

6岁的孩子身高109厘米,在“儿童身高数值对照表”中属于“矮小”范围。于是,焦虑的妈妈带孩子去注射了一年的生长激素。这一年里,孩子身高从109厘米长至120厘米。可随之而来的,还有常常出现的感冒、发烧等症状。这个最近上了热搜的新闻,给不少为孩子身高焦虑的家长提了个醒:“增高针”不能乱打!

打“增高针”后孩子频繁生病 要长高不能只想着走“捷径”

1 「增高针」不是对人人都有效

阿根廷著名足球运动员梅西10岁时,身高仅127厘米,大大低于同龄人。11岁时,他被确诊患有生长激素缺乏侏儒症。经过注射“增高针”治疗,梅西最终身高达到170厘米,为他成为足坛名将起到了重要作用。

这个“增高针”,其实就是指生长激素。

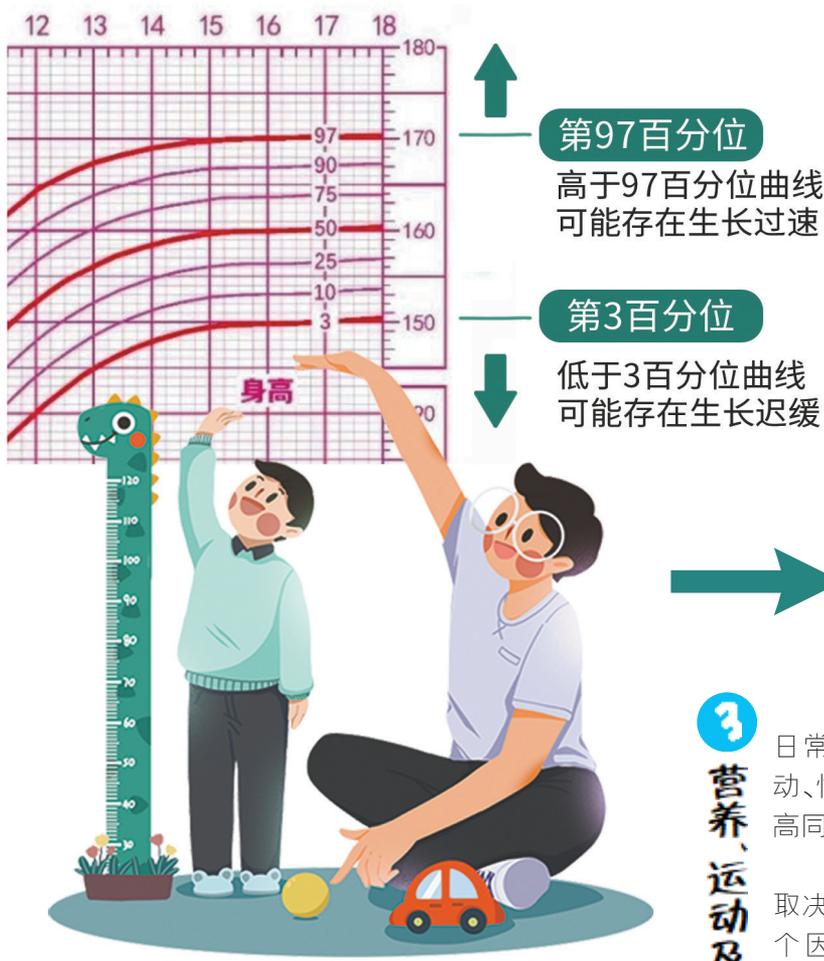
生长激素,本是人的脑垂体前叶分泌的一种肽类激素,具有合成代谢作用。它能影响骨骼发育,促进软骨组织的增殖和骨化,使骨不断变长,人就可以长高。

不过,不是人人都像梅西一样,适合通过打生长激素来提高身高。

对于骨骺(hóu,骨两端软骨中出现的骨化点)已闭合的孩子,生长的软骨已经变成了成熟骨细胞,骨头失去了生长能力,此时再注射生长激素,就像车开到没有路的绝壁时,还在拼命踩油门,既无效又危险。

此外,生长激素其实是处方药,如果滥用,会导致孩子骨骼早熟、骨骺线提前闭合,反而无法达到本来应有的身高水平。

因此,注射生长激素,一定要选择正规医疗机构,并在注射前给孩子做全面检查,了解孩子有无甲状腺疾病、肾上腺疾病、肿瘤、遗传代谢性疾病等,并做骨龄片、生长激素、甲状腺功能、生殖激素水平等相关方面的检查。



通过图表判断孩子身高是否异常。制图 郭可馨

2 家长对孩子不必过度求「高」

不可否认,每个孩子和家长都希望拥有完美的身高,但一定要用科学、合理的眼光看待。

如何判断孩子身高增长出现异常了呢?简单有效的方法是与同龄同性别群体比身高水平,看百分位数。

家长可参照首都儿科研究所的《中国0-18岁儿童青少年身高/体重百分位曲线图》。图中,横坐标代表年龄,大格为1岁,每小格为3个月间隔;纵坐标代表身高。可按照自己孩子的年龄、身高,做延长线,找到交点,看看孩

子处于哪个水平。

3岁以后的儿童,可每年测量1-2次身高,并将多次测量的点连成线,这条线就是孩子的生长曲线。对照图中7条代表不同身高状况的曲线,如果孩子的曲线,在第3和第97之间,平行上升,就表明生长速度正常,大可不必为了追求中上而盲目进补。但如果低于第3位,就可能存在生长迟缓;而高于第97位,则可能存在生长过快,这时就需要进行医学干预。

总的来说,真正需要生长激素治疗的孩子非常少。

可·帮·助 长高的运动



3 营养、运动及睡眠对身高都很重要

除了医学干预外,日常的饮食、睡眠、运动、情绪对青少年的身高同样起着重要作用。

其实,孩子的身高取决于两个因素,这两个因素中70%是遗传因素,30%是后天因素,也就是说“七分天注定,三分靠打拼”。后天因素中,营养是儿童长高的物质基础,而运动可以促进生长激素分泌。

在孩子生长发育过程中,合理的营养摄入非常重要。首先是蛋白质以及富含赖氨酸、精氨酸和牛磺酸的食物;其次是钙和维生素D;第三是微量元素,例如锌。此外,孩子要少喝碳酸饮料、少吃含盐分高的食物,例如腌制食品、火腿肠、辣条等;尽量不要吃糖果和含糖饮料,纯果汁也应该少喝。

除了营养,适量的运动也能促进生长激

素的分泌。跳绳、慢跑、游泳和打羽毛球都有利于长个。每天户外运动半小时,长期坚持会有很好的效果。不过,孩子运动长高不能急于求成,长期过量超负荷运动会对骨骼和肌肉带来损伤,反而不利于孩子正常发育。

充足的睡眠是孩子长高的必要保障,因为生长激素在晚上熟睡时达到分泌高峰,最好让孩子每晚10点前进入睡眠状态,并保持8个小时的睡眠时间。

此外,健康的身体和健全的心理,比个子的高矮更重要,家长没有必要过度关注孩子的身高,以免给孩子造成压力,影响孩子身心健康。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合广州日报、生命时报、红网、科普中国等