

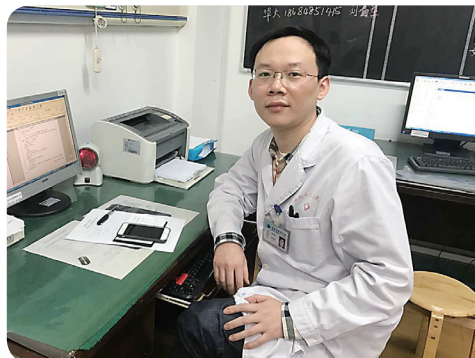
测骨龄拍X光片前,医生都要问“有没有学乐器”—— “钢琴娃”的困扰:练琴真让骨龄超前吗

文、图:今日女报/凤凰网记者李诗韵 实习生周笑晗 通讯员姚家琦

上半年长身高,下半年长体重。春天一到,家长们又开始费尽心思帮娃助长。

湖南省儿童医院骨科门诊室排起了长队——父母想知道孩子的骨龄怎么样、能不能再长高一些、是不是有“大长腿”的潜质,可骨科医生的回答却似乎总不在同一个“频道”：“孩子有没有学乐器？”

学乐器也跟长个儿有关？为啥医生总要问这句话？3月28日，今日女报/凤凰网记者走进骨科门诊，听听医生怎么说吧！



谭谦：湖南省儿童医院骨科主治医师

门诊 | 骨科迎来小高峰： 平均每日看诊 200 多例

带孩子看过骨科门诊的家长都有这样的经历——对每个进来看病的孩子，医生都要问一下，是不是在学钢琴、古筝、琵琶之类的乐器。

记者从骨科了解到，自立春以来，科室每日门诊量高达200多例，其中有超过20%的患儿前来咨询长高的秘诀。

有没有学乐器，真的与骨骼发育有关吗？

“大多数学乐器的孩子还真的会骨龄偏高。”湖南省儿童医院骨科主治医师谭谦告诉记者，从临床经验分析，大多数学乐器的孩子在拍X光片后，片子会显示骨化中心，也就是说同龄孩子还无法显示软骨的时候，这些学乐器的孩子的软骨就变硬了。

谭谦解释，通常给孩子测骨龄时，都建议选左手拍X光片，因为平日较少活动，结果更加准确。不过学乐器的孩子手腕、手指等部位的运动频率都较高，所以即使是左手也会显示骨龄偏高。不过，测量出来，骨龄和实际年龄相差1岁，属于正常范围。

问诊 | 骨龄偏高的孩子长不高吗

“不是说所有学乐器的孩子都会骨龄偏高，更不应该判定为长不高。”谭谦介绍，自己的孩子如今也在学钢琴，但他每隔半年都会为孩子做一次检查，及时观察骨龄的变化。

谭谦认为，学乐器的孩子骨龄偏高是一件很正常的事，即使骨龄超出正常范围，那也不能一定判定为长不高，因为真正影响孩子长高的因素是多方面的，比如遗传基因、内分泌激素、营养、睡眠、运动等。

2016年底，骨科门诊就曾接诊一名只有9岁却学了5年琵琶的小女孩，当时骨龄测试结果显示骨龄和实际年龄相差不多。但是今年复查时，医生却发现她的骨龄是12岁半了。“几个月时间，骨龄长了2岁多，个子只长了4厘米，这样的发育速度就明显不对。”谭谦说，后来反复询问家长才得知，这孩子之前几年都正常，排除学乐器的因素，之后骨龄超前全因大鱼大肉吃太多导致营养过剩。

所以，谭谦建议，为了弥补单次骨龄测量带来的不准确性，学乐器的孩子应该定期半年复查一次骨龄，关注变化。如果增长的速度出现异常，那就要及时采取科学应对办法。

支招 | 3岁前不要学乐器， 把握两个生长发育高峰期

“学乐器太早很可能会影响骨骼发育，所以家长最好不要过早培养‘音乐天才’。”谭谦介绍，从医学上讲，人体有两个最关键的生长发育高峰期——第一个高峰期是3岁之前，第二个高峰期是9—14岁。

谭谦说，在这两个时期，家长要密切关注孩子的身高，最好每月给孩子量一量，称称体重。等到男孩十六七岁、女孩十四五岁，骨骺线完全闭合，就已经丧失了再次长高的可能。所以，最保险的建议则是不要在3岁之前过早让孩子的骨龄偏高。

最后，值得提醒的是，家长要让孩子正常发育就必须避免大补。长身体的孩子，只要正常的饮食就可以了，多吃水果蔬菜，少吃油炸等垃圾食品，就没有多大问题。现在的家长不应该担心营养不良的问题，而是营养过剩的问题，但也要注意食品安全。另外，孩子的生长激素分泌高峰在晚上9点半之后，所以这个时间点，孩子就应该上床准备入眠了，并需要保证8小时睡眠。同时，若能让孩子适量运动，还能促进孩子骨骼发育，长得更高。

求证 | 孩子出现“生长痛”怎么办

“很多来骨科看诊的孩子都有生长痛的经历，家长特别紧张。”谭谦介绍，骨骼在生长发育期有时会出现莫名疼痛，这是儿童时期特有的一种正常的生理现象，多发于2—12岁的健康儿童。所以，家长发现孩子有生长痛时，切忌盲目用药。症状若不明显，则可忽视；一旦疼痛特别厉害，家长可采用热敷或局部理疗等办法缓解症状。

链接 >>



扫一扫，不靠谱的长高“秘方”你别学

扫一扫，别长高不成反长胖



扫一扫，送你林书豪的“长个餐”



小科普

如何提高孩子免疫力

文 / 刘丽莉 (湖南省儿童医院新一科)

儿童免疫力低下常表现为易生病。一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、经常感觉疲乏无力、食欲降低、感冒不断、容易被感染、睡眠障碍等表现；免疫力低下的孩子，肠胃非常虚弱，食物凉点、硬点都不行，多吃一口就患消化不良，肚子就会胀；吃了生冷或辛辣刺激性食物，还会腹泻、腹痛；生病常要较长时间才能恢复，且反复发作。所以，家长要从以下三个方面来提高孩子的免疫力：

1. 保证饮食平衡。1岁以下的婴儿以奶类食品为主食，坚持母乳喂养很重要。而“大”孩子饮食应注意多品种多变化，做到主副食、粗细粮、荤与素的合理搭配，适当多吃蔬菜和水果，保证蛋白质、矿物质、维生素和微量元素的摄入，并注意做到低盐、低脂、低糖。

2. 保持良好情绪。在孩子面前，尽量保持环境安静，避免过于吵闹或引起孩子出现焦虑、紧张。良好的情绪不仅会使机体生理功能处于最佳状态，促进新陈代谢，而且有利于废物排泄、消除疲劳、增进食欲、保证睡眠，提高免疫力。

3. 及时补充水分。缺水不但影响正常生理功能，降低人的免疫力，还容易诱发呼吸、循环、泌尿等系统的多种疾病。所以，要经常给孩子多饮些水，不但可以预防体液免疫力低下，还可以排除毒素。

新生儿打乙肝疫苗， 你得注意这些

文 / 刘娜 (湖南省儿童医院肝病中心)

1. 乙肝、麻疹疫苗不可同时接种。乙肝疫苗，可以和流脑疫苗、脊髓灰质疫苗、乙脑疫苗同时接种，但是乙肝疫苗最好不要和麻疹疫苗同时使用。最近注射过多价免疫球蛋白的小儿，6周内不应该接种麻疹疫苗。

2. 患急性传染病或其他慢性疾病者不能接种乙肝疫苗。患有皮炎、化脓性皮肤病、严重湿疹的小儿不宜接种乙肝疫苗，等待病愈后，方可进行乙肝疫苗接种。

患有严重心、肝、肾疾病和活动型结核病的小儿不宜接种乙肝疫苗。神经系统包括脑发育不正常，有脑炎后遗症、癫痫病的小儿不宜接种乙肝疫苗。有腋下或淋巴结肿大的小儿不宜接种乙肝疫苗，应查明病因治愈后再接种。

有哮喘、荨麻疹等过敏体质的小儿不宜接种乙肝疫苗。有血清病、支气管哮喘、过敏性荨麻疹及对青霉素、磺胺等一些药物过敏者，不宜接种乙肝疫苗。

3. 发热、体温超过37.5℃应暂缓乙肝疫苗接种。感冒、轻度低热等一般性疾病视情况可暂缓乙肝疫苗接种。

4. 免疫缺陷或正接受免疫抑制药物治疗的，不宜接种乙肝疫苗。低体重、早产、剖腹产等非正常出生的新生儿。严重营养不良、严重佝偻病、先天性免疫缺陷的小儿不宜接种。

5. 过敏体质和孕妇不宜接种乙肝疫苗。