

# 高价增高药竟是“限高药”

诊断:瞎吃药致骨骺提前闭合 医嘱:五六月是长高“黄金期”,睡好、吃好、多动最靠谱

“我一心想让女儿长高点,结果却害了她一辈子!”5月22日,省儿童医院,姚政军(化名)听到女儿晴晴的身高不能再长,肠子都悔青了,“只怨自己给孩子吃了增高药,结果导致女儿骨骺提前闭合,个子只停留在1.52米。”

省儿童医院专家表示,乱吃药物或保健品,反而影响孩子的正常生长。五六月份在生长发育界被称为“奥妙月”,要想孩子长得快,可通过睡眠、营养、运动等结合起来实现。

## 【案例】吃了增高药,孩子再也不能长

因自己只有1.60米,担心女儿长不高,姚政军一直很在意女儿的身高长势。女儿11岁时只有1.43米,到12岁,只长了2厘米。姚政军担心了,找来各种中药和土方子,都没有效果。

去年年初,有朋友推荐一种高速增长的胶囊,说含有生长素,保证孩子能长高。姚政军立马花4800元买来4个疗程,让晴晴服用。

服药后的半年里,晴晴从1.45米长到了1.52米。正当姚政军暗自庆幸时,晴晴的身高又停了,到今年5月,一毫米都没长。近日,姚政军带着晴晴到医院检查,发现14岁的晴晴骨骺已经

闭合,今后都不会再长高。医生说,可能是增高药含有激素,导致晴晴早熟,骨龄增加,骨骺也提前闭合。

## 【提醒】五六月是健康生长“黄金期”

“影响孩子身高的因素很复杂,除了家庭遗传因素,还有先天遗传性疾病、后天营养缺乏、慢性系统性疾病、内分泌异常等。”省儿童医院儿童保健所专家蒋耀辉说,家长给孩子服用增高药或保健品,不可取。

据介绍,生长激素是人体正常生长必须的,如果缺乏会导致矮小、骨质疏松等。目前市场上常见的增高产品大多添加了雄性激素,短期会有效果,但可能让孩子骨骺提前闭合,骨龄增加,再也没有长高的机会。

“要想让孩子健康地增高,家长可以结合睡眠、营养、运动等来‘助长’。”蒋耀辉提醒。世卫组织曾对多个国家的调查发现,儿童的生长速度在一年四季中并不相同,长得最快的是在5月,平均达到7.3毫米;长得最慢的是在10月,平均只有3.3毫米。家长们快抓住这一“黄金时期”,健康给孩子增高。 ■记者 李琪 通讯员 李奇 实习生 李艳香

## 专家提醒

### 孩子长高“四大法宝”

#### 睡眠充足最牢靠

一般认为,影响孩子身高的因素有70%取决于遗传,而后天因素也可以影响孩子长8.5-17厘米。“睡眠充足是孩子长高的关键。”蒋耀辉说,学龄前儿童要睡足10小时,青少年要睡足9-10小时。尤其是夜间12点-1点,是生长激素分泌的高峰期。要想让孩子长得高,记得晚9点前让他们上床睡觉。

#### 饮食均衡很重要

“饮食是长高的重要因素之一,要饮食均衡。”蒋耀辉表示,什么菜、什么东西都爱吃,该有的营养一般也就有了。豆制品、鸡蛋、牛奶、肉类、鱼类等蛋白质丰富的食物有助于长高,蔬菜、水果也要多吃。“垃圾食品要少吃,比如甜饮料,摄糖过多会导致肥胖,肥胖会使骨龄提前三个月,从而影响骨骼的生长发育。”

#### 运动助长不可少

研究表明,持续90分钟中等强度的运动,人体生长激素分泌量较安静时增加两倍;白天进行适量的体育锻炼,会提高夜晚生长激素的分泌量。“主要是纵向运动,向上跳跃的运动最有效,比如篮球、跳绳、羽毛球、排球、游泳、慢跑等。”蒋耀辉提醒,运动要适量适当,而且要多户外运动,因为太阳光紫外线照射能促进体内维生素D的合成,提高人体对钙、磷的吸收,促进生长和骨骼钙化。

#### 负面情绪要抛掉

“情绪对孩子长高是很重要的,因为情绪不好就能影响睡眠,影响食欲。”蒋耀辉说,精神压抑会抑制生长激素分泌,造成匀称性矮小,也就是某段时间生长非常缓慢,当不良环境因素消除后,又可恢复正常的生长。

## 呼救:一家3个“瓷娃娃” 求援:“6岁还没走过路”

本报5月23日讯 “阿姨,我今年6岁了,还没走过路,我好想走路啊!”6岁半的李佳钦坐在病床上,满脸憧憬地对护士说。5月21日,小佳钦在同样患有“脆骨症”的妈妈、哥哥陪同下从福建厦门来到省儿童医院求医,由于家境困难,暂时只有妹妹能够得到治疗。妈妈郑玉琴说,能够来长沙看病,全靠了好心人的资助,她不在意自己,只希望孩子能好起来,像正常的孩子一样走路、玩耍。

小佳钦的身型就像一个不满周岁的婴儿,腿像镰刀一样弯曲着,只能坐着,无法站立。

“她生下来没多久,在一次换尿布时不小心摔下床,就把腿给摔断了,我当时想,小孩子骨头最软,怎么那么容易骨折?一检查,发现她也得了‘脆骨症’。”郑玉琴说,从那以后,小佳钦只要发生碰撞或轻轻摔倒就会骨折,“6年半了,我都记不清她骨折过多少次。”

不只是小佳钦,郑玉琴和9岁的大儿子郑自亿都是“脆骨症”患者。和常人相比,他们明显瘦弱很多,郑自亿骨骼发育只相当于4岁的水平,和妹妹一样,只要用力过猛就会骨折。

省儿童医院检查结果显示,小佳钦的骨密度、骨强度都非常低,只能先通过注射一种特殊药物来强化骨骼,才有希望进一步治疗。护士长谢璐



郑玉琴带着一对儿女从厦门来省儿童医院治疗。他们3人都患有“脆骨症”。 通讯员 李奇 摄

辉说,注射的药物要200多元一支,每次要3支,一年要注射三到四次。加上孩子每次骨折的治疗费用,对于这一家来说,是一个非常巨大的负担。

据了解,郑玉琴一家没有固定经济来源,仅靠好心人的资助过着最基本的生活。因为生活困难,郑玉琴一直没有办法带两个孩子看病。每次孩子骨折了,就到诊所打上石膏,年复一年,孩子们的骨骼发育非常滞后。

■记者 洪雷 实习生 张颖 通讯员 李奇 姚家琦

