

你的小孩體格發育正常嗎？

／羅星照

每對夫妻都想生兒育女，生了子女又希望他們健康成長。這是人們的執著追求。你知道嗎？小孩的體格發育常受餵養不當、各種疾病等因素影響，此，「他們體格發育是否正常」是每個父母十分關心的一個問題。當然，這問題可向醫生諮詢。但這需要到醫院排隊掛號、候診，費時費錢，挺麻煩的為此，特簡介「以體重評估小孩體格發育」之法，供讀友參考。此法簡單易，自己可在家中解決。

根據醫學記載，正常新生兒出生體重平均為3kg(公斤)。出生後前半年每月平均增重0.6kg，後半年每月平均當重0.5kg，故1歲內小兒體重計算公為：(1)前半年體重(kg) = 出生時體重 + 月齡 × 0.6，(2)後半年體重(k) = 出生時體重 + 6 × 0.6 + (月齡 - 6) × 0.5。而2~12歲體重(kg)計算公 = 計算公式 = 年齡 × 2 + 8。2歲內小兒每2個月，2歲以上每半年稱一次體重淨重)。每次稱體重應在飯前進行。這樣可早期發現問題。

如果你小孩體重處於正常範圍內，那你就可高枕無憂。如果他的體重低同齡兒童正常平均體重的15~25%，為輕度營養不良症，低於25~40%為中度營養不良症，低於40%以上為重度營養不良症。相反，若體重超過同齡兒童正常平均體重20%以上，為輕度小兒肥胖症，超過30%為中度小兒肥胖症，超過4%為重度小兒肥胖症。

小兒營養不良症可併發許多疾病，如缺鐵性貧血，各種維生素缺乏症。度營養不良患兒，由於血漿蛋白明顯減少可併發營養不良性水腫；又因缺少疫球蛋白，常常易患呼吸道、消化道和泌尿道感染。小孩患病痛苦，大人花看病還要操心。

小兒肥胖症易發展為成人肥胖症。文獻記載：肥胖的嬰兒、7歲和10~13歲兒童，發展為成人肥胖症的機會，依次為14%、41%和72%；而正常的嬰兒、歲和10~13歲兒童，發展為成人肥胖症的機會，依次為6%、11%和31%，說肥胖的嬰兒和兒童較正常的嬰兒和兒童，發展為成人肥胖症的機會，分別大2.3、3.7和2.3倍。眾所周知，成人肥胖症易併發高血壓、中風、冠心病、糖尿病膽石症；女性還易發生月經失調，乳腺癌和子宮內膜癌等重症。所以小孩肥胖是健康的表現，而是疾病的象徵。這點，大家務必要充分認識。

由於小兒營養不良症和小兒肥胖症可併發上述種種對人有害的後患，且其因很多，不能不引起家長的重視和警惕。如果你的小孩有這兩種疾病可疑，應早去醫院診治，以期達到防患於未然。這樣，才可保證你小孩健康成長。這也你們的幸福所在。深望善自為之。

為刻意收心，把它牢牢地與基督栓在一起，祂就會保守我有完全的平安。否則，我追求平安就得好像拿個網子去網蝴蝶一樣。「將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了；又將人所有的心意奪回，使它都順服基督。」(林後十五)

好像聖詩「主的完全平安—Like A River Glorious」作者所寫「依靠耶和華，心靈得福氣，照著主的應許，必得真平安。」所以我得律己以嚴。我必須刻意專心地思想主耶穌基督，用聖經神的話語充滿內心。否則，我的心就會走進憂慮的漩渦中。

我的掙扎似乎沒完沒了，我必須警醒。無論如何，神是信實的，只要我遵守把我的心完全交托給祂的條件。這樣的話，我就會經歷祂的平安。祂的平安是隨時可得的。(下期待續)