

儿童长高勿盲目“打针”



探讨病情。

文/本报记者 刘泓雨 实习生 何思源
通讯员 于虹
图/本报记者 秦媛

今年1月起，临床常用的长效生长激素制剂迎来大幅降价，让不少此前因费用望而却步的家长动了心。恰逢暑期，我市各大医院儿童内分泌门诊迎来就诊高峰，攒了一学期“身高焦虑”的家长们扎堆带娃就诊，“生长激素能不能打”成了热门的咨询问题。

记者从徐州医科大学附属医院儿科了解到，暑期儿童内分泌专科号源较为抢手，专家门诊单日接诊量可达五六十人次，不少家长都是专程冲着生长激素来的。被坊间传为“增高神药”的针剂，到底是什么？什么样的孩子才能用？今天，我们邀请徐州医科大学附属医院儿科内分泌门诊副主任医师刘运翠，把孩子长高的门道说清楚。

一听“激素”就色变？ 你真的误会了

“激素不就是让人发胖、伤骨头的东西吗？给孩子打能放心吗？”在临床中，刘运翠常遇到家长有这样的顾虑。这其实是最常见的认知误区——生长激素和大家印象里的“激素”，根本不是一回事。

刘运翠表示，大众熟知的“致胖激素”是糖皮质激素，长期大剂量使用确实可能引发肥胖、骨质疏松等问题。而生长激素是人体大脑垂体自身分泌的一种蛋白质，它就像骨骼生长的“施工队长”，专门指挥骨骼、肌肉有序生长，是推动孩子身高增长的核心动力。

临床治疗用的生长激素，本质是“缺多少补多少”，只补充孩子自身分泌不足的部分，并非凭空给身体“猛加料”。但需要明确的是，它是国家严格管控的处方药，绝非可以随便跟风使用的“增高保健品”，能不能用、用多大剂量、用多久，需要由儿童内分泌专科医生进行专业评估后决定。

不“盲目乐观” 也勿“揠苗助长”

门诊里，刘运翠最常见两类家长：一类是孩子比同学矮两三公分就急着要打针，恨不得一个假期蹿几厘米；另一类则笃定“我家娃晚长”，拖着不检查，最终错过干预黄金期。刘运翠提

醒，这两种心态都不可取，生长激素有明确的适用范围，绝非“矮就该打”。

判断孩子是否需要干预，首先看生长速率。刘运翠给出一个较为适用的自测方法：3岁到青春期前的孩子，如果每年身高增长不足5厘米，那就需要警惕生长异常；如果每年能稳定长5—7厘米，只是身高中等偏矮，大多属于正常个体差异，无需过度焦虑。

当然，也有孩子是“晚长”，而晚长的孩子一般有更高的生长潜能，不过这种“晚长”，也不能盲目等待。生理性晚长的孩子，生长曲线通常稳定在正常偏低区间，骨龄与身高水平匹配，青春期启动虽晚，但后续能追平3—5厘米的身高差距。如果孩子生长曲线持续下滑、逐渐低于P3百分位的矮小标准线，就别再等，一定要尽早排查病理因素。

孩子究竟是“矮小”还是“晚长”，需要经过完整的专业评估。医生会通过骨龄片判断骨骼生长潜能与剩余空间，结合生长激素激发试验、血液筛查、家族史，再对照生长曲线轨迹综合判断。

想要孩子长高 这份日常管理指南请收好

对绝大多数正常生长的孩子来说，根本不需要借助药物，做好日常健康管理，就能把自身的生长潜能充分发挥出来。刘运翠整理了4条实用长高小贴士，家长可以收藏起来：

1.睡够睡好是第一要务。生长激素在夜间深睡眠状态下分泌最旺盛，夜间10点至凌晨2点是分泌高峰。建议学龄期孩子尽量在晚上9:30前入睡，保证每天8—10小时的充足睡眠。

2.营养均衡，别乱补“增高品”。身高增长离不开优质蛋白和钙质，每天保证牛奶、鸡蛋、瘦肉等食物的摄入，搭配蔬菜水果，做到均衡饮食即可。不要盲目给孩子吃各类补品，很多产品成分不明，反而可能诱发性早熟，提前透支生长空间。

3.坚持纵向运动刺激骨骼。多做跑跳、伸展类运动，能有效刺激骨骼生长，比如跳绳、摸高、打篮球、游泳等。建议孩子每天保持30分钟以上的户外运动，既能促进身高增长，也能增强体质、保护视力。

最后提醒各位家长，如果发现孩子生长速率慢、身高明显落后于同龄人，应及时到正规医院儿童内分泌科进行专业评估，科学认识、合理干预，才是对孩子最好的守护。

孩子社交困难、“情商”低 警惕患上孤独症



为儿童提供系统性训练。

文/本报记者 马薇妮
实习生 郭孝玲 涂雨 路莹莹
图/本报记者 秦媛

6岁的涵涵（化名）从小就很聪明，有着很强的记忆力。然而，在与人交往时，她却总是显得格格不入。进入小学后，涵涵与同学的矛盾不断，上课时总是坐不住，甚至开始抗拒上学。于是，涵涵的父母带她到徐州市儿童医院康复科就诊。

经过详细的检查，涵涵被诊断为孤独症谱系障碍，需要及时干预。根据涵涵的情况，治疗师巩甜甜为她制定了针对性的社交思维训练方案。经过一段时间的系统治疗，涵涵的症状有所好转，终于学会如何与他人沟通交流了。

“社交思维是个体在人际互动中，自动识别他人情绪、预判活动走向、灵活调整自身行为的核心能力，简单来说就是完成‘社交关注’‘社交解读’，并在对应社交场景做出恰当的‘社交行为’的过程。”巩甜甜表示，患有孤独症谱系障碍的孩子表现各不相同。具体来看，有的孩子和他人对话时回避目光接触，面部表情单一，显得疏离而冷漠。有的则不懂基本社交规则，总是打断别人说话或自顾自说，难以融入到集体中去。他们往往对特定领域有着超乎寻常的专注力，但同时坚守着刻板秩序，比如鞋子必须按固定位置摆放，玩具必须

排成一条直线。“孤独症谱系障碍的孩子很难读懂‘隐形信息’，不会察言观色，在陌生、多变的社交场景中很难灵活调整自己的行为。”巩甜甜说。

“我们会通过社交思维能力训练系统性地教会孩子理解社交情境，提升社交能力。”巩甜甜介绍。徐州市儿童医院利用寒暑假开展“社交思维寒暑假集训营”，专门帮助孩子搭建基础的社交思维能力框架。课程内容覆盖用眼睛观察、学会全身心倾听、情绪行为管理、多角度思考、视听觉专项训练及建立基础的察言观色能力等。集训营通过小组活动、情景模拟，在轻松氛围中提升社交能力。日常的持续性个别化训练、小组融合训练，能帮孩子把干预效果落地，让成长脚步不会被假期的节点打断。

“作为泉山区孤独症儿童自助互助点，我们会定期面向家长开展相关的培训课程。”巩甜甜表示，通过团体社交干预联合精准家庭干预，可有效改善孤独症谱系障碍患儿的社交能力和生活自理能力。

“科学的干预，能为孩子搭建与世界连接的桥梁，助力他们走出自己的成长之路。”巩甜甜提醒，家长如果发现孩子出现社交沟通障碍、行为刻板等迹象时，应及时前往专业医院进行评估诊断，越早干预，孩子融入社会的可能性就越大。

本期专家 巩甜甜

徐州市儿童医院康复科治疗室责任组长，研究生，副主任技师，中国康复医学会孤独症康复专业委员会委员，江苏省儿童康复专业委员会委员，徐州市物理医学与康复医学专业委员会委员，徐州市康复医学会儿童康复专业委员会委员。获徐州市孤独症岗位技能大赛一等奖、徐州市五一劳动奖章、徐州市五一创新能手、第六届中国青年志愿服务项目铜奖、徐州市优秀青年志愿者。发表核心期刊论文多篇。擅长孤独症谱系障碍、运动发育迟缓、语言发育迟缓、脑性瘫痪、脑损伤综合征、周围神经损伤等疾病的康复治疗以及家庭康复指导工作。



您有疑问
我来解答

《了不起的儿科》栏目，面向全市家长征集话题

●栏目统筹：原小影



扫码加入
“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康，您有什么疑问？可以在都市晨报微信公众号、汉风号App专栏留言提问，我们会筛选出大家普遍关心的问题，邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号App、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道，还会有知名儿科专家在线直播答疑。