

■关注

滥用生长激素,如此“鸡娃”不可取

在这届家长眼里,孩子的成绩可以“鸡”,视力身高也可以“鸡”。常规的运动加食补已经无法满足“追高”心切的家长了,为了让孩子长高,一些家长为孩子注射用于治疗矮小症的生长激素,睡前在孩子腹部打一针,一年花费十多万元的并不少见。有媒体曾报道,一位杭州家长甚至不惜花近5万元给女儿报了“增高班”。

可怜天下父母心。科学合理“助长”无可厚非,但陷入身高焦虑之中“拔苗助长”,那就很值得商榷了。

仅以打生长激素为例,就存在被滥用的嫌疑。生长激素原本是一种用于治病的处方药,生长激素缺乏、特发性矮小、特纳综合征等是目前已批准的可以用生长激素的疾病,且有时间窗口。事实上,通过注射生长激素来“拔苗助长”,并不适用于所有

人。业内人士介绍,在注射生长激素后,有些孩子会出现甲状腺功能暂时性减低的情况,并有疲劳、乏力、虚胖等症状,有些孩子会出现血糖高的问题,有些孩子会出现股骨头滑脱、脊柱侧弯现象。

据报道,有一位家长给孩子注射生长激素之初,效果不错,可到了第三个月孩子被查出假性发育,需同时注射抑制针控制发育。之后孩子的身高增长显著下降,停针后想通过增强运动、调节饮食,也没能“追高”。

注射生长激素之所以呈泛滥之势,除了部分家长神化了生长激素作用之外,也与个别医疗机构在经济利益驱动下多开生长激素密切相关。因此,家长必须正确对待孩子的生长发育问题,在专科大夫的指导下进行科学治疗才能获得较好疗效,而不能迷信生长激素。

大量科学研究证明,睡眠时间长期不足和不参加体育户外运动会严重影响生长激素的分泌,同时也会影响骨骼,使之得不到良性刺激。长期高度紧张的生活节奏和不合理的饮食习惯、不运动,会造成孩子肥胖,从而引发性早熟、代谢性疾病和神经调节系统的紊乱,严重影响生长发育。令人遗憾的是,在巨大的学业压力下,不少孩子的睡眠时间和体育运动严重欠缺,一些学霸赢了学习却输了身高,令人惋惜。反过来说,如果拥有高大健康的体魄,也可以承受更大的学业压力。

充足的睡眠时间、良好的体育运动、科学合理的食物营养,才是孩子自然长高的秘诀。不惜花费重金盲目给孩子注射生长激素,真的是在帮助孩子吗?为人父母者,或许需要冷静下来好好反思。

(《钱江晚报》8.11,文/胡欣红)

■健康新知

绝经后女性跳舞可提高自尊

女性一旦到更年期,往往在控制体重和其他健康风险因素方面出现问题。一项新的研究表明,跳舞可能可以有效地改善胆固醇水平,并能在此过程中提高自信心。研究结果近日发表在《更年期》期刊上。

绝经后的女性更有可能出现体重增加、体脂增加以及代谢紊乱,如甘油三酯和坏胆固醇的增加,这些变化加在一起,最终增加了心血管的风险。在这一时期,女性往往很少参加体育活动,这将可能产生跌倒和骨折的风险。绝经后女性经常遭受自我形象和自信心的下降,这也与整体心理健康直接相关。

体育活动已被证实可以最大限度地减少与更年期相关的许多健康问题,然而,很少有研究调查了舞蹈对绝经后女性的身体形象、自信和身体健康的影响。这项新的研究旨在分析练习舞蹈对绝经后女性的身体成分、代谢、健身和自我形象的影响。

研究共有36名绝经后参与者(平均年龄57岁)每周跳舞3次,每天跳舞90分钟,并在16周前后进行评估,评估的参数包含身体成分(体脂和体重)、血脂、体能、自我形象和自信。虽然样本量不大,但研究表明,每周三次的舞蹈练习不仅能改善绝经后女性的血脂状况和体能,还能改善自我形象和自信心。

研究人员指出,这项研究强调了简单干预的可行性,比如每周上三次舞蹈课,不仅可以改善绝经后妇女的健康和新陈代谢状况,还可以改善她们的自我形象和自尊。

方留民 译

■给您提个醒

男童查出近视不愿配镜 近视度数半年增加100度

对于孩子戴眼镜这件事,很多家长内心是拒绝的。今年年初,8岁的东东(化名)被诊断出100度的近视,但家长没有重视,加之认为孩子太小了,戴眼镜容易压鼻梁、会更近视,并没有让他戴眼镜。8月9日,东东再次检查时,眼睛度数增加到了200度。

“发生近视却不戴眼镜,会在视网膜上形成模糊像及引起调节的不稳定,导致眼轴的继续增长,使得近视度数加深,并且这样还会给眼睛带来额外负担,造成视疲劳,影响孩子的学习及生活。”武汉大学附属爱尔眼科医院视光中心主任周超表示,对于青少年来说,即使是轻度近视也需要遵医嘱合理佩戴眼镜,近视了看远是一定要戴镜的,看近是否也需要戴,要依据近视程度、视功能状态、散光性质等相关因素来综合决定。不合适的眼镜佩戴方式,会造成眼部调节及集合功能的不稳定,进而加快近视进展的速度。

武汉大学附属爱尔眼科医院斜视与小兒眼科主任醫師戴鴻斌提醒,青少年近視防控要堅持“一增一減”,即增加戶外活動、減少學生的學習負擔,重點防控高度近視。暑假是近視高發期,家長一旦發現孩子有視力下降、眯眼、眨眼、揉眼睛、喜近距離看電視等問題,要及時到正規的眼科醫療機構進行全面檢查。

(《楚天都市報》8.10,文/廖仕祺 裴霓裳)

禁毒防毒 宣传进村入户

8月17日,贵州省遵义市公安局播州区分局的干警在播州区龙坪镇中心社区教村民识别新型毒品。近日,该分局组织干警进村入户,进行禁毒防毒宣传,提升群众对毒品危害的认知。

新华社记者 杨楹 摄



■发现

控制一种关键酶 或可对抗癌症和病毒感染

据8月13日发表在《自然·通讯》杂志上的论文,美国加州大学尔湾分校(UCL)研究人员领导的一项新研究确定了控制APOBEC3A的两种方法。APOBEC3A是一种关键酶,可以保护我们的细胞免受病毒感染,同时也会引起各种癌症的遗传变化。

APOBEC3A酶是先天免疫系统的重要组成部分,该系统通过诱导突变来阻止病毒复制,从而保护细胞免受病毒感染。然而,另一方面,这种酶可通过直接攻击癌细胞基因组来诱导突变,导致DNA突变水平增加,从而导致癌症进一步发展、转移和产生耐药性。

在此前研究中,该校研究

人员证明这种酶在癌症患者中诱导的DNA突变非常频繁。它们存在于高达80%的某些癌症类型中,如肺癌、乳腺癌或膀胱癌。

在这项研究中,研究人员研究了病毒感染和化疗药物引起的基因毒性应激是如何瞬时导致这种酶上调的。研究结果说明了病毒感染如何触发特定的先天免疫反应来激活人类细胞中这种酶的表达,以及它如何成为消除病毒的重要步骤。结果还说明了不同的化疗药物是如何刺激这种酶的,但这种情况下的免疫反应导致的突变进一步增强了癌症的侵袭力。

“总之,我们的结果揭示了细胞调节这种酶表达的不同方

式。”UCI医学院生物化学系助理教授雷米·比松博士说,“通过了解癌细胞和病毒感染是如何调节这种酶表达的,我们已经准备好向开发新的抗癌治疗策略和新的抗病毒疗法迈出关键一步。”

研究人员表示,由癌症基因组中的这种酶引起的DNA突变增加了肿瘤的异质性,促进了癌症的进展和对治疗的抵抗力,因此需要开发更多应对策略以防止突变形。关于病毒感染,下一步是确定之前在新冠病毒等病毒中检测到的某些类型的变异是否是这种酶活性的结果,以及该结果是否影响了病毒在细胞内的复制。

(《科技日报》8.17,文/张佳欣)