

阶段式健康追踪 0~12岁儿童体检“必修课”

记者 王敏

在银川市妇幼保健院的儿科诊室里，张静医生每天都会遇到不同年龄段的孩子和他们焦虑的家长。作为儿科专家，张静发现，许多父母对儿童体检的重要性缺乏认知，导致错过了一些疾病的最佳干预时机。“其实，从出生到青春期，孩子的生理和心理发育呈现阶段性特点，定期体检就像给成长安装了‘导航仪’，能帮家长避开一些养育误区，有助于孩子健康成长。”张静说。

0~1岁

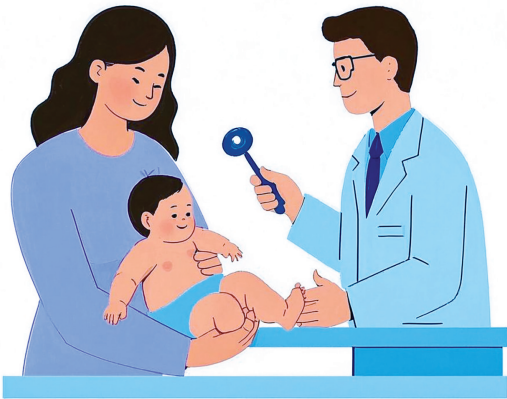
读懂宝宝的“健康信号”

“出生三天内，医生会轻轻采集宝宝足跟的一滴血，这项简单的检查能揪出48种可能影响成长的先天疾病。”张静举例说，比如一种叫“苯丙酮尿症”的疾病，只要在出生后三天内查出来，换成特殊奶粉喂养，孩子就能正常长大，避免智力受损。

张静介绍说，满月时，医生还会观察宝宝的一些小动作：如果宝宝清醒时安静状态坚持不到10分钟，或者吮吸手指的速度每分钟少于50次，可能需要进一步检查大脑发育情况。另外，新生儿到满月时，体重增长如果不到600克，很可能是母乳不足导致的。

宝宝三个月大时，要观察其趴着时抬头是否稳当、眼睛能不能跟着红球转半圈，这些看似简单的测试可反映出孩子的抬头和反应能力。张静还提醒，西北地区的宝宝更容易缺铁，六个月添加辅食前一定要查铁储备，否则贫血风险会翻倍。

“宝宝到了六个月就要准备吃辅食了，医生会通过验血排查遗传性贫血风险，还能提前检测宝宝是否对鸡蛋、牛奶等常见食物过敏。有些宝宝吃得多却长不壮，可能是肠道里好细菌不够，这时做个便便检查通常能找到原因。”张静总结道。



0-12岁儿童体检

小贴士

- 0~1岁(婴儿期)
 - 出生72小时内：新生儿疾病筛查(先天性代谢病、听力)
 - 1月龄：髋关节B超(防“蜡烛包”引发脱位)、黄疸监测
 - 3~6月龄：追视/抬头能力测试、贫血筛查(重点查铁储备)
 - 8~12月龄：爬行协调性评估、辅食添加营养指导
- 1~3岁(幼儿期)
 - 18月龄：自闭症早期筛查(对视、语言反应)、DST发育测试
 - 24月龄：精细动作检查(搭积木、串珠)、语言爆发期评估
 - 年度重点：饮食日记分析(防隐性肥胖/缺锌)、维生素D检测
- 3~6岁(学龄前期)
 - 入园体检：视力屈光度筛查(防电子产品伤眼)、色觉测试
 - 4~5岁：运动能力测评(单脚跳、平衡木)、腺样体检查(防口呼吸)
 - 6岁：握笔姿势评估、社交能力观察(角色扮演测试)
- 6~12岁(学龄期)
 - 每年必查：骨龄检测(防性早熟)、脊柱侧弯筛查(书包负重监测)
 - 9~10岁
 - 性发育评估(女孩乳房/男孩睾丸发育)、心理压力测试
 - 11~12岁
 - 考前焦虑筛查(房树人绘画测试)、青春期营养指导

1~3岁

注意健康检查科学养育

当宝宝摇摇晃晃迈出第一步时，健康检查的重点也随之改变。张静提醒，这个阶段要特别留意宝宝的两个细节：一是语言交流能力，二是小手灵活度。1岁半左右的宝宝如果还不会用眼神或手势表达需求，或者对玩具声响反应迟钝，家长就要及时带孩子做互动测试。

对于宝宝的吃饭问题，张静分享了一个真实案例：“有位奶奶经常给孙子用羊肉汤泡饭，结果两岁体检时发现孩子肚子圆鼓鼓的，像个小小西瓜，胳膊腿却细细的。把孩子的饮食调整成鱼肉、豆腐搭配蔬菜后，三个月就恢复了匀称体型。”她建议家长

准备个小本子，记录孩子每天吃的食物、活动量和情绪变化等。比如发现宝宝总爱啃手指，可能是缺铁；玩一会儿就哭闹，可能和缺锌有关。

张静解释说，很多孩子看着胖乎乎的，但体检却被发现钙和维生素D不足。特别是冬天很少晒太阳的宝宝，光靠喝牛奶补钙是不够的。她特别提醒家长，秋冬季可以每周给孩子做两次香菇蒸蛋，这种“阳光食物”能帮助钙质吸收。家有爱挑食的宝宝，宝妈可以用红薯、南瓜做成手指食物。宝宝在吃手指食物的过程中，既能锻炼抓握能力，又能补充维生素。

3~6岁

做好学前“健康储蓄”

“现在幼儿园里戴小眼镜的孩子变多了，有个5岁小姑娘因为总看手机，检查发现她眼球像气球一样被拉长了，还好发现得早，每天去户外玩两小时就可能恢复回来。”张静提醒，孩子4岁后，家长要多关注他们眼睛的发育情况。特别是对于爱玩电子产品的孩子，最好每半年

做一次眼科检查。张静补充说，西北春天风沙大，有些孩子鼻子堵得睡觉直打呼噜，时间长了小脸会变扁，这也需要体检才能及时发现。“总之，3—6岁阶段，家长要格外关注孩子的成长，按时带他们体检，这就相当于在给孩子的健康做‘储蓄’”。

6~12岁

抓住生长发育黄金期

6~12岁的孩子正处于生长发育的关键时期，家长应多关注孩子的身高、体重、心理健康等问题。

“去年我接诊过一个四年级的小姑娘，因为天天喝蜂蜜水，骨头年龄比实际年龄‘跑快’了两年，还好及时了调整饮食，否则很难长高。”张静说，也有的孩子，春天蹿个儿快，秋天却像按下暂停键，这时候就要通过体检，看孩子在营养和睡眠上是否需要改善。

同时，张静提醒家长在这个阶

段需要注意孩子身体的“三个信号”：半年没换过鞋号、总爱缩在角落发呆，或者脖子上突然冒出小黑点。对此，她解释说，脚掌生长速度是身高变化的“晴雨表”，若孩子半年内鞋码无变化，可能是生长激素分泌不足或营养吸收差的预警；连续两周出现社交回避行为，需警惕抑郁、焦虑等心理问题；肥胖孩子脖子上突然冒出小黑点，医学上称为黑棘皮病，可能是胰岛素抵抗的征兆，需排查代谢综合征风险。

提醒

注意孩子这些成长异常信号

- 生长缓慢：3岁前身高增长<7cm，3岁后身高年增长<5cm
- 发育异常：2岁不会说短语、5岁不能单脚跳、8岁前出现第二性征
- 行为预警：持续3个月情绪低落、反复不明原因腹痛头痛

本版图片均为资料图片

