



# 教育导报



教育导报  
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第97期 总第3514期



## 家教周刊

2020年11月28日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办



孩子成绩不够好,有家长报培训班补一补;个子长得不够,可以花钱补一补吗?还真的有这样的方式,并且选择“花钱给孩子长个子”的家长还真不少。

成都家长王魏(化名)发现,女儿豆豆的同学小悠最近个子长得特别快,忙向小悠妈妈取经,对方神秘地告诉他:“可以打生长激素长个子。”打生长激素长个子靠谱吗?抱着试一试的心态,王魏来到了一家知名医院……

### 关注儿童生长发育——

## “身高焦虑”袭来,家长如何理性应对?

■ 记者 胡敏

### 小学毕业前夕,班上流行“打针长个子”

当女儿做完抽血、量身高、称体重、测骨龄等一系列检查之后,王魏拿到了一叠检查报告,被医生告知女儿身高偏矮,属于同龄正常人的后10%。如果按照目前的趋势生长,成年身高可能不到155cm,如果对身高不满意,可以考虑注射生长激素帮助孩子长身高。王魏询问了价格,需要10万元左右,并且一注射就是一年,担心孩子太受罪,说“考虑考虑再说”。

注射生长激素会不会有什么副作用?王魏一打听才发现,班里五六六个孩子都注射过生长激素,并且这些孩子以前个子也不算矮。家长们告诉他,不用担心,这是科学的治疗方式,“要是真有什么问题,正规医院也不敢开呀!”小悠妈妈说。

正在王魏左右摇摆的时候,之前就诊的医院有人打来电话,接通后不是医生本人,而是助理的声音:“考虑好了吗?如果要治疗就要尽快,孩子已经进入青春期了,青春期一过就再也无法干预了。”

跟王魏一样,有着孩子“身高焦虑”的家长不在少数。记者进入一个医院建的生长发育交流群,助

理医生通知一些注意事项,以及给家长答疑。记者看到这个群已经是第4个群,并且即将达到500人上限。群管理员经常提醒家长督促孩子每天完成几项任务:1.不同年龄,跳绳个数差异递增,早中晚总共跳200至1800个。2.早晚各一盒牛奶,早上吃一个鸡蛋。3.早睡早起,虽然作业多,尽量早睡早起,家长参加各种社交活动,都不要打乱娃娃的作息时间。“这几项做好了,本来就能长高,也不能完全说是打针的效果吧。”王魏疑惑。

### 儿科医生:生长激素有适应症,使用增多与家长高期待有关

四川省人民医院东院11月推出儿童生长发育专题线上讲座,从11月4日到12月2日,每周三都有一位儿科医生科普儿童生长发育知识。记者联系了儿童生长发育专家、四川省人民医院东院儿科副主任医师杨文青,咨询打生长激素长个子是否科学。

杨文青表示,注射生长激素主要用来治疗矮小症及其他一些代谢疾病,如果只是偏矮,并且没有生长激素缺乏等情况,注射生长激素,则属

于经济条件变好后,家长对孩子未来择业、婚姻有较高期望带来的需求,同时需要专业医生经过严格检查评估后方可使用。

杨文青拿出一张“中国儿童身高、体重百分位图”,上面有“3%、10%、25%、50%、75%、97%”五条线,家长每年记录孩子的身高,就能据此对孩子成年身高做初步预测,50%属于同龄人身高的中位数,3%以下属于矮小症。矮小症指在相似环境下,同种族、同性别、同年龄患者身高低于正常人群平均身高两个标准差以上或第三百分位以下的孩子。

“处在生长发育阶段的学龄前和学龄期儿童,每年要长6公分左右,如果孩子不怎么长,第二年的衣服没有短一截,需要带孩子到生长发育门诊寻找原因。”杨文青说,有些矮小症是一些基础性疾病,如肝、肾、心,以及精神状态方面导致的矮小,基础性疾病治好,可能出现追赶性生长;还有一些生长激素治疗适应症也会导致矮小症,美国食品药品监督管理局公布了生长激素缺乏、特发性矮身材、小于胎龄儿等11种可以用生长激素治疗的疾病,这些孩子需要用生长激素治疗。

### 提醒:家长不要盲目跟风,理性看待孩子身高

医学上主要用于矮小症的生长激素治疗,如今悄然在各大城市兴起。不仅是患矮小症的孩子,身高曲线处于3%到50%之间的偏矮孩子也成了注射生长激素的主要群体。一年级家长汪岚(化名)身边就有朋友带孩子到重庆某医院就诊,医生给出一个为期两年的生长激素治疗方案。“听说每天都要打针,总共要花十几万元。”汪岚说,过程特别不容易,但是孩子能获得更理想的身高,从经济效益来说是值得的。最近,连孩子奶奶都在说,要不要带孩子去生长发育门诊看看。但汪岚心里始终有疑惑:“会不会有副作用?会不会引起性早熟?”

对于生长激素的副作用,杨文青这样解释:注射生长激素不会引起性早熟,或者骨骺线提前闭合,总体不良反应小于3%。常见的是局部红肿等轻微症状,极少数会引起甲状腺激素偏低,颅内高压等症状,但调整剂量后,这些不良反应会消失;还有的会引起股骨头滑脱、脊柱侧弯现象,但这与个体本身的基础性疾病关系更密切,出现症状仍是可控的。注射生长激素的治疗从上世纪80年代开

始使用,从30多年的使用来看是较为安全的。但杨文青提醒,一定要选择正规的医疗机构,生长激素使用前需要做严格的检查,并且治疗过程中每三个月要定期复查,及时监测孩子的健康状态。

“每个孩子有自己的生长轨迹,家长不用过度焦虑。”杨文青说,孩子的身高遗传决定70%,后天因素占30%。如果孩子身高偏矮,首先看是否和遗传身高一致,遗传身高公式为:男孩=(父身高+母身高+13)/2±5cm;女孩=(父身高+母身高-13)/2±5cm,这个范围属于正常,如果低于遗传身高或者身高曲线上升或者下降过快,可以到生长发育门诊进行咨询,有时长得过快可能是性早熟,短期长得快,但是骨骺线可能提前闭合,反而影响成年身高。

王魏用遗传公式算了算,按照目前的身高趋势,孩子今后的身高恰好就是遗传身高,并且检测的各种指标都没有问题,孩子属于非常健康的状态。孩子进入青春期,正是长身高的关键时期,他选择多带孩子运动,注意营养和睡眠,补充钙和维生素D,通过后天努力长身高。“毕竟目前的研究数据只有30多年,而孩子的人生还很长。”他说。

### 科普

#### 关于生长发育,家长还可以这么做

记者收集了一些家长关心的孩子生长发育相关问题,邀请杨文青医生解答。12月2日,四川省人民医院东院还会推出“生长发育系列讲座”最后一场,杨文青在线上讲解身高的秘密。

问:除了注射生长激素,还有什么方式可以让孩子长身高?

杨文青:充分发挥30%的后天影响因素主要做好五个方面:1.营养均衡:保证蛋白质、能量、矿物质等各类营养素的摄取,孩子偏食要分情况,光吃菜不吃肉不行,不喜欢吃猪肉,喜欢吃鱼肉没问题,喜欢吃一种蔬菜不喜欢吃另一种也没有问题,保证种类齐全就可以。门诊上,遇到的家长偏信民间偏方,只让孩子吃素,结果孩子吃得没精神,生长发育情况也不好。2.多做户外运动。跑跑跳跳

能刺激骨骼生长,户外晒太阳促进维生素D在人体的合成。3.保证睡眠:保证充足的睡眠,注意尊重孩子的个体差异,不一定非要按一个时间表来,但是要有规律。4.情绪管理。有一种矮小叫“情感剥夺性矮小”,一些特殊家庭的孩子,经常受父母辱骂,长期处于精神压抑会影响生长发育。让孩子保持愉悦的心情,对生长发育有促进作用。5.补充钙和维生素D。我们的膳食中难以满足钙的需求,四川一些城市光照不够,维生素D也需要额外补充。

问:关注孩子生长发育,各个阶段家长需要做什么?

杨文青:孩子生长发育总共十几年,男孩十五六岁,女孩十三四岁后,身高增长速度逐渐缓慢。定期给孩子测身高,至少每年一次,

绘制身高曲线图,如果状态平稳,不需要额外干预;如果有偏差,及时到医院生长发育专科门诊或内分泌科门诊咨询原因。婴幼儿时期和青春期是两个生长发育高峰,需要特别关注。青春期结束,孩子的身高基本定型了,如果发现孩子个子长得慢,可以及时就诊排除一些疾病的可能,解决阻碍身高增长的原因。

问:现在“小胖墩”越来越多,长得胖会影响身高吗?

杨文青:有一定影响,脂肪里有一种酶,会导致孩子的性激素升高,孩子容易性早熟,导致骨骺线提前闭合。

问:关注生长发育主要看身高、体重吗?

杨文青:身高、体重只是体格发育,生长发育还包括神经系统、免疫系统、生殖系统等发育,需要全面观察孩子的身心状态。



本版图片均为资料图片