

个头不高、代谢乱；肠胃不好、颈椎坏……

有些顽疾是“儿时埋下的祸根”

今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵

有句话说，年轻时用命赚钱，年老时花钱买命。近年来，很多人都将各种顽疾归根于“年轻拼搏”上。殊不知，现代人身上的有些“毛病”，其实早在儿时就埋下了祸根。

我们经常喊着定期体检，然而，有些身体问题却是在医院怎么也找不到“病因”的。因此，你得反省反省，儿时太任性是不是给你造成了这些困扰……

个头不高? 查查睡眠

特邀专家：李贵南（湖南省儿童医院新生儿科主任医师）

与同龄人相比，个子不高总能制约我们的发展。不论是找工作还是谈恋爱，矮个子都成为了一定的劣势。或许你会埋怨自己营养不良，殊不知，其实身高还受遗传、疾病、睡眠等多方面因素的影响。

“睡眠是影响身高的关键因素，尤其表现在幼儿时期。”李贵南表示，因为促进人体长高的生长激素在一天中呈脉冲式分泌，会在入睡约2小时后达到高峰，此时分泌的生长激素几乎占到一天分泌量的一半，是长个的黄金时间。



李贵南说，婴儿在身高增长48小时前，都会出现连续两天日均增加4个半小时睡眠的贪睡情况。贪睡的婴儿每多一次睡眠，身高增长可能性增加43%；每多1小时睡眠，这种可能性增加20%。

老年时睡眠好不好，还与儿时睡眠培养有关。小时候是睡眠模式养成的关键期，一旦作息习惯固定，长大后再纠正就难了。因此，建议1岁以下婴儿每天睡16小时；1~3岁幼儿每晚睡12小时，白天两三个小时；3~6岁儿童每天睡10~12小时；小学生则是9~10小时。

代谢紊乱? 与进食有关

特邀专家：周立武（湖南省中医药研究院附属医院消化科副主任医师）

儿时狼吞虎咽、成年肚饱气胀、老来消化不良……在医院的消化科里，医生早已经习惯患者的描述。此前，中医药研究院做过一项调查，72%的消化科患者从小就有快速进食的习惯，最短的吃饭时间仅为5分钟。

“食管还来不及蠕动就被塞满，小时候不适感并不明显，但年老了，就严重了。”周立武表示，吃饭过快，会使大脑来不及提醒胃肠接收食物，胃就一下子被塞满，不仅易导致肥胖，还会带来消化不良、胃功能紊乱等疾病。

为此，周立武建议，吃饭时别催孩子，别跟孩子比谁吃得快，要纠正他们吃饭不专心的行为。可根据孩子的饭量规定一个较合适的用餐时间，如半小时，帮他们控制吃饭速度，从小养成良好的饮食习惯。



血压高? 是你太任性

特邀专家：沈向前（中南大学湘雅二医院心血管内科主任医师）

走在商场儿童专区，我们经常看到一些孩子因父母不买玩具而大发脾气……环顾四周，回忆身边那些身患高血压的“坏脾气”朋友，是否在儿时就易怒呢？这不，医生都证明了，孩子太任性，结果就是年老容易血压高！

“被溺爱的孩子容易病。”这话看似极端，实际上有一定的医学道理。高血压是常规老年病，但过早患上高血压的人，通常都是儿时太任性造成的。曾经有研究证明，遇挫和受压会促进体内应激激素皮质醇分泌，长此以往，会导致体重增加、血压升高。这也就说明，长期情绪不稳定，就能刺激血压。

学会忍让和妥协也是一种防治高血压的方式。沈向前建议家长，平日要及时纠正孩子的任性行为，让他多和同龄人在一起。避免以自我为中心的相处模式，增强孩子的团队合作意识。



预防颈椎病? 别玩 Pad

特邀专家：张宏其（中南大学湘雅医院脊柱外科主任医师）

近年来，有一类患者被我们称为“低头族”，他们逐年呈现低龄化趋势。“现在感觉不到，年纪大了，脊椎问题就随之而来。”其实，颈椎病不是短期内形成的，而是长时间的不良习惯导致，甚至从娃娃阶段就埋下了病根。

“父辈年代的脊柱问题并不明显，到了我们这代以及下一代，问题就严重了。”张宏其表示，脊柱各段间均有一定的生理曲度，起缓冲作用。对着电脑，颈部长时间不活动，会使颈椎生理曲度改变，刺激椎管内神经或血管，容易发展成颈椎病。每天用电脑超过4小时的人，81.6%的人都出现了不同程度的脊柱侧弯。

张宏其建议，4岁以下的孩子接触电子产品时，要严格控制接触时间（一天不超过半小时）。而看电脑、手机等时，眼睛要与屏幕保持适当距离，不能坐姿不正或总保持同一姿势。

慢性胃炎? 怪你爱吃零食

特邀专家：周立武（湖南省中医药研究院附属医院消化科副主任医师）

我国肠胃病患者约有1.2亿，是“胃病大国”，其中以慢性胃炎和消化性溃疡较为常见，发病率分别为30%和10%。在长沙各大医院消化科，我们能了解到，老年人慢性胃炎的患病率很高，而这类病与儿时吃的零食息息相关。

“小时候吃的不多，难得看到糖果零食，抓着就往嘴里送。”这是一位60岁胃病患者对医生的讲述。周立武认为，吃太多零食，就是导致胃病的主因。不仅是如今的老年人，对于当下的孩子，更是令人担忧。“预计未来20年内，胃病患者还会增多。”

周立武指出，零食热量较高，能够让孩子产生饱腹感，该吃饭的时候不想吃，饭后饿了又拿零食充饥。长此以往，三餐的生物钟被打乱，长大后得慢性胃炎和功能性消化不良的几率大大增加。因此，建议家长让孩子零食也要吃的健康，比如培养孩子爱吃营养麦片、水果、奶酪、酸奶等食物的习惯，而方便面、火腿肠、果冻、速溶奶茶等最好不要吃。另外，吃零食的时间也很重要，最好固定在两餐之间，即上午10点和下午3点左右，不影响正常的三餐；吃的时候最好坐在桌子前，养成好习惯。



健康身边事

传染病“突袭”，疾控专家来把关

今日女报 / 凤凰网讯（记者 李诗韵 通讯员 谢丹 陈田木）冬季是呼吸道传染病的高发时期。尤其对于正在学校上课的学生来说，传染病的突袭犹如“炸弹”，欲躲难逃。12月10日，记者从长沙市疾病预防控制中心疾病监测数据中了解到，入冬以来，长沙市流行性腮腺炎、水痘发病明显增加，部分学校出现了聚集性疫情。长沙市疾控中心开展的疫情风险评估显示：长沙市近期流行性腮腺炎和水痘疫情仍将继续上升，发生聚集性疫情的风险较大。学校、托幼机构及学生家长要充分引起重视，积极采取防控措施。

“今年11月份以来，两病发病数明显增加，10岁以下儿童为主要发病人群，占发病人数近九成，托幼机构、小学为发病‘重灾区’。”长沙市疾控中心传染病防治科科长刘如春介绍，要避免“炸弹”，学校、托幼机构和家长都要做好积极预防措施——学校和托幼机构应该切实落实晨检、因病缺勤登记及追踪制度，搞好环境卫生，坚持开窗通风，督促学生加强体育锻炼，提高自身免疫力和抗病能力；家长要带孩子接种疫苗，降低感染风险。

早产宝宝，眼底检查必不可少

文 / 杨娟（湖南省儿童医院眼科）

“怀胎十月，瓜熟蒂落”是一种生育的自然规律。不过，总有些宝宝因为母体或自身的原因，在没有成熟前就迫不及待地来到这个世界。这些孩子，就是我们所说的早产儿。

我们在关注早产儿的孕周及体重时，有一个重要的器官往往被家长忽略了——眼睛。国内的统计数据表明，约有10%的早产儿，会发生早产儿视网膜病变，严重的会导致视网膜脱离，甚至失明。

早产儿视网膜病变的发生，最主要的原因就是早产。而且体重越轻、胎龄越小，发生早产儿视网膜病变的几率越大。因此，国家规定，体重小于2000克的早产儿，胎龄小于36周的，就一定要进行早产儿视网膜病变的检查。

早产儿视网膜病变的筛查，一定要尽早进行。所谓的“尽早”，是有一定原则的。若宝宝出生时的孕周大于32周，那他可以在出生后，就马上进行首次筛查；若宝宝出生时孕周小于32周，就应该等他的矫正胎龄（矫正胎龄=孕周+出生后周数）到了32周后，再开始首次筛查。另外，首次的筛查没有发生早产儿视网膜病变，不代表宝宝的视网膜正常，因为早产儿视网膜病变可能在矫正胎龄42周前发病。因此，必须跟踪复查到胎龄42周为止。