**儿童增高的六个认识误区**

**早该帮 编制**

误解一：父母身材均偏矮，所生子女肯定高不了。

子女身高会受父母的影响，受父母身高影响的下一代的身高，称遗传靶身高。遗传靶身高影响子女最终身高的比例约占50%～60%。也就是说，子女生长到最终身高(即成年时身高)时，有40%左右是受非遗传因素所决定的。我们在日常生活中常常可以看到，父母均身材矮小的家庭，所生子女只有部分身材矮小，而不是全部。因此，身材矮小的父母千万不要认为自己都不高，小孩必定长不高，否则会错失治疗机会。

误解二：小孩早期生长缓慢，后期一定会追上。

儿童的成长发育过程是有阶段性的，婴儿期(指从出生至1岁)身高增长迅速，为每年23厘米～25厘米;幼儿期(1岁后～3岁)身高增长速度为每年8厘米～10厘米;稳定期(指3岁后至出现青春发育前)身高增长速度相对较稳定，为每年6厘米左右。青春发育开始，大部分孩子的身高有一个增长高峰出现，此时身高增长在青春发育早期可达到每年15 厘米～18厘米不等。随着青春期的发育，第二性征出现，身高增长速度减缓，从每年2厘米～4厘米下降到每年1厘米，再进入身高增长终止期，此时为成年人身高。由此说明，人体增长过程是有年龄阶段性及规律性的。如能每一阶段都正常成长，身高就正常发育。倘若在某一阶段因疾病影响或营养缺乏等因素导致发育障碍，身高不增长或增长缓慢，就会影响最终身高。有个别儿童，由于某种原因在幼儿期、学龄前期生长偏离正常，一旦解除这些原因，会出现一个生长追赶期，可追赶至正常身高。不过，影响身高增长的因素是综合的、复杂的，不同的影响因素会造成不同的结果。部分家长由于受到早期不长、后期长的糊涂观念的影响，待到发现孩子已经16岁或18岁，仍比其他同学矮时才去就医。此时增高时机已过，空留遗憾。

误解三：多服食钙片就会长高。

钙是人体内一种重要的矿物质，骨骼形成离不开钙。除了小部分佝偻病患儿由于钙供应不足或吸收障碍，经适当补充钙有助其身高增长外，临床资料表明，大部分身材矮小的儿童，体内的钙是正常的。

误解四：只要营养好就可以长高。

人体生长发育需要充足的营养，这是科学的论断。营养不均衡或缺乏可导致各种疾病，使生长发育停滞或缓慢。科学研究指出，人体增长是一个复杂的各种调节统一的过程，在这一过程中，除了生长所需的物质外，还要有体内多种内分泌激素参与调控。其中生长激素、甲状腺激素、性腺激素等，皆为调控人体生长的主要激素，任何一种激素分泌过多或缺乏，都必定影响生长发育，而这些激素目前不是只凭营养补充就可以达到要求的。认为营养好就会身体好、就能长高，这种逻辑是不科学的。

误解五：孩子现在已比同龄个别的儿童高，将来一定不矮。

事物是一分为二的，人体的生长发育也需要全面考虑，倘若一个性发育提早的孩子，尽管现阶段身高在同年龄、同性别小孩之上，但他的骨成熟却严重加速(即骨龄超过实际年龄很多)，即意味着他的增长有效期大大缩短。孩子很快便会停止长高，这类孩子绝大多数成年身高都比正常孩子矮。

误解六：孩子现在矮些不要紧，药物帮助孩子长高。

人体长高是一个复杂的生命过程，它受到包括父母遗传及个体因素、环境因素、社会因素等的影响，目前尚未发现有对纠正生长缓慢行之有效的药物或食物，对生长缓慢的儿童必须及时寻找原因，针对不同病因施治，才是正确有效的途径。

关键词：儿童、增高、的、六个、认识、误区

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-15062.html