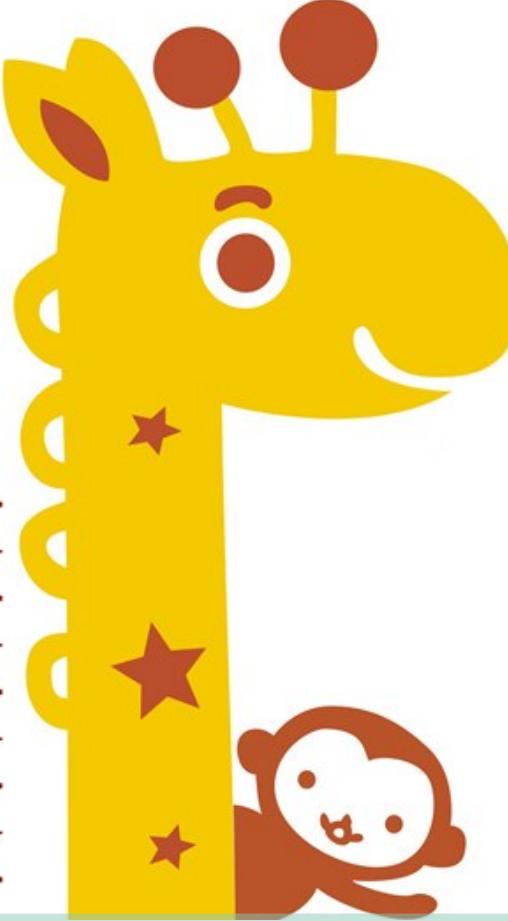


孩子长不高担心 个子蹿太快也担心

想让孩子“高人一等”，听听专家怎么说

记者 朱丹君 通讯员 钟丽文 文/图

130
120
110
90
1m

孩子长不到180厘米怎么办？能不能打针“催长”？每年的寒暑假，是市民带孩子看生长发育门诊的高峰期。儿科医生发现，不少家长对孩子身高的期望值很高：男孩最好能长到185厘米，女孩至少要有165厘米。

孩子长高这件事，其实不是一蹴而就的，应该将其纳入孩子健康成长管理的一部分。市妇保院生长发育门诊陈卫富副主任医师表示，长得太高、太矮、太胖的孩子是他关注的重点人群，因为这三类人可能存在一些疾病的因素。



陈卫富医生在门诊看骨龄。

案例一

超重30多斤，11岁男孩有了糖尿病前期特征

在生长发育门诊，记者发现有不少小胖墩。如今，肥胖跟近视一样，在小朋友中很普遍。陈卫富无奈地摇了摇头。

11周岁的浩浩（化名），脱了鞋子，上秤显示体重56公斤，身高是154厘米。孩子体重明显超了，这个年龄正常体重是45公斤。陈卫富建议，先让孩子拍个片，看看骨龄，同时让父母监督好孩子，加强体育锻炼，把体重控制好。

平时，零食、饮料不要

吃，肉、蛋糕、巧克力、油炸食物等高热量的食物也要少吃。陈医生耐心地对孩子说，你这个体重，相当于背了20斤的书包跟同学们一起玩，这样运动能灵活吗？跑步能不累吗？

当然，我们也不是说让你饿肚子，平时可以多吃点蔬菜，吃饭时慢一点，多咀嚼几次，这样可以让你的大脑知道你吃饱了，就不会过量进食。陈卫富耐心地叮嘱道。

随后，一名家属拿着检查报告单前来复诊，只见谷丙转氨酶、甘油三脂、空腹胰岛素

等检查数据的小箭头在嗖嗖往上升。

这个男孩比正常体重胖了30多斤，脖子上这一圈黑鸡皮是洗不掉的，这是糖尿病前期的特征之一。陈卫富建议，家长再带孩子做一个糖耐量检查。

胖不是一天吃出来的，瘦下来也不是一天能成功，减肥需要做长期计划。陈卫富认真地说。是的，要做好打持久战的准备。陪同孩子就诊的妈妈也偏胖很多，她决定陪孩子一起减肥。

平时，零食、饮料不要

案例二

吃了几十服补药，13岁男孩提前发育了

小毅（化名）妈妈和小姐妹一起，领着各自的孩子到生长发育门诊就诊，年初，孩子吃了赤脚医生开的几十服补药，个头是蹿了不少，但是我发现孩子胡子黑黝黝冒了一圈，睾丸也明显增大了。这时孩子母亲开始慌了。

这家医院没怎么听过啊。看病一定要到正规医院。看到家属带的检验报告单，陈卫富眉头皱了起来。她之前带孩子去别处看过，差点被骗，幸好我及时劝住了。同行的小姐妹告诉医生。

小毅的妈妈个头不高，只有

150厘米，因为身高原因，她还苦恼过一阵子，所以她希望孩子能长高一些，男孩至少要有180厘米，不然以后找工作、找对象都会受影响。

男孩13周岁，体重49.5公斤，身高164.5厘米，之前的报告显示，孩子骨龄偏大一岁。陈卫富表示，现在孩子普遍营养过剩，是不需要吃补品、补药的，不然反而有可能会加速孩子的发育。

看到孩子一边吃着香肠、喝着饮料，陈卫富轻声劝道：香肠很好吃，叔叔也想吃，但是吃太多就会长胖，以后还是不要吃了。孩

子一听不乐意了，两三口吃掉香肠，然后紧紧握着手中的饮料瓶。孩子妈妈见状，也是一副无可奈何的样子。

很快，骨龄报告出来了，显示小毅的骨骼线基本闭合，长高的空间不大。

我想孩子再长点，有什么办法吗？办法是有的，但是意义不大，孩子已经错过了最佳的生长阶段。再说，吃药、打针，花费的精力和费用也蛮多的，作为医生来说，这种情况并不建议打针助长。最后，这名母亲神情落寞地离开诊间。

案例三

比同龄人高出不少，原来是性早熟引起的

去年8月，张女士发现女儿胸部出现了一个小包，她的心里立即咯噔了一下，不会是孩子胸部开始发育了吧？孩子还这么小。于是，家长立即带着孩子到医院就诊。测了骨龄，发现孩子比正常人发育大一两岁。

经过药物控制，目前胸部没有明显增长。听到医生的就诊结论，张女士松了一口气。这个女孩子看着不大啊。见记者询问，小女孩乖巧地回复：过完年，我8岁了（实际年龄为6周岁）。

记者发现，这样类似的女孩子有三名，有的因为说胸部疼，家长这才发现孩子乳房开始发育。这些孩子还有个同样的喜好，喜欢吃肉。

在门诊，陈卫富还接诊过一名6周岁的男孩子，这名孩子身高143厘米，在同龄人中属于高个儿，为此家长还曾沾沾自喜过。结果，一查骨龄，孩子骨龄比同龄人大了五六岁。再仔细一查，临床诊断孩子患的是一种罕见病。由于体内一个激素合成酶的先天缺乏，导致体内

一些激素失衡，出现性早熟。

正常来说，女孩子9.5周岁开始发育，男孩子11.5周岁开始发育。陈卫富表示，因为女孩子的发育表现在胸部乳房开始增大，比男孩子更容易让家长发现。男孩子的发育从睾丸增大开始，家长往往无法及时关注。如果男孩子出现个头比同龄孩子高很多，在班级里个子是数一数二的，父母应该到正规医院专科医生处排除有没有性早熟的情况，也要排除一些疾病因素的影响。

医生

生长激素并非增高灵药，有严格的适应症

家长对身高的期望值变高了，孩子怎样才能达标？有家长将目光瞄准了生长激素，殊不知，生长激素并非增高灵药，也不是想打就能打的。

医学上，帮助我们长高的药物主要是生长激素，这跟老百姓口中的激素不同，这是大脑里垂体分泌的一种蛋白质，是人生后促使身高增长最主要的因素。陈卫富告诉记者，经常会遇到家长咨询打生长激素的事情，希望通过人工干预手段来让孩子增高。但实际上，打生长激素属于医学治疗手段，有严格的适应症。

对于生长激素的副作用，陈卫富这样解释：注射生长激素不会引起性早熟或者骨骼线提

和学龄期儿童，每年要长5~7厘米左右，如果孩子不怎么长，第二年的衣服没有短一截，就需要寻找原因了。陈卫富表示，注射生长激素主要用来治疗生长激素缺乏及其他一些内分泌疾病。近些年，由于经济条件变好，家长对孩子在未来择业、婚姻有较高期望，从而对增高有越来越高的要求。

对于生长激素的副作用，陈卫富这样解释：注射生长激素不会引起性早熟或者骨骼线提

早闭合，总体不良反应偏小。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、颅内压增高等症状，但调整剂量后，这些不良反应会消失。注射生长激素从上世纪80年代开始，从30多年的使用来看是较为安全的。

最后，陈卫富提醒，一定要到正规的医疗机构就诊，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况。

处在生长发育阶段的学龄前

这些长高误区，你犯过吗？

一、多吃肉，能让孩子长高？

陈卫富：肉类富含蛋白质，但长期大量吃高蛋白食物的儿童，会促进体重的增加，高蛋白食物可能会使性激素分泌更多，反而影响长高。让孩子不挑食、不偏食，营养全面就好。

二、拉伸运动，能让孩子长高？

陈卫富：拉伸运动是不可能让人长高的，只是暂时性地拉长了身体关节韧带，停止牵拉后身体就会恢复正常。

三、平时没时间运动，能在睡前多运动吗？

陈卫富：很多家长喜欢让孩子在睡前运动，以为孩子运动结束自然而然就累得睡着了。其实，这要掌握好度的问题，孩子睡前如果做些强度大的运动，心跳加速、呼吸急促，更不容易入睡，孩子长高的关键是生长激素，但这是在孩子进入深度睡眠状态时才会分泌，强烈的运动就像给孩子喝了一杯黑咖啡，会让孩子难以睡着。

四、哪个年龄段需要测骨龄？

陈卫富：生长发育门诊会重点关注班级里排队最矮的三个和最高的三个，太矮或太高可能存在一些疾病的因素。骨龄的检测可以作为常规的体检项目，五周岁以上就可以检测骨龄，血激素水平的检查要视孩子的具体情况而定。测骨龄没有特别要注意的，测骨龄受到的辐射很小，对孩子的健康没有影响，家长可以放心。

五、如何帮助孩子长高个？

陈卫富：孩子最终能长多高，这与遗传、睡眠、营养、运动、情绪等多方面因素相关，家长要多关注孩子整体生长发育状况，不必过于执迷身高指标。对于发育正常的孩子来说，平时多注意均衡营养、适度锻炼、保持充足睡眠，身体好、心情好，就能让孩子的身体处于良性运行状况，尽可能充分生长。

1. 营养均衡：保证蛋白质、能量、矿物质等各类营养素的摄取。学龄期儿童保证每天牛奶250毫升、鸡蛋1个，基本能保证人体对蛋白质的需求。根据饮食情况适当补充钙剂及维生素D，不吃或少吃含催熟剂的食品或保健品。

2. 多做户外运动。跑跑跳跳能刺激骨骼生长，户外晒太阳能促进维生素D在人体中的合成。说到长高的运动，我们提倡有氧运动、纵向运动；对膝关节、踝关节、脊柱有适宜刺激的运动。如跑步、跳绳、球类、摸高等运动。运动时间建议每次至少持续20~40分钟，强度以能耐受为原则，不可超强度运动。

对于跳绳，我们建议不必追求速度，但需要一定的弹跳。只要孩子有兴趣，能使孩子心跳明显加快，并能坚持的运动都可以，让孩子养成运动爱好，将其受益终生，这一点作为父母要以身作则。最好的运动是可以让孩子在玩耍中长高，如我们小时候玩的多人跳绳、跳圈等都是很有趣味性的运动。

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。促进身高增长的生长激素主要在夜间分泌，所以要保证睡眠时间的充足。

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。

六、关注孩子生长发育，各个阶段家长需要做什么？

陈卫富：孩子生长发育总共十几年，男孩骨龄十五岁，女孩骨龄十三岁后，身高增长速度明显缓慢，身高基本定型。建议定期给孩子测身高，至少每三个月测量一次，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咨询原因。

身高常用家庭测量方法：背靠墙壁，立正姿势，脚后跟、臀、双肩紧贴墙壁，眼平视，手下垂，足跟靠拢。用三角板直角面轻压头顶，划线，每月测量一次。家长要注意，应该在同一时间段、同一测量方法和同一测量人。

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，就要去正规医院检查，排除一些疾病的可能，解决阻碍身高增长的因素。

生长发育门诊设置了身高体重秤

