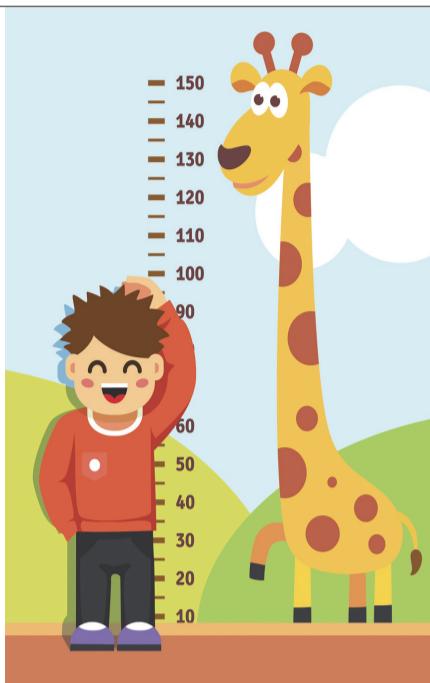


我国新版《7岁以下儿童生长标准》开始实施 请收好这份宝宝长高秘籍

近日,我国新版《7岁以下儿童生长标准》开始实施,其中明确规定了不同年龄儿童生长发育的各项指标,采用该标准可对儿童生长发育水平及营养状况进行评价。新标准不仅能供保健人员、儿科医生等使用,也能帮助家长监测孩子的生长发育是否处于正常状态。

怎么判断孩子生长发育是否迟缓?日常生活需要“补一补”吗?怎么才能科学有效地长高?新标准一出炉,再度引发家长对孩子的身高焦虑。近日,记者带着家长们关心的话题采访了市一院、市妇幼保健院的专家,来听听专家的科学解答。



► 标准有更新 家长对照更清晰

南通市妇幼保健院儿童生长发育科主任医师顾谦学介绍,新颁布的《7岁以下儿童生长标准》列出了各年龄段孩子的身高、体重、头围、BMI等百分位数值。从表格的中位数看,新标准在7岁年龄段比旧版标准增长1厘米左右,以体重为对照标准,同等身高的中等体重比旧版标准要瘦一些。其中,两岁以下的儿童每隔一个月龄就有数值对照,两岁以上的儿童每隔3个月龄就有数值对照,结果比以往更精准。

“新标准的颁布用百分位数法评

价儿童生长发育水平,这种评估法也更便于家长理解身高水平。”顾谦学告诉记者,家长对照孩子身高处于什么水平,可以根据孩子的性别找到男童或女童表格,查看最左边孩子的年龄(月龄),向右对照同一行的数据,选定孩子身高所处的数值,再纵向向上查看,能够看到P10、P50、P75等百分位数,“P是百分比的意思,代表着孩子在同龄人中所处的位置,就像100个孩子排队,如果孩子在3~97名之间,就处在正常范围。”

► 定期作对比 身高曲线要重视

在孩子生长发育过程中,除去不同阶段的身高数值之外,身高的年增长曲线同样重要。“在正常情况下,3岁以内的孩子需定期到医院体检测量身长,绘制生长曲线。对于2岁以上的儿童,最简单也最直接的办法是查看身高的年增长速率。”南通市第一人民医院儿童保健科副主任医师陈艳红说,一般情况下,2岁以上的儿童每年身高增长在5到7厘米,即平均每个月增长0.5厘米左右,如果孩子长高速度

低于此范围,就需要引起家长的重视。此外,陈艳红还特别提醒,家长在家中测量孩子身高时,需要做到时间、地点、方法相对统一。“例如,要在固定的时间段测量身高,由于重力作用,早晨的身高会比下午及晚上高。还有,要统一脱掉鞋子测量,最好也是同一个人进行测量。”由于家长不是专业人员,测量方法的误差可能导致结果不够精确,最需要关注的是孩子身高的速率,即每两次之间的差值。

► 春季黄金期 多重因素定身高

顾谦学反映,随着社会的发展,如今家长朋友对孩子发育越来越重视,每周末的门诊常常爆满。然而,有些家长过于担心孩子缺营养长不高,于是就给孩子吃各种所谓能够促生长的补品,这其实并不科学。“首先每天饮食的营养要均衡,确保蛋白质等营养元素的摄入。如果孩子能够正常饮食,一般无需再额外补充。而有的孩子挑食,检查后发现确实缺少维生素等营养元素的,需要根据医嘱来补充。”顾谦学说道,如果钙摄入过多,反而会对消化系统带来影响,而且还有可能会诱发结石。

正值春天,万物生长,此时也是孩子生长发育的黄金期。“在春季,人的新陈代谢比较快,生长激素分泌增多,户外活动的机会也增多,确实会有利于儿童的发育。”陈艳红科普,除去遗传因素外,睡眠、运动、饮食以及生活环境都是影响身高的因素。“在饮食中,要注意微营养素、矿物质的摄入;睡眠时,生长激素的两个分泌高峰分别是晚10点至次日凌晨1点及早上5点到7点,因此要督促孩子早睡早起;一定量的运动也十分有必要,通过运动能够促进孩子的新陈代谢,户外运动还能促进钙的吸收。最后,需要营造良好的生活环境,保持好心情。”本报见习记者王怡

本周阴雨天唱主角 气温先升后降

“小俞聊天气”

晚报讯 在经历了今年入春以来的最强一次降水之后,刚刚过去的周末阳光重回。不过,接下来的天气,可就没那么客气了,雨姑娘要再刷一波存在感。从市气象台发布的一周天气趋势来看,新的一周我市多阴雨天气,其中,20日夜里、21日夜到22日降水较明显。具体预报:20日阴转小雨,21日阴转中雨,22日阴有阵雨,23~24日阴,局部有小雨,25~26日多云到阴。也就是说,今天夜间起天气格局正式发生转变,雨水强势登场。一直到周五,每天都有明显降水,抑或是局部地区和部分时段会有雨。

虽然本周的平均气温偏高,为

13℃左右,但总的来看,气温先升后降,波动起伏还是较大的。像22日气温将攀升到18℃左右,之后就开始走“下坡路”,24日最高气温仅有10℃左右,26日早晨最低气温4℃~5℃。

风力方面,本周以东北到北风为主,一般为陆上4级左右、沿江江面4~6级、沿岸海区5~7级。其中,23~25日风力较大,最大风力陆上4~6级、沿江江面5~7级、沿岸海区6~8级。

【今明后三天天气预报】20日:白天多云转阴,夜里阴有小雨,东南风4级左右,气温8℃~17℃;21日:阴转中雨,东到东南风4级左右,气温11℃~17℃;22日:阴有阵雨,偏东风转偏北风4级左右,气温14℃~18℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

违规改装电动车存隐患 市监曝光一批典型案例

晚报讯 为防范电动自行车产品质量安全风险,守牢产品质量安全底线,市市场监管局在全市部署开展了电动自行车生产销售维修领域专项执法“铁拳”行动。16日,该局公开曝光了一批典型案例。

此次曝光的违法违规行为包括非法改装加装、销售未经3C认证的电动摩托车、销售冒用3C认证的电动车以及销售不合格蓄电池、不合格电动自行车等。其中,海门区一家店内待售的1台电动自行车非法改装了铅酸蓄电池,同时非法加装了后备厢,与产品合格证上标志的应配备锂电池及整车示意图不符。当事人非法改装和加装

电动自行车的行为,违反了《江苏省电动自行车管理条例》相关规定,海门区市场监管局对当事人作出罚款18500元的行政处罚。

在此,市市场监管局也提醒消费者:驾驶电动摩托车(轻便摩托车)必须符合持证、上牌、缴纳保险等有关机动车管理要求;电动摩托车在市区范围内不上牌照,将构成无牌上路的违法风险。使用“三无”电动自行车及配件,使用二手蓄电池及品种和类型不一致的蓄电池,以及违规改装、拼装、加装影响电动自行车安全行驶的行为均存在严重安全隐患,望消费者谨慎选购、维修。

记者王玮丽

清明蔗,毒过蛇!

南通疾控提醒:食用霉变甘蔗易中毒

晚报讯 春暖花开时节,买上一根甘蔗嚼着,清甜的甘蔗汁顿时会让人觉得神清气爽。但民间有句俗话,“清明蔗,毒过蛇”。近日,市疾控中心发布健康提醒:春季食用甘蔗要小心,霉变甘蔗易导致中毒!

市疾控中心食品安全与学校卫生科医师焦曼介绍,霉变的甘蔗外表可能有霉斑,按压质地比较软,切开以后瓤部的色泽比正常甘蔗要深,一般呈浅棕色,蔗心发红或者发灰,甚至可见菌丝,闻之还会有霉味或者酒味。

甘蔗霉变产生的毒素主要损害中枢神经,它毒性很强,吸收快,食用以后最快可能十几分钟就会出现中毒症状,重者会在两小时内发病,可出现恶

心、呕吐等症状,还会出现头晕、头痛、复视等神经系统症状,重者更会出现阵发性抽搐、四肢强直、昏迷等症状,甚至还会危及生命。

那么如何预防食用霉变甘蔗中毒呢?焦曼这样支招:首先,在生活中不要购买霉变的甘蔗,万一买到霉变的甘蔗千万要将其丢弃;对于来路不明的甘蔗汁尽量不要购买;如果买了甘蔗并没有现场削皮斩断,放一段时间再吃,也很容易变成霉变甘蔗,而是回家所以推荐尽量现买现吃;儿童对霉变甘蔗的分辨能力不足,容易因误食而导致中毒,且其神经系统的症状往往比成年人重,家长应尤其引起重视。

记者冯启榕