

熬夜真的会影响孩子长高吗

重庆市沙坪坝区妇幼保健院 欧阳春

在很多家长的认知里,孩子身高主要由遗传、营养和运动决定,熬夜顶多让孩子白天困倦、精神差,并不会耽误长高。但事实上,熬夜是阻碍儿童青少年长高的隐形因素。长期睡眠不足、作息紊乱,会通过多种生理机制直接干扰骨骼发育、抑制身高增长。

一、长高的核心密码:夜间睡眠中的生长激素

孩子身高增长的核心动力,是人体分泌的生长激素,这种激素能刺激骨骼软骨细胞增殖、促进长骨发育,是决定孩子身高的关键物质。科学研究表明,人体70%以上的生长激素,均在夜间深度睡眠阶段分泌;人处于深度睡眠时,激素分泌总量是白天清醒状态的3~5倍。生长激素分泌有两个黄金高峰期,分别是晚上22点至凌晨1点、凌晨5点至7点,其中夜间22点前后的分泌峰值最高、分泌量最大。若孩子熬夜迟迟不睡,大脑持续处于兴奋清醒状态,难以进入深度睡眠,会直接错过生长激素分泌高峰,造成分泌峰值大幅下降、总分泌量明显减少。

二、不止影响激素,多重机制拖慢生长发育

很多人误以为熬夜只影响生长激素分泌,其实长期熬夜对孩子长高的负面影响是全方位的,会通过多重生理机制干扰生长发育,形成恶性循环。

首先,熬夜会打乱内分泌整体平衡。人体内分泌系统遵循昼夜节律,熬夜会使身体长期处于应激状态,造成皮质醇分泌紊乱,浓度异常升高。皮质醇会直接拮抗生长激素,削弱其促生长作用,出现生长激素分泌量不足,且作用效能大幅下降的情况。作息紊乱同样会干扰甲状腺激素分泌;甲状腺激素承担调控新陈代谢与生长发育的作用,一旦分泌失衡,会进一步延缓孩子生长。

其次,熬夜损伤骨骼发育与身体修复。孩子的身高增长,本质是骨骼的修复与生长过程,骨骼修复、软骨细胞再生的主要时间段集中在夜间睡眠过程中。长期睡眠不足,骨骼得不到充足的修复时间,骨骼软骨细胞增殖速度放缓,骨骼生长速度随之减慢。与此同时,熬夜会降低孩子免疫力、影响脾胃

消化功能,导致营养吸收效率下降。即便家长为孩子足量补充钙、蛋白质,身体也难以充分吸收利用,难以给身高发育提供充足营养支撑。

此外,熬夜会影响日间运动状态。睡眠不足的孩子日间精神萎靡、浑身乏力、容易困倦,户外活动量会明显下降。适度弹跳、拉伸运动可刺激骨骼、加速血液循环;运动量不足又会加重生长迟缓,由此形成“熬夜→精神差→运动量减少→生长缓慢”的恶性循环。

三、科学作息:抓住长高黄金期,养成优质睡眠习惯

想要避免熬夜拖累生长发育期儿童、青少年的身高,核心在于建立规律作息、保障高质量睡眠,并根据年龄段匹配对应睡眠时长。不同年龄段孩子的睡眠需求不同:3~6岁幼儿每天需保证10~13小时睡眠,7~12岁小学生需9~12小时睡眠,13~17岁青少年需8~10小时睡眠。

家长要帮助孩子养成固定作息,尽量让孩子21点前上床入睡,最晚不超过22点,预留充足时间进入深度睡眠,把握住生长激素分泌高峰。同时杜绝昼夜颠倒、睡前拖延的习惯,每日固定入睡、起床时间,周末也不要大幅更改,以此维持稳定的内分泌节律。

优化睡眠质量也至关重要。睡前1小时不让孩子接触手机、平板、电视等电子产品,防止蓝光刺激大脑,保持兴奋;睡前避免剧烈运动、大量进食,打造安静、光线柔和、舒适的睡眠环境,帮助孩子更快进入深睡眠。同时搭配合理饮食和适度运动,保证优质蛋白、钙、维生素D及微量元素元素的充足摄入,配合跳绳、篮球、拉伸等纵向运动,充分发挥睡眠助力长高的效果。

总而言之,熬夜绝非小事,而是切实影响孩子身高发育的重要因素。相比盲目服用增高补品、跟风各类增高手段,规律作息、充足优质睡眠是成本最低、效果最稳定的促长高方式。家长需重视孩子的睡眠管理,带孩子养成良好作息,守住生长黄金期,为身高发育保驾护航。

孕期护理全指南,准妈妈一定要收藏的实用知识

天等县妇幼保健院 梁燕

初次怀孕的准妈妈,孕期易走向过度紧张或盲目松懈两个极端。孕期身体变化大,护理细节影响母婴健康。但多数孕妈知识渠道杂乱,易信非专业经验致护理出错、身体不适。本文依产科标准,整理饮食、作息等全方位护理干货,简单实用,助孕妈安稳度孕期。

一、孕期饮食护理,科学进阶拒绝盲目进补

饮食调理是孕期护理的核心,很多孕妈存在孕期多吃多补的错误认知,长期过量进食高营养、高热量食物。盲目进补会导致母体体重增长过快,增加妊娠期糖尿病、高血压的发病风险,也会造成胎儿体重超标,提升生产难度。孕期饮食无需刻意暴饮暴食,只需保证营养均衡、规律三餐。孕早期胎儿发育速度较慢,无需额外增加食量,重点补充叶酸,多摄入新鲜蔬菜、优质蛋白,减少重油重盐食物摄入。孕中期胎儿发育加快,可适当增加肉类、蛋类、奶制品的摄入,保证钙质和蛋白质充足。孕晚期需要控制主食和甜食摄入,避免胎儿过度发育,同时保持饮食清淡,减轻身体代谢负担。整个孕期都需要保证充足饮水,替代各类含糖饮品,维持身体代谢稳定。

二、日常作息护理,适配孕期身体变化

怀孕后身体负担持续加重,规律的作息是保障母婴健康的基础。不少孕妈孕前作息不规律,孕期依旧保持熬夜、晚睡晚起的习惯,长期作息紊乱会导致内分泌紊乱,出现失眠、疲惫、情绪烦躁等问题,间接影响胎儿正常发育。同时,长时间卧床、缺乏活动的作息方式,也不利于孕期身体健康。准妈妈需要养成固定作息规律,每天保证八小时以上睡眠,坚持早睡早起,减少熬夜。孕中晚期腹部增大,平躺容易出现胸闷不适,可采用侧卧的睡眠姿势,提升睡眠质量。

三、孕期皮肤与身体护理,规避常见误区

孕期激素波动会导致孕妈皮肤状态变差,出现干燥、暗沉、长痘等问题,身体也会出现水肿、腰酸、肚皮紧绷等情况。很多孕妈担心护肤品影响胎儿,选择完全放弃皮肤护理,导致皮肤问题加重,也有部分孕妈盲目使用各类功效型护肤品,存在安全隐患。孕期皮肤护理以基础保湿、舒缓为主,避开含刺激性成分的强功效型产品,选择成分简单的保湿产品即可。针对腹部皮肤,可在孕中期开始坚持日常保湿护理,缓解皮肤紧绷状态,减少皮肤纤维断裂的概率。针对孕期身体水肿和腰酸,日常可适当调整坐姿站姿,避免久坐久站,每晚用温水泡脚,轻柔按摩下肢,缓解身体不适,提升孕期舒适度。

四、孕期适度运动,强健体质助力孕期健康

多数准妈妈会认为孕期需要静养,完全停止所有运动,这是常见的护理误区。长期缺乏运动,会导致孕妈体能下降、血液循环变慢,加重孕期水肿、便秘问题,也会降低身体耐受力,不利于后续分娩。孕期运动以温和舒缓为主,适合日常坚持的运动方式包含慢走、孕期瑜伽、盆底肌训练等。孕早期身体状态不稳定,以轻度过度活动为主,减少大幅度动作。孕中期身体状态平稳,可规律开展日常运动,每次运动时长控制在三十分钟左右。运动过程中出现腹痛、乏力等不适,需要立即停止休息,杜绝勉强运动。

五、产检与情绪护理,孕期健康的关键保障

定期产检是监测胎儿发育和母体健康的重要手段,部分孕妈存在侥幸心理,随意推迟或省略产检,无法及时发现孕期潜在问题。整个孕期需要严格按照医院要求,完成各阶段产检项目,及时掌握胎儿发育情况,规避发育异常、妊娠并发症等风险。情绪护理同样不可或缺,孕期激素变化会让孕妈情绪敏感、易低落。长期负面情绪堆积,会影响身体内分泌,不利于母婴健康。日常可以通过居家休闲、适度社交、放松休息等方式调节情绪,家人也需要给予陪伴和包容,帮助孕妈维持平稳心态。

结语:孕期护理没有复杂的专业门槛,核心是摒弃错误认知,坚持科学、规律、温和的养护方式。饮食、作息、运动、皮肤护理和产检情绪管理,构成了完整的孕期护理体系,每一处细节都关系着准妈妈的身体状态和胎儿的发育情况。

抗精神病药物要吃一辈子吗? 停药的标准是什么?

第四师绿缘医院 严慧丰

在精神科门诊诊疗中,几乎所有正在服药的患者及家属,都会纠结同一个核心问题:抗精神病药物是否需要终身服用。很多人根深蒂固认为,一旦开始服用这类药物,就再也无法停药,终身都要依靠药物维持状态。也有一部分患者,在症状稍有好转后就主观判断疾病已经痊愈,私自快速减药、停药,最终造成病情反复、病程迁延,增加后续治疗难度。

这种两极化的认知误区,也是精神疾病复发率居高不下的主要原因。从专业医学角度来讲,抗精神病药物不存在绝对的终身服药定论。是否需要维持治疗、服药周期长短、能否安全停药,全部取决于疾病类型、发病次数、病情稳定程度以及个人神经功能恢复状态。掌握正规的停药医学标准,摒弃片面的主观判断,既能避免不必要的长期用药负担,也能最大程度规避病情复发,是所有精神疾病康复过程中必须重视的关键环节。

一、为什么大众会形成“必须终身吃药”的误区

之所以普遍存在终身服药的错误认知,核心是大众对精神疾病的病程特点和治疗体系缺乏系统认知。精神类重症性疾病多具备慢性、易波动、高复发性的特征,急性期药物治疗仅能快速控制异常症状,让思维、情绪、行为恢复平稳,但受损的中枢神经调节功能、大脑稳定性并不会随之立刻修复。疾病的巩固期与维持期治疗,是修复神经功能、稳固病情、阻断复发的核心阶段。很多患者忽略后续维持治疗的重要性,仅在症状消失后立刻停药,导致病情频繁复发。反复发病会让疾病逐渐慢性化、固着化,神经稳定性持续下降,后续只能依靠长期小剂量药物维持病情稳定。久而久之,就形成了吃药就要吃一辈子的刻板印象。需要明确区分的是,长期维持治疗不等于药物成瘾,也不等于终身无法摆脱药物。真正需要长期服药的,只是多次复发、病情极不稳定的慢性患者。首次发病、全程规范治疗、长期状态稳定的患者,完全具备停药康复的可能性。

二、临床公认的抗精神病药物停药核心标准

精神科停药拥有严格、统一的规范化标准,绝不依靠个人体感、主观情绪判断,必须满足全套医学指征,缺一不可。首先,所有精神病理症状需完全消退,阳性症状与阴性症状彻底缓解,思维逻辑清晰,情绪状态平稳,认知功能恢复常态,无任何残留性异常表现,神经功能处于持续平稳状态。其次,必须完成完整的巩固治疗与维持治疗周期,经历足够时长的无症状稳定期。整个观察阶段内,不存在隐匿性症状波动,睡眠、情绪、思维、心态始终稳定,无潜在复发苗头。病情的稳定不是短期好转,而是长期、持续性的健康状态。再者,个人社会功能需完全恢复。自我情绪调节能力、抗压能力、人际交往、日常作息均恢复正常,能够自主应对生活、工作中的各类压力,心理状态成熟稳定,无敏感、偏执、消极、紊乱等内在异常状态。最后,排除所有复发高危因素。生活环境稳定,无持续性心理刺激、长期焦虑、严重失眠等诱发因素。只有全部条件同时达标,医生才会评估进入减药、停药的观察流程。

三、规范停药流程与真正需要长期服药的人群 即使满足全部停药标准,也严禁骤然停药。长期服用抗精神病药物会使中枢神经受体适应药物,突然停药会引发神经功能反跳,升高复发概率。安全停药需阶梯式梯度缓慢减量,每次减量后预留充足观察周期,全程由专科随访监控。部分人群需要长期甚至终身维持用药,这由病情决定而非药物依赖:多次反复发病、病情慢性迁延的患者;频繁症状波动、复发加重病情的患者;停药后复燃,无法脱离药物维持稳定的患者。这类人群坚持规范服药,是防止病情恶化、维持生活质量的最优方案。

总体而言,抗精神病药物治疗是一套个体化、阶段性的完整治疗体系,不存在一刀切的终身服药规则。规范治疗、长期稳定、符合停药指征,即可安全停药。正确看待服药与停药的关系,遵从专科医生指导,才是精神疾病康复的根本保障。