

“增高针”究竟要不要打？

来听听专家的说法

春天万物复苏，人体新陈代谢旺盛，也正是小朋友生长发育的黄金季节，身高话题再次成为热点。

作为宁波大学附属妇女儿童医院小儿内分泌科主任，丁曙霞主任医师这些年接诊了太多看身高的小患者，也接触了很多焦虑的家长，发现不少家长存在认知误区：有的孩子身材偏矮查出确有病因，必须药物干预，家长却迟迟拿不定主意而耽误了时间；有的已经没有再长高的空间，却坚持还要打针。

1 孩子矮小有病因 家长却迟迟不肯面对

丁医生讲述了一个病例：有个8岁女孩来就诊，这个年纪正常身高应该在1.3米左右，可她只有1.05米，相当于4周岁的身高。妈妈说之前带孩子看过医生，没什么效果。她想知道，孩子个子矮小是不是因为晚发育，等发育以后是否会追上来。

多年的临床经验告诉丁医生，这个孩子的矮小不太一样，可能还有其他原因，就让孩子抽了个血，检查结果证实了丁医生的猜测：该女孩是个特纳综合征患者。

丁医生说，孩子个子偏矮，遗传是一方面，另外还有疾病的原因，特纳综合征就是女孩身材矮小的常见病因之一。它是一种仅发生于女孩中的染色体疾病，会让患儿无法正常生长。

据介绍，正常女性染色体是46XX，携带有两条性染色体，而特纳综合征患者，其中一条X染色体部分或全部缺失，也就是少了一条，变成了45X，主要表现就是矮小、青春期不发育、不会来月经、成年以后不会生育。

生长激素针对的就是这种疾病，患儿如果不治疗，最终身高1.4米都难达到。丁医生当时就建议，给孩子尽快用上这种针，先解决孩子的身高问题，其他问题到相应的年龄阶段逐步解决。可家长听说是激素，担心有副作用而迟迟下不了决心。就这样，到现在已过了快一年，家长还在犹豫。这期间，丁医生也电话随访问，家长说再考虑考虑。

这让丁医生也很无奈。她担心，身材矮小对孩子各方面的影响都是蛮大的。

2 一听要打激素针，妈妈眼泪不停流

除了染色体疾病影响身高，很多人都知道，性早熟也会影响身高。

针对一部分性早熟孩子，需要使用一种控制发育的针。这是促性腺素释放激素类似物，可延缓性早熟的进程，达到延缓骨骼闭合的目的，从而改善最终身高。

因为同属激素类药物，很多人对它的使用同样存在误区。丁医生说，有个年轻妈妈带着5岁的女儿来就诊，当时孩子身高偏矮并不明显，但性早熟明显，胸部已经发育，骨龄大了2岁。根据临床经验，孩子已经到了真性性早熟早期，医生就开始给孩子用药。刚开始药物控制效果还不错，可今年初来就诊的时候，孩子的胸部明显大起来，因此丁医生建议给她使用控制针。妈妈一查手机，看到网上说有那么多副作用，眼泪顿时就流了下来，表示还是再等等看吧。

丁医生介绍，像这样没及时干预而后悔的案例挺多。前段时间，有个初二男孩来就诊，身高1.60米，父母个子都蛮高的，孩子尚未达到遗传靶身高，但骨骺已接近闭合，基本上没有再长高的空间了。孩子强烈要求打生长针，哪怕能再长1厘米也行。丁医生查看其病例想起来，早在3年前，父母就曾带他来看过，当时他的个子还好，但早发育问题比较严重，就建议给孩子使用控制针，孩子当时恰逢青春期，坚决不肯打，大人也很无奈，就这样错过了。如今，孩子很想治疗，机会却没有了。

丁医生说，任何药物都存在一定的不良反应，但如果真有疾病，忽略了治病这个问题而去揪住药物可能潜在的不良反应不放，那就是抓小放大，最后或许会后悔。

3 来看身高门诊的孩子，已经提前到一两岁

相比这两种认知误区，最多的还是对身高的过分追求。很多孩子并不矮，女孩1.60米，男孩子1.68米，都已到了遗传靶身高，可他们就是不甘心，说看上去不舒服，女孩一定要1.65米，男孩一定要1.75米以上，不管怎么样，只要能长高，打针用药都行。

丁医生说，对医生而言，用药肯定是需要有指征的，特纳综合征就是其中一种FDA批准的生长激素治疗的适应症。儿童身材矮小有很多原因，需要医生找出导致矮小的原因，生长激素治疗是其中一种手段，但并不是所有矮小都适合生长激素治疗。

她接诊过一个17岁的男孩，身高1.66米，爸妈都不高，孩子身高还在遗传身高偏上的范围。来就诊的时候强烈要求打针，用生长激素，可检查发现，其骨骺线只剩下了一条缝。丁医生告知，这时打针已经没多大意义，基本上没有再长高的空间了，即便能长，最多也只能长1厘米，效果不好。

就这样，尽管孩子强烈要求，丁医生还是经过耐心解释

打消了孩子打针的念头。半年后，这个孩子因其他问题又到丁医生那里就诊，丁医生才知道，他回去后跑到别的机构，坚决要求打针，可打了半年，个子还是一点没长，花钱不说，对于骨龄即将闭合的孩子而言，药物治疗的风险还会增大。

据介绍，随着对身高的关注越来越高，目前家长带孩子来看身高的，年龄已经提前到了一两岁。丁医生说，这种情况大多是父母身材偏矮，所以对孩子的身高很重视，想看看偏矮究竟是什么问题。虽然这有点“卷”，但她确实也发现了问题。不久前，她就给一个3周岁的孩子检查出特纳综合征。这个年龄段孩子的平均身高应该在95厘米左右，可她只有80多厘米。抽血结果确诊了这种染色体疾病。能早发现、早点开始干预，对孩子而言是最好的，至少长大后身高不会有太大的影响。所以说，如果孩子比同龄人明显偏矮，可到儿童医院内分泌科检查，找出矮小背后的原因，对症下药。如果身高在正常范围内，就没必要那么焦虑。



医生在给孩子检查身高问题。

4 戒除焦虑这些办法 有助于孩子长高

丁医生说，孩子的身高，70%由遗传基因决定，营养、睡眠、运动、情绪等后天因素的影响达到30%。这就意味着，如果抓住了后天因素，即使父母个子不高，孩子也能够达到理想身高。

保证睡眠时间和质量：夜间入睡达到深睡眠状态时，生长激素才可达分泌高峰。如果孩子每天比别人早睡1小时，生长激素的分泌就会增加1小时，日积月累就会促进身高增长。

多参加运动：每天坚持30分钟到60分钟中等强度的运动，如跑、跳等促进长骨生长的运动，游泳、球类等全身性运动，后仰、摸高等脊柱拉伸的运动。

注意均衡饮食：多吃牛奶、鸡蛋等富含蛋白质、钙、磷、锌、维生素等营养的食物，少吃高糖、油腻、过咸食物，杜绝肥胖，避免早发育。

保持心情愉悦：不良的情绪状态，会影响生长激素的分泌，影响消化道对营养物质的吸收，影响睡眠，最终会影响孩子的身高。所以，家长要创造良好的家庭氛围，避免吵架，不要打骂孩子，以免影响孩子的心情。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼