

父亲身高1.76米、母亲身高1.65米 16周岁的孩子 身高1.56米

睡眠不足“偷”走的 不只是孩子的身高

经过1个多月的调治,小潘同学的睡眠质量开始改善,让他最焦虑的身高问题也渐有起色。接诊他的宁波大学附属妇女儿童医院睡眠专科吴向平主任医师说,这个孩子原本来看心理门诊的,结果发现问题出在身高上,而根源在于睡眠障碍。长期睡眠不足成为影响他身高的重要原因。如今,16岁的他已错过了长个的最佳年龄,现在能做的就是做好心理调适,改善睡眠,抓住还能长个的尾巴进行最后的冲刺。



1 男孩个子太矮已有抑郁倾向

推开诊室的瞬间,吴向平医生就发现,前来就诊的这个孩子跟同龄人明显不一样。他低着头快步走进来,然后就坐在那里,一句话不说。对医生的询问,他总是吞吞吐吐,没有明确答案,有时索性闭口不言,很多问题都是父母代为回答。

16岁的孩子,交流如此困难。经过断断续续的问诊,吴医生确认孩子有比较明显的焦虑心理,出现

抑郁倾向。

而问题的根源,在于孩子的身高远低于同龄孩子。上高一的他16周岁,可身高只有1.56米,体型又偏瘦。父母也很烦恼,说孩子小学段的生长发育还是正常的,问题就出在初中阶段。别人家的孩子都在蹭蹭地长个,可他就是不见长,从初二开始,他们带着孩子看了很多医生,都查不出啥原因,也

打过生长激素,可只长了一点点,然后也不再长。初三开始,他就是班级里个子最矮的那个,因此背负沉重的心理负担。每次放学回家,他都是走在最后面,不敢与人交流,做父母的能明显感觉到他的自卑,所以带着他来看心理门诊,希望让儿子接受这个现实,心态放宽一些,减轻焦虑和自卑,提高情绪质量。

2 “睡眠障碍、焦虑状态”是重要原因

吴医生也感觉奇怪,小潘父母的身高都不矮,父亲1.76米,母亲1.65米,其遗传靶身高应该为(父亲身高+母亲身高+13)/2,为1.77米,可他如今已经到了长个乏力的年龄,为啥实际身高远低于遗传身高而只有1.56米呢。

父母无奈地说,小潘上初中开始,学习压力明显增大,每晚都要学习到至少11点,洗漱后上床,脑子里还全部是功课,总是睡不着,

于是就在被窝里看手机,希望能转移注意力,放松疲劳。不知不觉间,常常会磨蹭到凌晨1点到2点,早晨6点多又被父母叫醒上学,这样算下来,小潘每天的睡眠时间只有大约4个小时。

曾经一段时间,父母看到他起床后面容憔悴,也心疼不已,因为学业原因,断断续续看过不少医生,都没能解决问题。

吴医生为小潘作了心理评估,

发现小潘目前依然睡眠质量差,睡眠时间短,还有明显的焦虑情绪,根据病史并心理评估,小潘被诊断为“睡眠障碍、焦虑状态”。这正是影响孩子身高的重要原因,于是他为他小潘制定了3个月的睡眠治疗方案和半年的康复治疗计划。所幸的是,目前小潘作息已逐渐规律,入睡正常,进食改善,体重也有所增加,身高也慢慢在增加。

3 生长激素主要在夜间10点至凌晨2点分泌

吴医生说,人的一生都在分泌生长激素,成年之前分泌生长激素与身高有很大关系,但生长激素主要在夜间10点至凌晨2点分泌,这个时间段如果还没有入睡的话,必然会影响生长激素的分泌,继而影响身高和新陈代谢。

随着年龄的增长,一个人的睡

眠时间会逐渐缩短,睡眠质量也会有所下降,但青少年出现的睡眠问题,很多情况下跟学习压力、作息规律、心理障碍等有关,应该加以重视,也避免影响身体健康。

针对学生学习压力和不良行为习惯,家长要给予积极的引导,当学生晚上学习到很晚的时候,学习效率必定

是下降的,还影响睡眠,导致第二天学习效率进一步下降,晚上又必须花更多的时间学习,形成恶性循环,不利于学生的学习和健康成长。家长务必打破这个循环,让学生有一个健康的心态和身体,有利于长久的提高学习效率,也助力于身体的长高。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼

跑马拉松的女高管 被查出得了宫颈癌 医生:坚持运动≠不会生病

近年来,越来越多人加入马拉松运动,享受跑步带来的健康快乐。但是热爱运动并不意味着可以远离疾病,永保健康。近日,市民洪女士(化名)对此就深有体会。

年近40的洪女士是一位企业高管,也是两个孩子的妈妈,还是每年平均跑1000公里的马拉松爱好者。今年5月,她在当地医院接受阴道镜活检时被诊断出宫颈癌。对于洪女士这样的健身达人来说,这无疑是晴天霹雳。“我的身体状况一向很好,平时也很少生病,怎么会得癌?”拿到报告后,洪女士一度怀疑是医生误诊了。

经多方打听,洪女士来到宁波大学附属第一医院妇科就诊,该院医生进一步行“宫颈锥切术”明确诊断为“早期宫颈癌、高危型HPV16型阳性”。当最终确诊后,洪女士情绪十分低落,尽管主管医生告知其早期宫颈癌预后很乐观,但洪女士不仅担心患癌后的生存率,还忧虑癌症术后是否还能进行她热爱的跑步运动。

宁大一院妇科病区主任陈夏博士得知洪女士的病情及她的忧虑后,与其团队进行综合评估,决定为洪女士行宫颈癌C1型手术。这样即能保证癌症根治性的效果,又能保留患者盆腔的大部分神经,加速术后康复,减少手术对运动神经的损伤,让洪女士实现早日重返运动的愿望。

何为宫颈癌C1型手术?据介绍,宫颈癌C1型手术,即保留盆腔自主神经的子宫颈癌根治性手术,这一术式已被证实可明显改善患者术后膀胱、直肠等功能的障碍。相比传统手术,宫颈癌C1型手术对患者的术后运动康复有着显著益处,不仅能有效治疗患者的疾病,还能最大程度地保留患者的生活质量和运动能力。

洪女士闻言,要求尽快手术。通过充分的术前准备,陈夏团队很快为洪女士成功实施了宫颈癌C1型手术。

术后,洪女士恢复良好,术后第一天下地活动,术后第三天行动自如,一周后成功拔除尿管,随后顺利出院。目前,洪女士仍在稳步恢复中,不久后就能再次参加马拉松。对于陈夏团队为她付出的努力,她感激不尽。

医生提醒广大运动爱好者:尽管运动有益健康,但坚持运动不等于不会生病,所以还是要注意定期体检。平时要密切关注身体发出的预警信号,及早发现并治疗疾病,才能真正保障自己的健康。

记者 吴正彬
通讯员 沈维维 庞贇 文/摄



陈夏团队在手术中。