

# 不是所有身材矮小者都适合打激素

## 家长不要盲目给孩子应用保健品

□ 张薇 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

最近快1年发现孩子都没怎么长个子,怎么办?我家孩子个子矮,可以打生长激素吗?吃什么可以帮助长高呢?7月26日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752邀请了安医大一附院内分泌科副主任医师、副教授胡红琳与读者交流。



### 本期指导专家 胡红琳

副主任医师、副教授,硕士研究生导师。从事内科内分泌临床工作20余年,擅长诊治内分泌代谢疾病,对糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、骨质疏松症、性发育不全、身材矮小等疾病的诊断和治疗有着丰富的临床经验。现任安徽省糖尿病学会常委兼秘书,糖尿病教育与血糖监测管理学组副组长,糖尿病足与周围血管病变学组成员,中华医学会糖尿病学会再生学组委员。

### 最简单的办法就是看孩子的穿衣

**读者:**最近快1年发现孩子都没怎么长个子,怎么办?

**胡红琳:**最简单的办法就是看孩子的穿衣,如果孩子买来一条裤子穿两三年都不嫌短,这就说明他的生长速度很慢,此时需要带着孩子到医院进行检查。家长应该带着孩子到正规医院监测生长速度,请医生依据标准来判断是否身材矮小,而且这种监测应从小开始,每年坚持。

出现以下情况,可初步断定孩子生长速度减慢:婴幼儿期(3岁以内)每年长高少于7厘米;儿童期(3岁至青春期)每年长高少于4厘米至5厘米。发现矮小应及早就医。

### 不是所有身材矮小者都适合打激素

**读者:**我家孩子个子矮,可以打生长激素吗?

**胡红琳:**不是所有身材矮小的人都适合打生长激素。生长激素缺乏症、慢性肾功能衰竭、小于胎龄儿、先天性卵巢发育不全、特发性矮身材等引起的身材矮小,可以通过注射生长激素来治疗,帮助孩子长高。而这些,必须经过正规医院的确诊后才能进行治疗,且疗程不宜短于1~2年,过短的话作用不大。大多数正常的矮小儿童,并不适合注射生长激素,更何况身高正常的孩子。家长如

果给并没有生长激素缺乏症的孩子注射生长激素,有可能直接导致骨骺线的提前闭合,反而再长不高了;而对于骨骺线已经闭合的,过度增加生长激素,在骨骼不能持续生成软骨长高的情况下,有可能造成骨骼的钙化和增加宽度,不利于生长发育。

### 家长不要盲目给孩子应用保健品

**读者:**吃什么可以帮助长高呢?

**胡红琳:**不挑食、不偏食,多补充牛奶、鸡蛋等优质蛋白质,每日饮用牛奶300~500ml或更多、每日1~2个鸡蛋、多食动物骨头汤,建议食用虾皮等;注意糖、脂肪、蛋白质、含钙和其他微量元素摄取,多晒太阳、多吃富含维生素D的食物。适量食用瓜果蔬菜,但要尽量避免反季节的瓜果。不要吃一些膨化食品、辛辣刺激等不健康食品。少吃甜食、饮料、冰淇淋等零食,除了容易发胖、容易得代谢性疾病以外,也影响生长发育。家长不要盲目给孩子应用保健品,应在医师指导下应用。

### 经常参加体育运动,有利于长高

**读者:**孩子特别喜欢踢足球,我听说踢足球会变罗圈腿,会长不高,是这样的吗?

**胡红琳:**这个说法是没有根据的。相反,像踢足球这样的运动只要适度 and 坚持,并能合理补充营养,是能够帮助身高发育的。“踢足球就长不高”可能是因为人们看到在绿茵场上奔跑的运动员很多都不高,但这不是足球造成的,只是因为足球可以让身高不占优势的人,也能展示出自己的魅力。经常参加体育运动,能够促进血液循环,加速新陈代谢,使骨骼组织供血增加,有利于长高。不同年龄运动方式的选择不同,两三岁的幼儿以走、跑、跳为主,大孩子以跳绳、打球、游泳等伸展性运动为主。运动贵在持之以恒,才能促进身高的增长。短期内过度疲劳的运动,可能适得其反,对身体造成损害。

### 身高增长主要受遗传因素的控制

**读者:**我家儿子上初三,身高只有1.65米,班上的男同学有好多比他高的,儿子回家和我讲同学们笑话他矮,情绪比较低落。这是矮小症吗?

**胡红琳:**不是个子偏矮一点就叫做身材矮小,您孩子的这个身高按照标准应该是正常身高。儿童心理受挫、情绪压抑等可能导致生长激素、胰岛素样生长因子的分泌障碍而影响长高,情绪还可能影响食欲、睡眠等,也可影响生长,因此保持愉悦的心情有助于长高。

**读者:**我老公1米82,我1米63,儿子13岁却只有1米5,身高难道不是遗传吗?我孩子会是晚长吗?

**胡红琳:**身高增长过程主要受遗传因素的控制,遗传因素占到70%~80%,不过,需要提醒的是,父母都是大个子,并不表示孩子也肯定是高个子,也并不是说父母晚长孩子就一定晚长。一旦发现孩子个子异常,先到医院排查一下,如果确实是体质性青春发育迟缓,也就是所谓的“晚长”,那么就可以放心;如果不是,还是需要干预的。

### 下期预告

## 断掉的脚趾、手指能不能复活?

两岁小女孩意外割伤手指,捧着快要掉下来的手指,家人辗转近10个小时,才找到合肥市第二人民医院显微骨科为孩子进行手术。据了解,每年暑假期间,断指、趾的孩子都会比平时多,家人遇到孩子遭受意外伤害时该如何应急处理,断掉的脚趾、手指能不能复活?显微骨科是如何在显微镜下让断掉的肢体复活的?下周二(8月2日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请合肥市第二人民医院显微骨科牛磊主任与读者交流。

牛磊,合肥市第二人民医院显微骨科主任、副主任医师,擅长脊椎四肢创伤、颈肩腰腿疼痛、显微外科等疾病的诊治。王红梅 星级记者 俞宝强

### 一周病情播报

## 酷暑难耐 小心中暑

近日连续的高温天气,让人觉得闷热难耐。合肥市第一人民医院门诊收治的中暑患者人数明显增多。由于天气炎热、潮湿,人体新陈代谢旺盛,体力消耗大,水、电解质代谢紊乱,再加上日长夜短,睡眠不足等原因,患者容易产生体温升高、肌肉痉挛和晕厥等不良反应,其中以颅脑疾患的病人,身体耐热能力差的老人和产妇为容易发生中暑的高危人群。

合肥市一院急诊科杨静主任提醒广大市民,防止中暑应改善劳动环境和居住条件,隔离热源,做好防暑降温准备。夏季出行尽量减少户外活动,特别是在午后气温最高的时候。出行时,要做好个人的防护,涂抹防晒产品,注意遮阳,避免长时间暴露在日光下。外出旅游的市民,应该带些防暑药物,如人丹、清凉油、风油精等。在烈日下工作时应注意佩戴帽子,穿宽大浅色衣服,多注意休息,随时补充携带的开水或盐开水。一旦发现身边有人出现中暑症状,应立即将病人从高温环境中转移到阴凉通风处,并迅速送其至医院进行救治。苏洁 星级记者 俞宝强

## 五分钟:从产妇危急到顺利分娩

“十月怀胎,一朝分娩”,近日,怀孕40周打算顺产的小梅,下腹不规则坠痛3个多小时后,来到省妇幼保健院待产,后在产房医护人员的精心安排下,等待分娩。随后直至次日凌晨,小梅宫缩乏力,医生诊断发现胎儿窘迫,考虑短时间无法经阴道分娩,准备剖宫产手术,就在转送小梅至手术室的过程中,胎心跳突然变慢,情况十分危急。为了保证胎儿及孕妇的安全,节省周转时间,当班医生当机立断,立即于产房进行5分钟即刻剖宫产手术,各方医护人员迅速到位,即刻手术,剖腹取出一名男婴,手术顺利,母子平安。

据安徽省妇幼保健院分娩中心主任郭宇雯介绍:“5分钟即刻剖宫产手术”也被称为黄金5分钟抢救,是指在非常紧急的情况下,为挽救母婴生命而采取的即刻剖宫产,从决定剖宫产至胎儿娩出要≤5分钟。此项手术主要针对对分娩过程中有可能遇到的紧急情况,比如子宫破裂、胎儿脐带脱垂、胎盆前置、胎盆早剥等短期内可能危及胎儿生命的意外事件。

华玲 王璐璐 星级记者 俞宝强

## 两岁多的男娃得怪病 全身皮肤溃烂脱落 指甲一碰就掉

7月17日,家住旌德县的2岁6个月的男童毛毛(化名)出现感冒发热的症状,烧至39.5度,身体出现一些红色丘疹,开始家长以为只是普通的感冒,在当地的医院吊水。几瓶水吊完,孩子病情不仅不见好转,反而皮疹加重遍及全身,口唇内还明显能看到有大水泡。不能进食,持续高热不退。皮肤开始一块块溃烂脱落,露出片片鲜红的血肉。7月22日,毛毛转至省儿童医院治疗,到儿童医院住院时,毛毛脸上和身上的皮肤基本没有了,手指甲和脚趾甲也是轻轻一碰就脱落,小脚丫上有5个脚趾甲都不在了。经过省儿童医院医护人员几天不间断抢救和监护,毛毛目前已度过“休克”、“失明”、“角膜溃烂、失明”等多道关口,目前暂时脱离生命危险。

就几天时间,毛毛到底得的是什么病呢?据省儿童医院的重症医学科主任金丹群介绍,毛毛得的是重症渗出性多形红斑,它是一种皮肤黏膜的急性渗出性炎症,又称多形红斑。本病好发于儿童、青少年,男性发病率高于女性,多发于春秋季节。发病轻时,患儿可有发热、咽痛、头痛、腹痛等症状,并有皮疹;病情严重者则可见广泛黏膜病变,在短期内就可以出现多脏器衰竭,甚至死亡。医生提醒广大家长,一旦孩子出现上述症状,应立即送正规医院进行对症治疗。王筠 陈思 星级记者 俞宝强