 | 138.7 | 132.1 |
| 12 | 166.90 | 159.40 | 151.9 | 144.6 | 137.2 |
| 13 | 175.10 | 167.30 | 159.5 | 151.8 | 144.0 |
| 14 | 180.20 | 173.10 | 165.9 | 158.7 | 151.5 |
| 15 | 182.80 | 176.30 | 169.8 | 163.3 | 156.7 |
| 16 | 184.00 | 177.80 | 171.6 | 165.4 | 159.0 |
| 17 | 184.50 | 178.40 | 172.3 | 166.3 | 160.1 |
| 18 | 187.40 | 178.70 | 172.7 | 166.6 | 160.5 |

女孩



| 年龄 | 上等 | 中上 | 均值 | 偏矮 | 矮小 |
|----|--------|--------|-------|-------|-------|
| 1 | 80.50 | 77.70 | 75.0 | 73.2 | 71.6 |
| 2 | 94.30 | 90.70 | 87.2 | 84.9 | 82.9 |
| 3 | 103.40 | 99.40 | 95.6 | 91.8 | 88.2 |
| 4 | 111.10 | 107.00 | 103.1 | 100.4 | 98.1 |
| 5 | 118.90 | 114.50 | 110.2 | 107.3 | 104.8 |
| 6 | 126.00 | 121.20 | 116.6 | 113.5 | 110.8 |
| 7 | 132.70 | 127.60 | 122.5 | 119.2 | 116.2 |
| 8 | 135.40 | 132.10 | 128.5 | 124.9 | 121.6 |
| 9 | 141.60 | 138.00 | 134.1 | 130.2 | 126.7 |
| 10 | 148.20 | 144.40 | 140.1 | 135.9 | 132.1 |
| 11 | 152.20 | 151.10 | 146.6 | 142.2 | 138.2 |
| 12 | 160.70 | 156.70 | 152.4 | 148.0 | 141.1 |
| 13 | 164.00 | 160.30 | 156.3 | 152.2 | 148.6 |
| 14 | 165.90 | 162.40 | 158.6 | 154.8 | 151.3 |
| 15 | 166.80 | 163.50 | 159.8 | 156.1 | 152.8 |
| 16 | 167.10 | 163.80 | 160.1 | 156.4 | 153.1 |
| 17 | 167.30 | 164.00 | 160.3 | 156.7 | 153.4 |
| 18 | 167.50 | 164.20 | 160.6 | 157.0 | 153.7 |

注:根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定 参考文献:中华儿科杂志,2006年7期

●骨龄与儿童生长发育有什么关系

骨骼年龄是由儿童的骨骼钙化程度所决定的,骨龄能较精确地反映人从出生到完全成熟的过程中各年龄阶段的发育水平。利用骨龄推断发育情况,可以了解儿童身高发育的潜力。

骨龄正常:骨龄与年龄相差在-1到+1岁之间;骨龄提前:骨龄一年龄相差≥1岁,说明骨龄偏大,意味着孩

子有可能性早熟;骨龄落后:骨龄一年龄相差≤1岁,说明骨龄偏小,意味着有可能生长激素缺乏。

例如,某男童年龄10岁,但骨龄是12岁,说明发育速度较快,身体生理发育水平已经达到了12岁。若骨龄是8岁,说明他的发育速度较慢,只发育到了正常儿童8岁的水平。

为了更好地满足矮小、性早熟、肥胖等生长发育异常

儿童的就诊需求,滨州市人民医院将于1月18日在西院区开展生长发育义诊活动。

●义诊时间:1月18日(周六)14:00-17:00

●义诊地点:西院区儿科门诊(40个免费测骨龄名额)

●参与对象:教室内坐第一排的幼儿园、中小学生的4-15岁儿童;

性早熟、早发育儿童;体重超重/肥胖的儿童。

●义诊福利:(只针对符合表格中矮小及偏矮人群)

1.免费测量身高、体重,评估遗传身高及BMI。

2.免费拍骨龄一次,分析生长潜力预测成年身高。

3.专家一对一面诊,健康体检筛查,解读骨龄报告温馨提示:部分儿童需要自费抽血检查内分泌情况,要空腹就诊;需自费垂体核磁共振,要提前预约。

(滨州市人民医院)