

编者按

担心孩子长不高、视力不好、牙齿不整齐……近年来,许多家长把注射生长激素、近视矫正和牙齿正畸一同列入了养娃“烧钱三件套”,成为当下儿童生长焦虑的三大方面。羊城晚报健康周刊推出系列调查报道,道出困惑,采访各方专家支招解答。

关注儿童生长焦虑①

孩子的身高, 家长的答卷?

生长激素不是拯救身高焦虑的“万用答案”



羊城晚报记者 李可欣

“我家孩子这个身高,可以打生长激素吗?”在社交平台上,不少家长都在拿着自家孩子的身高数字四处搜寻对比,试图找到孩子未来能够长到理想身高的证据,或者有必要进行人工干预的佐证。本该自然生长的身高,成了家长需要钻研的课题。

图/视觉中国

A 家长放不下的身高执念

“滴...滴...”每个晚上,当听到这个声音,说明当天的生长激素已经注射完成了,此时小辰总会长舒一口气。小辰今年7岁,这是她打生长激素的第二年。5岁生日刚过不久,小辰妈妈就带着她去了三甲医院的生长发育门诊开了生长激素,从此小辰的童年就开始与“针”为伍。

小辰妈妈给孩子选择了短效水剂,购买的价格是1031元/支。她算了一笔账,目前打了22个月,加上一些口服的营养素,大概花了接近10万元。

B 老药“翻红”引发新争议

调查显示,近40年来随着社会经济的快速发展,中国儿童青少年体格发育水平也随之显著提高,生长迟缓率显著下降。但是,生长激素的需求量却越来越大。

C 高昂的成本,未知的效用

“我十岁时身高只有129厘米,年龄比正常情况小了两岁。”23岁的秋秋回忆起她在2011年注射生长激素时的情况。注射了一年,她明显长高了,成年后身高稳定在158厘米,而她的父母身高分别是172厘米和160厘米。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

咯血胸痛心烦躁,阴虚遇上夏至火

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 黄女士,40岁,反复咯血胸痛3月

黄女士是一名个体经营户,数年前因为一次呼吸道感染到某三甲医院查胸部CT,发现了支气管扩张。由于没有进行系统治疗,近几年黄女士稍不注意就会开始咳嗽。最近3个月,黄女士因为生意上的事情不分昼夜地处理事务,遇上夏季炎热的天气,心情变

得十分烦躁,还总觉得口干。此外,老毛病支扩也犯了,咳嗽咯痰增多,还不时咯出少量鲜血,胸痛、后背疼痛。黄女士赶紧到呼吸科复诊,但是治疗了2个星期,咯血仍反复发作。听到同事说起德叔擅长治疗支气管扩张症,黄女士赶紧来寻求德叔的帮助。

德叔解谜 阴虚遇上夏至的火

德叔认为,黄女士平时生活操劳,作息不规律,常常熬夜工作,暗耗阴血。肝藏血不足,导致肝阴不得收敛,肝阳,阴阳平衡被打破,则阴虚火旺。当遇上了炎热的夏季,心火也被点燃,心肝之火同时灼伤肺的阴液,则炼液成痰。此时的脾胃被夏季的湿热所困,没有足够能力去清除肺部的痰,导致了咳嗽

咯痰加重。与此同时,肺脏失去了阴液的濡养,也就导致了咯血、胸痛、后背疼痛的症状。治疗上,德叔以清心平肝、健脾润肺为法治疗,兼以清热化痰。经过1周的治疗,黄女士已经没有咯血,胸痛、背痛也好了很多;治疗1个月,咳嗽咯痰也明显缓解。因此,没有足够能力去清除肺部的痰,导致了咳嗽

预防保健 夏至清心平肝养肺

炎热的夏季与心相通,岭南地区夏季多雨,让夏至前后的天气变得十分闷热。像黄女士这类支扩患者,此时要避免被点燃心肝之火,还要防止湿热带击脾胃。平时可以选泽泻、茯苓、灯芯草、芦根等制成药膳来清心火,同时还可选

用木棉花、山药、白扁豆、薏苡仁等健脾祛湿。此外,还可以进行穴位按摩,按揉太冲穴、劳宫穴来清心平肝。可用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中。每个穴位按揉150-200次,每日1次。

德叔养生药膳房 芦根把叶饮

材料:芦根5克,蜜把叶5克,麦芽15克。功效:清热润肺止咳。烹制方法:诸物洗净,一同放入锅中,加入适量清水,大火烧开转小火煮30分钟即可,此为1或2人量。



扫码入群 有问题?扫码问

距离减半 全新院区 开放预约 复旦肿瘤厦门医院即将开诊

文/林清清 图/医院提供



复旦肿瘤厦门医院即将开业

挂一个普通号可看三个专家门诊?不用到上海就可享受复旦肿瘤的诊疗服务?复旦大学附属肿瘤医院厦门医院(以下简称“复旦肿瘤厦门医院”)计划于7月全面开诊,并重磅推出“挂一看看”的全新诊疗模式,让福建及广东、江西、安徽居民在“家门口”就享受到来自复旦肿瘤专家的诊疗服务。

平移复旦品质,7月开诊新院

经过近两年的现场筹建,复旦肿瘤厦门医院将于6月下旬开放预约挂号,7月全面开诊。该院是厦门市政府与复旦大学附属肿瘤医院(上海肿瘤医院)合作建设的全新医院,由厦门市主建、复旦肿瘤医院主营,致力于在厦门建设一家具有“复旦品质、肿瘤专长、厦门特色”的高水平三甲甲等医院。

全新诊疗模式:“挂一个普通号,看三个专家门诊”

此次新院开张,将重磅推出全新诊疗模式。首批开设11个“挂一看看”特色多学科专家门诊,即:“挂1个普通号,看3个及以上大牌专家”。患者仅需支付1个普通门诊的挂号费,就可以在1个诊室同时看外科、内科、放疗等3位及以上主任级专家门诊,开创一种全新的肿瘤综合诊疗模式。首批开放的11个病种包括:乳腺肿瘤、胸部肿瘤、头颈部肿瘤、骨肿瘤、大肠肿瘤、肝癌、胰腺肿瘤、泌尿系统肿瘤、妇科肿瘤、淋巴瘤和鼻咽癌。

“南方小土豆”身高如何逆风翻盘?

羊城晚报记者 陈辉

知道南北方人身高有“差异”,但没想到这“差异”竟然这么大!近日,网上一张关于广东省、辽宁省小学生打篮球比赛的照片迅速走红,两队学生的身高差异引发了热议。南方小土豆身高真的相差这么大吗?“南方小土豆”又该如何追身高?

建议,“有心”的家长带孩子就医前可以提前做好准备工作,其中包括在家每个月为孩子量一次身高,并进行记录,这样将非常有利于医生为孩子绘制生长发育曲线,以更为准确判断孩子生长发育是否出现异常,进而寻找引起异常的原因。

专家支招帮助孩子科学长高 这些人不宜打生长激素

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 罗炜



图/视觉中国

中山大学附属第六医院儿科主任郝虎主任医师表示,在合理用药的情况下,基因重组人生长激素总体来说是安全的,副作用少见。常见的副作用包括良性颅内高压、影响糖代谢、甲状腺功能低下、股骨头滑脱、脊柱侧弯、色素痣、注射局部红肿及皮疹等;有肿瘤或糖尿病家族史的儿童不建议用药。另外,在骨骺闭合

或接近闭合的情况下用药,不仅起不到促生长作用,还可能引起骨骼变粗变大。那么如何科学帮助孩子长高?郝虎表示,可以从营养、睡眠、运动三方面让孩子科学长高。

1. 营养:充足的营养是孩子科学长高最重要的基础,多吃富含蛋白质、钙、锌、矿物质、维生素等食物,例如豆类、瘦肉、鱼、西红柿、苹果等。

南方儿童身高差异在缩小

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,全国各省份平均身高排名中,黑龙江、辽宁、吉林分居第三、第四、第九名。而最后十五名都被南方省份包揽。从统计学的角度来看,北方人在平均水平上确实要比南方人高。南方人到底“输”在哪?据了解,影响身高的因素除遗传因素外,也有地域、饮食文化和睡眠时长等因素。

注射生长激素导致反复感冒发烧?

对于身材过于矮小的儿童,补充生长激素是干预手段之一。广州和睦家医院儿童生长发育专科主任徐小彩接受采访时分析,孩子接受生长激素治疗后出现感冒、发烧,这跟生长激素未必有直接的关系。她解释,正常的孩子,一年6-8次的呼吸道感染是正常的频率。在临床中,很多正规打生长激素治疗的孩子,也并没有出现这个现象。停药之后感冒、发烧少了,更大可能是因为免疫力增强了。

孩子长高个,抓住三个快速生长期

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴

中山大学孙逸仙纪念医院儿科副主任、儿科神经内分泌专科主任梁立阳表示,一般来说,每个孩子的成长发育都不同,但是也有基本的规律。通常孩子身高生长有3个阶段:从出生到2岁,称为婴幼儿快速生长期,快速生长期在出生后的第1年,生长速度是最快,孩子一年能长25厘米。

值得注意的是,孩子过了青春期后,骨骼发育成熟,骨骺线闭合,身高就不再增长了,再用任何方法也无法使孩子继续长高。梁立阳指出,孩子生长缓慢有三个信号:儿童的生长速度3岁前小于7厘米/年;3岁到青春期末生长速度小于5厘米/年;青春期生长速度小于6厘米/年。

梁立阳提醒,由于性早熟往往会导致孩子身高生长过快,早期看起来比同龄儿童长得高,但是由于性激素的提前释放,骨骺闭合提前,生长期较正常儿童短,反而造成孩子成年后身材较矮。