

初中生查出矮小症 晚睡吃夜宵是诱因

医线通



指导医生 泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌代谢科 主治医师 袁高品

家长们除了关心孩子的学习,不少人还有“身高焦虑”,对孩子长个各种操心。日前,泉州一名14岁男生因一年多没长个,被诊断为矮小症,家长对此焦虑不已。医生检查询问发现,“压制”孩子长高的原因之一,竟是晚上经常吃夜宵。

■早报记者 许奕梅 通讯员 何毓慧

A 初中生每晚吃点心加餐 身高没长反而变胖

14岁的小东(化名)在市区一所中学就读初中,近日,小东的妈妈焦急地带着孩子来到儿童医院,她发现孩子一年多来,身高几乎没有变化,而他身边的同龄男生,身高普遍高出他一个头,妈妈担心小东是否身体有异常。

医生介绍,14岁男生的平均身

高166cm,小东身高仅150cm,属于矮小症。

医生询问得知,小东每天晚餐主要在学校吃,晚自习回到家已9时多,还要继续学习。妈妈担心孩子晚睡肚子饿,也想着他正是长身体的时候,多吃一点没关系,就会炖鸡汤、鸭汤等汤品,或是买些面包、甜点给他吃。

直到最近,妈妈发现孩子在长期晚上加餐后,身高没有怎么长,身形却越来越胖了,跟同龄男生站在一起也矮了一大截。

医生诊断后,指导家长合理安排小东的一日三餐,避免睡前加餐,每天坚持运动半小时左右。目前小东体重没有继续增长,人也精神多了。

B 吃夜宵血糖上升难入睡 影响生长激素分泌

“生长激素呈脉冲式一波波分泌,人体进入夜间深睡眠时,可能出现3到4个较高分泌峰,分泌量是白天的3到5倍,最高的一波生长激素分泌时间通常在午夜时分。”袁医生介绍,身高生长离不开生长激素正常分泌。晚上10时到凌晨1时、凌晨4时到6时都是生长激素分泌最旺盛的时间,如果这个时间没有进入深度睡眠,那么将会影响到孩子的身高增

长。生长激素对孩子身高影响大,抑制生长激素分泌就等于变相抑制孩子长高。

“导致孩子身高不理想,长期睡前加餐吃夜宵是一大诱因。”袁医生称,睡得越晚,分泌的生长激素就越少,对身高越不利。小东经常在晚上10:30吃完夜宵,要近11时才上床休息。正常孩子入睡所需要的时间为10到30分钟,但在睡前1小时之

内吃过夜宵的孩子,要花30到50分钟才能入睡。而人一般在入睡后半小时至1小时,才进入深度睡眠状态。睡前吃夜宵会导致人体内血糖指数上升,血糖水平较高则会在一定程度上抑制生长激素的分泌。尤其是进食过多的高蛋白、高脂肪食物后,孩子的整个消化系统处于高负荷运行状态,甚至睡着后这部分器官仍得不到休息,会影响孩子睡眠质量。

C 睡前不要吃得过饱 喝牛奶要在睡前1小时

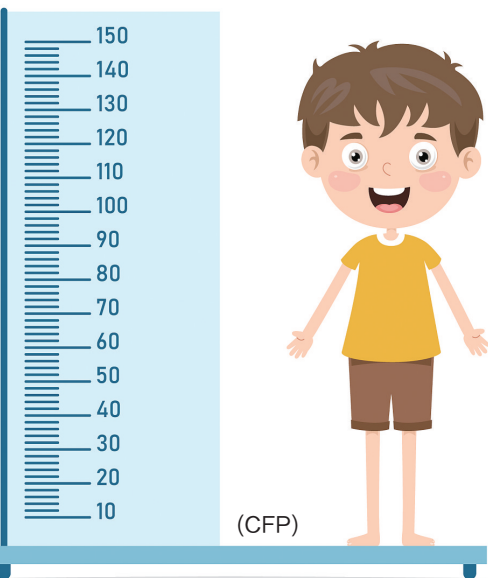
“晚餐尽量在临睡前2小时结束,睡觉之前不宜吃过多食物。”袁医生建议,对孩子身高有一定要求的家长,让孩子早睡觉,拥有一个良好的睡眠,是非常必要的。睡前不要让孩子吃得过饱,尤其是含糖量高的零食、饮料。过量食用甜食容易使孩子血糖和血脂水平上升,影响生长激素分泌,从而影响长个。同时,人体在

夜晚新陈代谢能力最低,吃进去的东西通常代谢也较慢,剩余的营养堆积在体内,久而久之转变为脂肪,孩子更容易出现超重或肥胖。

袁医生介绍,对于睡前要不要进食因人而异,如果孩子白天热卡摄入量已足够,就没必要晚上加餐。对于营养不良或者矮小的孩子,需要增加热卡,可在睡前增加一餐,安排在晚

餐后2小时,睡前1小时之间,并且量不宜过多,不能过甜、过油腻,饮食以清淡为宜。对于睡前习惯喝牛奶的孩子,建议饮用量在200ml左右,并在睡前1小时喝完。

此外,家长如发现孩子身高明显矮于同龄人,或有其他发育异常,要及时到医院检查,查明病因,才能及时有效地干预孩子的身高。



群众捡到一只怪鸟 原来是保护动物噪鹛

早报讯(记者吴水保 通讯员郭梓晴)近日,晋江市公安局罗山派出所来了个“特殊的客人”,其羽毛乌黑,眼睛红色,被警民救护。经查,该鸟儿是国家“三有”保护动物噪鹛。

“警察同志,我捡到一只‘奇怪’的鸟,不知道如何处理,就送了过来。”9月21日上午7时许,一市民来到罗山派出所求助。经了解,该鸟是群众在马路边捡到的,疑似受伤,因不知道如何处理,便就近送到了派出所,寻求警方帮助。

随后,民警联系林业部门工作人员鉴定,此鸟是国家“三有”保护

动物(有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物)噪鹛。工作人员对噪鹛体表进行检查,未发现其有羽毛脱落、表皮破损、骨折等明显外伤。经判定,该噪鹛并无大碍,随后移交林业部门照顾观察。

据了解,噪鹛又名栽秧雀,雄鸟通体乌黑泛幽蓝色金属光泽,下体泛蓝绿色,虹膜血红色;雌鸟上体、翼和尾为深褐色,密布阵列状的白色星斑。它们一般栖息在海拔1000米以下的树林里,也常出现在村寨和耕地附近的高大树上,多单独活动,主食榕树、芭蕉和无花果等植物的果实和种子,兼食多种昆虫。

工业机器人操作大比拼



早报讯(记者许奕梅 通讯员胡建玥 文/图)9月25日至26日,由泉州市人社局、泉州市总工会、泉州市场监督管理局联合主办的2023年泉州市工业机器人系统操作员职业技能竞赛在洛江区举办。

本次大赛全市有31位选手参赛,年龄在20岁到50岁之间。大赛技术内容包括机械系统装调、电气系统装调、系统操作与编程

调试、工业机器人虚拟仿真技术考核、理论知识考核五个部分,竞赛形式包括理论知识和实际操作竞赛两部分。经过一天半的激烈比拼,最终评出金、银、铜牌及优胜奖选手6人。

2019年,人社部正式确认13个新职业信息,其中包括工业机器人系统操作员,成为现代工业生产一线的新兴职业。泉州现有工业机器人超万台,从业人员5000余人。

福建永春侨新酿造有限责任公司侨新酿造产业园项目环境影响评价公众意见信息征集二次公示

我公司委托厦门华和元环保科技有限公司进行环境影响报告书的编制工作。现已在福建环保网<https://www.fjhb.org/huanping/erci/24302.html>发布征求意见稿。公示期为自发稿日起10个工作日,需了解项目环评情况的请登录该网站查询。特此公示。

福建永春侨新酿造有限责任公司
2023年9月22日