

中国男性平均身高增加登上热搜榜,医学专家给爸妈们一些新建议 早期干预 对孩子身高很有帮助

都市时报全媒体记者 刘加文

中国男性 35 年间平均身高增长 9 厘米 # 和 # 中国男性平均身高增长世界第一 # 的话题登上各大社交媒体热搜榜,引发网友热议。国家卫健委公布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》数据显示,近年来,中国居民平均身高持续增长,18—44 岁的男性和女性平均身高分别比 5 年前增加了 1.2 厘米和 0.8 厘米。此外,《柳叶刀》杂志一项覆盖全球 193 个国家 6500 万人的调查研究结果显示,在 1985—2019 年这 35 年间,中国男性身高平均值增长近 9 厘米,全世界增幅第一。



医生在为孩子测量身高

本版图片 昆明医科大学第二附属医院 供图

现象

一家三代一代比一代个子高

对于身高的变化,今年 69 岁的王先生有直观感受:“身高变化在我们家应该还是比较明显的,我 159 厘米,儿子今年 36 岁,身高 165 厘米,上初中的孙子现在已经和儿子差不多高了,但孩子还在发育,以后肯定比他爸高。”

“我家三代人身高一代比一代高,生活条件也是一代比一代好,身高增加与生活变好有一定关系。”王先生说,“我小时候由于条件不好,有时一个月才能吃上一次肉,蔬菜只吃自家种的,种类不像现在这么多,更别说每天喝牛奶了。儿子出生时,家里吃肉的次数比我小时候翻了几倍。到了孙子这一辈,几乎每天都在吃肉,餐桌上的蔬菜种类也变多了,每天一瓶牛奶更是没问题。”

除了正餐种类多,家长对孩子营养物质的摄入也更加重视。“孙子出生后,全家都围着他转,照顾他的

饮食起居,陪他锻炼身体,除了正常的饮食摄入,还会买钙片之类的营养品来补充。”王先生说。

云南省第一人民医院临床营养科副主任营养师杨帆认为,根据相关研究结果来看,下一代身高和上一代相比有所增高,是因为社会发展,国人的生活水平有了较大提高,饮食结构有了较大改善。同时,由于医学营养知识的不断普及,使得家长能科学地为下一代补充营养,增加身高。“就拿前来医院就诊的孩子来说,身高一般会比父母高一些。”杨帆说。

昆明医科大学第二附属医院儿科副主任医师李琳霞说:“除了生活水平提高、饮食结构改善外,人们的健康意识也在逐步提高,使得家长对孩子生长发育重视程度明显提高了。”

李琳霞介绍,随着生活水平和受教育程度的提高,以及儿童保健工作的普遍开展,越来越多的家长关注儿童的身高问题。很多家长在专业医生

指导下,对孩子的身高进行了科学管理,做到早期干预、合理干预,这也是原因之一。此外,我国体育人口(经常从事体育锻炼的人口)的比例近 10 年来逐年增长,也是我国人口身高增加的原因之一。据统计,2011 年我国体育人口的比例是 28.2%,2017 年增加到了 34%,2020 年达到了 37.2%。

监测

每月测一次身高

对于孩子身高发育的规律,杨帆介绍,男孩子骨骺闭合时间在十五六岁,女孩子在十三四岁,也有少数孩子会到 17—20 岁,更准确的还需要到专业医疗机构测骨龄。骨骺闭合前,孩子生长发育有两个黄金时间:0—1 岁期间,孩子身高发育迅速,家长一定要保证孩子的营养摄入,辅食等营养一定要全面;另一个就是青春期,此时,孩子的身高每年大约增长 15 厘米,该时间段内,家长不仅要注意孩子的营养均衡,还要关注孩子的情绪变化,保持孩子心情愉悦。

李琳霞介绍,一般来说,孩子出生的第一年,平均要长 25—26 厘米;第二年平均要长 10—13 厘米;第三年(2—3 岁)平均要长 8—10 厘米;从 4 岁开始至青少年时期,每年要生长 5—7 厘米。

不少家长对孩子身高都有期望值,希望孩子能够达到自己所期望的身高,对此李琳霞给出建议:家长应按时监测孩子的身高、体重(体重每周测一次,身高每月测一次)。在孩子生长速度较快的时期(如 0—3 岁婴幼儿时期和青春期),对孩子身高管理得多一些,孩子的身高就会更理想一点。

干预

营养运动睡眠一起抓

关于身高干预的措施,李琳霞提出了相应建议:“如果孩子身高增长缓慢且远低于同龄人,家长需要带孩子到儿童保健科的生长发育门诊,或者小儿内科的内分泌专业就诊。经医生的专业评估,查看身高到底是矮小还是偏矮。如果孩子的身高小于正常身高的下限,则为矮小症,要进一步做内分泌检查,比如甲状腺功能、生长激素垂体核磁检查。假如孩子的身高只是偏矮,而没有达到矮小的程度,就要接受生长发育门诊的专业指导,拍骨龄片、查生长因子、查微量营养素的状况。医生会根据检查结果做强度不同的身高促进,手段包括补充微量营养素、加强运动、指导饮食和睡眠等。”

在营养补充方面,杨帆给出了建议:“长高是人体各种营养元素协同发生作用的过程,在补充营养物质时家长一定要注意,要在医生指导下进行,不能盲目进行,而且不能将成人的营养保健品给孩子服用。有的家长给孩子服用钙片、鱼肝油等,导致孩子体内钙含量不合理,反而会影响孩子身高。日常生活中,一定要合理饮食,避免摄入高糖、高脂肪、高盐的食物。在孩子生长发育期间,一定要保证蛋白质、蔬菜等的摄入,青春期孩子每千克体重每天需摄入 1.5—1.8 克蛋白质,最好动物蛋白和植物蛋白各一半,所有的蔬菜和水果都要吃,蔬菜颜色越丰富越好,每周的食谱内要保证肉类的品种在 5 种以上,蔬菜的品种在 15 种以上。”

李琳霞则从环境、心理、运动方面给出建议:“由于受到环境、心情等多种因素影响,每个孩子身高发育的

阶段不同,在某一时间段会较慢,这是正常现象,家长不必太过担心。如果孩子身高长时间没有变化,建议家长要带孩子到专业医疗机构就诊。除了科学补充营养外,还要保证孩子每周充足的运动量,让孩子多参加跳绳、游泳、摸高等有利于身高发育的运动,每周运动 5 次,每次 40 到 50 分钟。”

此外,每天 23 点到次日凌晨 1 点是孩子生长激素分泌的高峰时间段,因此,充足的睡眠也能促进生长发育,最好在 21 点入睡。

释疑

使用生长激素有何利弊

不少家长很好奇,孩子的身高达不到期望值,能否通过激素来干预?注射激素是否会导致孩子性早熟?

李琳霞表示:“对于生长激素缺乏症、特发性矮小症、小于胎龄儿等症状,医学上可以注射生长激素来替代治疗,但医生提倡早发现、早诊断、早治疗。此外,不同原因导致的矮小,开始治疗的年龄也不同。生长激素由人工合成,主要促进人体的骨骼生长发育,有一定副作用,但不会引起肥胖及性早熟。”

对于孩子的性早熟问题,杨帆医生提醒:“性早熟会导致孩子的骨缝闭合过早,从而影响孩子的身高发育。饮食不合理、营养过剩、乱吃补品,都会导致孩子性早熟。因此,家长要尽量避免让孩子吃过多油炸、膨化食品,尽量不喝含糖量较高的饮料,避免能量摄入过多。除此之外,家长还要注意,在日常生活中避免让孩子接触或服用含有性激素的药物或食品。很多家长认为,摄入豆浆等豆类制品食物会导致孩子性早熟,这是一种错误的认知,服用豆类食品不会导致孩子性早熟,而且豆类富含丰富的营养物质。”



医生为孩子诊断