

健康教育

春季是孩子的黄金长高期,这几个误区要注意

流感趋势如何发展?
听听专家说→

冬季是流感高发季,为什么刚过去的冬季没有流感流行,最近反而出现了?流感的流行态势怎么样?流感病毒是主要感染儿童吗?

针对公众关心的流感防治热点问题,我们特别邀请中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕为大家答疑解惑→

问:最近流感的流行态势怎么样?

答:流感是流行性感动的简称,是指由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒可造成每年的季节性流行和不定期的全球流感大流行,虽然流感病毒的型别和亚型众多,但在人群中能够导致季节性流行的就是甲型H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒。

此次流感活动水平在2023年2月初开始升高,2月底后上升趋势明显,到3月中旬已经进入高峰期。虽然目前整体仍处于高位,但我们也监测到有几个省份流感活动高峰已经出现拐点,开始下降。今年较往年约晚2个月进入流感流行季,本次流行的流感病毒以甲型H1N1亚型流感病毒为主,其次为甲型H3N2亚型流感病毒。

问:流感一般在冬季流行,为什么刚过去的冬季没有流感流行,最近反而出现流感流行了?为什么晚于往年?

答:从病毒流行角度:既往我国秋冬季流感流行季一般从11月底左右开始,次年1月达到高峰,持续到3月左右。2022年12月至2023年1月,恰逢新冠病毒在流行,防控新冠的措施同时对季节性流感防控也非常有效,使得流感等其他呼吸道病毒流行受到一定程度压制。同时,由于大多数人群感染新冠病毒后会自觉的居家、错峰上班或停工,大部分中小学校和托幼机构放假,减少了人群聚集和病毒传播风险,导致2022年底流感活动水平较低,未出现流感季节性流行。

从自身免疫角度:近3年甲型H1N1亚型流感病毒未在我国流行,甲型H3N2亚型和乙型流感未造成全国范围的高水平流行。公众普遍降低了对流感的防控意识,流感疫苗接种率较低,导致人群,尤其是儿童,对甲型H1N1流感病毒的预存免疫力降低。2023年初对新冠病毒感染实行“乙类乙管”后,国际国内人员流动、社会活动常态化,以甲型H1N1亚型为主的流感活动造成了我国春季流感高峰,如上文所述,在2023年2月底,流感活动快速上升,与既往正常流感季相比滞后约2个月。

还需要补充一点,季节性流感也并不是只在秋冬季、冬春季流行,我国南方省份在夏季往往也会出现一个夏季流感高峰,一般在6—7月期间达到高峰。

问:感觉最近身边的孩子得流感的特别多,流感病毒主要感染儿童吗?

答:据世界卫生组织估计,季节性流感在全球每年可导致300万~500万的重症和29万~65万呼吸道疾病相关死亡。儿童流感罹患率约为20%~30%,在高流行季节,儿童流感年感染率可高达50%左右,高于成人。5岁以下特别是2岁以下的儿童是流感病毒的高风险人群。流感的高风险人群不仅仅是儿童,也包括60岁以上的老人、慢性病患者、孕妇等。

从实际感染情况来看,2022年12月份的新冠疫情期间,成年组占比最高,而流感流行高峰期15岁以下年龄组的病例数显著高于其他年龄组,且流感造成的聚集性疫情也主要分布在学校和幼托机构。来源:中国疾控动态



春天到,万物生,一年中最重要的长高黄金期到了。相信很多家长都希望抓住这个黄金期帮助孩子长高。那么,对于长高这件事,有哪些误区要避免以免错失良机?行之有效的方法又有哪些呢?

是谁“偷”走了孩子的身高

在临床上,我们曾经遇到这样一个患者。11岁7个月的亮亮身高164厘米,虽然跟同龄孩子相比不算矮,但父母发现,最近一年他的身高不怎么增长了。为了帮助亮亮长高,父母经常带他到户外跳绳、打篮球、晒太阳,但亮亮的身高却并没有改变。

在朋友的介绍下,亮亮父母带他到儿童医院内分泌科就诊。医生为亮亮做了详细的检查,并结合他的骨龄报告,告诉亮亮父母,孩子患的是性早熟,骨龄突增,骨骺已经完全闭合,再也不会长高了,164厘米就是他的最终身高。

听到医生这番话,亮亮父母感到不可思议,本以为孩子爸爸身高176厘米、妈妈168厘米,从遗传来说,孩子一定不矮,至少成年身高能达到175厘米以上。

其实,半年前,亮亮父母就已经发现亮亮身高增长缓慢了,早就想来医院就诊,可听爷爷说,有的孩子发育晚,也许亮亮到十七八岁还会长高,就没太着急就诊。没想到,这才过了半年,亮亮还没到12岁,却再也长不高了。

性早熟是一种生长发育异常,表现为青春期特征提早出现。女孩在8周岁以前、男孩在9周岁以前出现第二性征,或女孩月经初潮发生在10周岁以前,即属性早熟。中枢性性早熟是由于过早的性激素升高,从而造成提前身高突增,但是很快会出现骨骺提前闭合,因而影响身高。

家长如果发现孩子早发育,应尽快到医院就诊,以早期发现性发育提前、骨龄

提前等问题。医生可以用药物干预,减缓骨龄提前,会改善性早熟患儿的身高。

长不高,能打生长激素吗

除了性早熟的孩子长不高,临床上也经常会遇到一些家长非常焦虑,担心孩子长不高,尤其是父母身高矮的家长,特别期待孩子长高,一直要求医生给用生长激素,俗称增高针。

小明今年6岁了,男孩,目前身高113厘米。跟同龄孩子相比,他的身高属于正常偏矮。小明父亲身高165厘米,母亲153厘米,孩子的遗传身高为164.5±5厘米。

一般来说,遗传身高对孩子成年身高影响占到70%,所以父母矮对孩子成年身高是有影响的。家长虽然明白这个道理,但对小明的身高期望值非常高,要求医生尽早用生长激素给孩子干预,促进身高生长,期望孩子成年身高达到175厘米以上。

医生说,因为小明身高在正常范围,不属于矮小症,不存在生长激素缺乏,所以没有同意给小明打生长激素。家长听后恍然大悟,随即又跟医生了解了可以有效帮助孩子长高的方法。

生长激素,并非想打就能打

任何人打生长激素都可以长高吗?当然不是的!生

长激素使用是有适应征的,如生长激素缺乏症、特发性矮小症、宫内生长迟缓(SGA)、特纳综合征、努南综合征、中枢性性早熟等,还有在用抑制针降低性激素后造成的身高生长慢,用生长激素治疗,可以改善患儿的身高。

但是对身高不矮的人,有时打生长激素不仅不会改善身高,反而会引起骨龄提前,造成身高生长时间缩短,影响身高增长。所以,生长激素一定要在儿童专科医院有经验的内分泌医生指导下使用,才能获得好的身高增长,同时避免副作用的发生。

由此可见,不是打生长激素都能长高,更不是谁都能打生长激素。

如何帮助孩子长高

那么,帮助孩子长高的正确做法是什么呢?做好以下几点,可以帮助孩子长高。

1多去户外运动

在阳光充足的天气,多进行户外运动有利于自身生长激素分泌,促进身高增长。每天保持30~40分钟运动。最好是纵向运动,如跳绳、摸高跳、游泳等。

2保证充足睡眠

生长激素是夜间深睡眠后分泌增加,所以充足的睡眠是保证生长激素分泌最重要的因素。学龄期孩子每天要保证8~9小时的睡眠,才能使生长激素分泌充足。

3合理饮食

不偏食、不挑食,保证均衡饮食,保证蛋白质摄入充足,补充适量微量元素,有利于身高增长。

4保持心情愉悦

孩子有好的心情,有利于身体健康,更有利于身高增长。

特别提醒,如果孩子出现早发育、身高增长慢、身材矮小,要及时到儿童专科医院内分泌科就诊。

来源:健康中国

