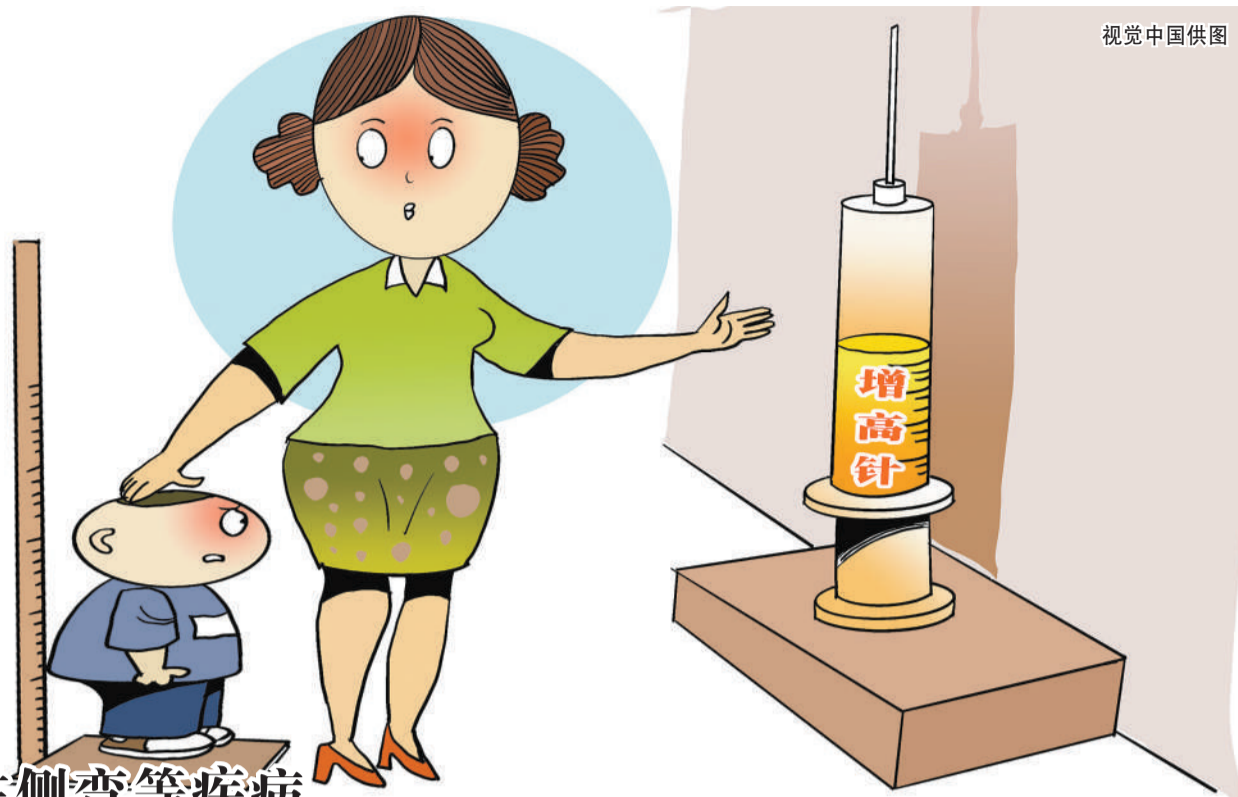




所谓的“增高针”就是注射用人重组生长激素，生长激素不能乱用，不能因为孩子身高不理想就给孩子注射。随意注射该类激素，不但无法让孩子长高，还可能给孩子身体“埋”下健康隐患。

郑荣秀  
天津医科大学总医院儿科主任



视觉中国供图

## 注射后可能诱发肿瘤、脊柱侧弯等疾病 身高焦虑就打增高针？小心打出健康问题

### 小儿“科”

◎本报记者 陈曦

近年来，医学上主要用于治疗矮小症的“增高针”被部分家长奉为“长高神药”。在刚刚过去的

暑假，就有不少家长带孩子到医院咨询，想给孩子注射。

对此，天津医科大学总医院儿科主任郑荣秀表示，所谓的“增高针”就是注射用人重组生长激素，生长激素不能乱用，不能因为孩子身高不理想就给孩子注射。随意注射该类激素，不但无法让孩子长高，还可能给孩子身体“埋”下健康隐患。

速率，3岁以下儿童每年身高增长不到7厘米，3岁到青春期前儿童每年身高增长不到5厘米，青春期儿童每年身高增长不到6厘米，才属于生长迟缓。

“若怀疑孩子身材矮小或生长迟缓，家长首先要带孩子去医院，请专业医生进行全面评估，充分了解孩子的生长发育情况、生长曲线、骨龄等信息，并做一系列检查，以确定造成矮小的原因。”郑荣秀说。

骨龄检查，即通过检测骨龄与实际年龄是否相符，来推断被测者是否有潜在疾病。正常情况下，随着年龄的增长，骨龄会相应增加。性早熟患者，骨龄常明显超前。尽管其实际身高按年龄来看，明显高于同龄人，但若按其骨龄来评估，则身高又常常落后；青春期发育延迟或性腺功能低下症患者，其骨龄往往滞后数年。当实际年龄与骨龄不一致时，应依据骨龄来判断生长潜力和发育状态。

“如果通过专业检查，发现有明确的原发疾病，如各种全身慢性疾病（肿瘤、风湿免疫性疾病、

过敏疾病）、甲状腺激素缺乏、肾上腺皮质激素缺乏或增多等，应首先治疗这些疾病，再考虑身高的问题。”郑荣秀解释。

据介绍，目前儿科常见的可使用生长激素治疗的情况有：特发性生长激素缺乏、特发性矮身材、特纳综合征等。“即便是符合适应症的身材矮小儿童，也需在全面评估后，才能考虑应用生长激素。”郑荣秀表示，有些患者可能不适合应用生长激素或应用无效，甚至可能在注射该激素后诱发肿瘤。

资料显示，目前与生长激素治疗相关的不良反应有良性颅内高压、糖代谢受影响、甲状腺功能低下、色素痣、手脚变大、局部红肿及皮疹、中耳炎等。还有的孩子注射生长激素后，会出现股骨头滑脱、脊柱侧弯现象。

据业内专家介绍，给孩子注射生长激素，因制剂不同、体重和敏感性不同，每月费用在3000元至15000元之间，往往需要注射2至5年。

儿童身高增长不可缺少的一种激素。

“由此可见，生长激素虽然也叫激素，但无论从来源、化学结构，还是从生理、药理作用上来说，都与糖皮质激素完全不同，也不会产生上述副作用。”郑荣秀说。

既然生长激素可以促进生长、副作用小、安全性高，是不是就可以给孩子用了？

“对于符合适应症的身材矮小儿童，人重组生长激素能起到促进身高增长、改善成年身高的作用。”郑荣秀表示，其有效性和安全性有赖于儿童矮身材的病因、治疗时的年龄、骨龄、遗传靶身高（说明本身的生长潜力）以及整体的身体健康水平，在治疗过程中还需要严密监测，不断调整剂量，才能保证有效性和安全性。

### 生长发育要遵循客观规律

每个父母都希望孩子能快快长高，但若不了解孩子的发育规律或过度催长，那么孩子不仅个子不会长高，还可能造成性早熟，最终骨骺过早闭合，导致成人身材矮小。

“家长应了解儿童身高增长的正常规律，如出生时平均身长约50厘米，第一年平均增长25厘米，第二年约10厘米，第三年约8到9厘米，3岁以后到青春前期前每年约5到6厘米，青春期发育后女孩每年约7到9厘米，男孩约8到10厘米。”郑荣秀介绍，如果发现孩子的生长偏离了轨道，或生长速率下降，应该首先到儿科内分泌科或生长发育专科门诊给孩子做全面检查，在确定病因后再进行治疗，千万不能盲目用药。

与身高焦虑型家长形成鲜明对比的，是一批信奉“二十三窜一窜”的家长。即使发现孩子身高比同龄人矮或身高不达标，他们也不带孩子就诊，总觉得自己娃晚长，“过几年身高就能赶上来了”。对此，郑荣秀表示，孩子的生长发育确实存在

个体差异，但目前由于孩子们的营养都比较充分，晚长的几率比较低，大部分孩子都会在相应的年龄里，长到相应的身高。特别是如果孩子不挑食、厌食，身高却比较矮，那么晚几年再长高的可能性就非常小。许多身材矮小孩子的家长，在孩子青春期发育完毕、身高停止增长时才带孩子来就诊，此时骨骺已经闭合，错过了治疗时机。

“虽然遗传是决定身高的主要因素，父母身高对孩子的身高影响很大，但后天因素同样很重要，合理的营养、适当的运动、充足的睡眠、以及轻松愉快的环境都有利于儿童身高的正常增长。”郑荣秀建议，首先，要保证充足睡眠，尤其是在生长激素分泌旺盛期（夜间22时至次日凌晨3时），要让孩子处在深睡眠状态；其次，要保证膳食摄入充足且均衡，每日饮食中都要包含蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物、微量元素；最后，应让孩子保持每天运动，每次至少20到40分钟。

再多长几厘米。

“从原理上讲，若骨骺线未闭合，注射生长激素是可以再长高的。”郑荣秀表示，不过判断哪些人需要注射该类生长激素，是一个非常专业的问题，绝非想打就能打。

儿童的身高增长受很多因素影响，有遗传因素、环境因素、营养因素等。医学上，对于判定身材矮小与是否有严格的定义，并非是“比邻居孩子矮半头”那么简单。此外，在评估身高时，还要看生长

### 此激素非彼激素

“注射用人重组生长激素，是治疗儿童身材矮小的药物。”郑荣秀介绍，人工合成的重组生长激素是通过基因重组大肠杆菌分泌型表达技术生产的，在氨基酸含量和蛋白质结构上与人体分泌的生长激素一致。

一提到激素人们就想当然地认为，它会令身体发胖、骨质疏松……对此，郑荣秀解释，人体内已知的激素种类有1000多种，人们通常所说的激素一般是指糖皮质激素，长期使用它确实会产生许多副作用，如肥胖、骨质疏松、抑制儿童生长等，这类激素不适宜长期给孩子使用。

而生长激素是人体脑垂体前叶分泌的一种肽类激素，由191个氨基酸组成，可促进骨骼生长，促进机体合成代谢和蛋白质合成，促进脂肪分解，是

### 增高针不能想打就打

郑荣秀介绍，生长激素的促身高作用只对骨骺未闭合的儿童有效。当女孩骨龄达到14到15岁，男孩骨龄达到16到17岁，骨骺基本闭合时，即便注射生长激素也无济于事。

有些孩子的身高在正常范围，同时根据生长曲线预测孩子18岁身高大概在1.7米左右，但家长就是不满意，仍申请注射“增高针”。还有些家长，因为孩子未来要从事篮球、模特等对身高有特殊要求的职业，因此希望通过注射“增高针”让孩子

### 吃大蒜、喝绿茶、用特定牙膏刷牙……

## 消灭胃中“幽灵”，这些网传招数都不靠谱

### 辟谣

◎张雪琳 吴春维

据媒体报道，我国超一半人感染幽门螺杆菌，平均感染率为59%。很多人都知道幽门螺杆菌可能引发胃溃疡、胃癌，但我们真的了解它吗？又该如何有效预防感染呢？

### 药物治疗根治率超90%

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌，这种细

菌的生存能力极强，可在强酸环境中生存，是目前发现的能够在胃部生存的唯一细菌。

感染幽门螺杆菌后，部分患者没有典型症状，有的患者会有胃痛、口臭等症状，还可能出现慢性胃炎。在幽门螺杆菌的感染者中，20%会出现消化性溃疡，10%出现消化不良，1%会出现胃癌和黏膜相关淋巴组织淋巴瘤等恶性肿瘤。

那么，幽门螺杆菌是通过什么途径传播的呢？

幽门螺杆菌主要通过粪口传播和口口传播。幽门螺杆菌患者的粪便中就存在着幽门螺杆菌，如果污染了水源，健康人饮用后就可能被传染，幽门螺杆菌感染者的口腔中也存在一定的

细菌，与其一同用餐就有可能被感染。不少大人喜欢对口喂小孩吃饭，很容易将幽门螺杆菌传染给孩子。

目前，检测幽门螺杆菌的主要方式为碳13或碳14呼气实验，这种实验无创且准确性高，半个小时就能出结果。

目前，治疗幽门螺杆菌，主要通过四联疗法口服4种药物，以半个月为一疗程，采取这种方法的根治率高达90%以上。

四联疗法主要是指服用质子泵抑制剂、两种抗生素、铋剂。质子泵抑制剂的主要作用是在根除幽门螺杆菌感染中抑制胃酸分泌，提高胃内的pH值，从而增强抗生素的作用。

患者在接受治疗后，一定要再次到医院进行复查，复查也是做碳13或碳14的呼气试验，如果结果是阴性，那么就说明已经治好了。不过，需要注意的是，复查前应停止使用各种抗生素和清热解暑类药物1个月以上，停止使用抑酸剂（PPI）、铋剂一周以上，这是为了避免结果出现假阴性的情况。虽然成年人的幽门螺杆菌在经过治疗后复发率极低，但仍要在日常生活中多注意使用公筷。

在治疗幽门螺杆菌的过程中如果出现了过敏性皮疹、发热和肝功能损伤等情况，要立刻就诊。

### “偏方”治不好幽门螺杆菌

不少人认为，只要感染了幽门螺杆菌，就一定会得胃癌，实则不然。大约只有1%的幽门螺杆菌感染者会最终罹患胃癌，两者之间存在一定的联系，但非必然关系。

幽门螺杆菌经口腔到达胃黏膜后，会引发慢性浅表性胃炎。随着时间推移，人体会出现十二指肠溃疡、胃溃疡和慢性萎缩性胃炎，而胃癌病变是一个非常漫长的过程，是多种因素共同作用的结果。

想远离幽门螺杆菌，在日常生活中就要养成良好的习惯，如饭前便后洗手，进口的食物一定要经过高温消毒、少食用刺激性食物、建立分餐制、不要对口给孩子喂食、定期更换牙刷等。同时，大家要特别注意，一定要杜绝吃生肉，很多人喜欢吃3分熟的牛排，或者吃火锅时肉还没有煮熟就吃，这种做法会大大增加感染幽门螺杆菌的机会。

此外，朋友圈里常有人传，经常吃大蒜，就能杀死幽门螺杆菌，这种说法也是没有科学依据的。因为只有摄入大量大蒜才能杀死幽门螺杆菌，日常吃大蒜的量无法达到杀死幽门螺杆菌的要求。还有人说吃洋葱、喝绿茶可根除幽门螺杆菌，同样也是没有任何依据的。

有商家宣称，使用含特定成分的牙膏可以杀灭幽门螺杆菌，这也是没有依据的。只有胃才是幽门螺杆菌的“理想居所”，口腔环境不适合其生存，所以活性一般不高，仅通过简单的刷牙来治疗是不太可能的。

总之，幽门螺杆菌是个磨人的“小妖精”，会对人体健康造成威胁。不过，也不必谈“幽”色变，对其有明确的认知之后，只要做好有效的预防就可无“幽”生活。

（张雪琳系贵州医科大学附属医院体检中心副主任技师；吴春维系贵州医科大学附属医院体检中心主任技师）

### 给您提个醒

## 糖醇食品或致腹泻 胃肠道疾病患者尽量少吃

◎实习记者 孙明源

中秋将至，正是月饼大卖的时节。近年来，随着大众生活水平的提高，消费者越来越关注健康，各类低糖、代糖食品受到市场欢迎，代糖月饼也是其中一种。

近日，一则关于某互联网平台向用户赠送月饼，却导致多人腹泻的新闻引起了网络热议。原来，在该月饼配方当中，糖醇完全取代了蔗糖，而过高的糖醇含量极可能引发腹泻。

北京协和医学院流行病学与卫生统计学博士冯凯莉是此次事件的亲历者。9月11日，在接受科技日报记者采访时，冯凯莉说：“这样的食品虽无卫生问题，但也会导致食用者出现不良反应。”

糖醇是最常见的营养型代糖，但过量食用可能引发腹泻。以此次事件为例，供应商将原本占月饼总重量约20%的糖分全部换为糖醇，是导致食用者出现腹泻的原因。

冯凯莉解释说，糖醇进入大肠后，因为吸收差，会留在肠腔内，然后一方面发酵产生气体，另一方面也会升高肠道内的渗透压，使肠道细胞内的水分被外部的渗透压形成的浓度梯度“吸”出。这些多余的水分就会导致大便变稀，形成腹泻。

值得注意的是，日常生活中常见的细菌、病毒等感染导致的分泌性腹泻，和食用过量糖醇引发的渗透性腹泻并不一样。分泌性腹泻“急后重”的症状，在渗透性腹泻中很少见。应对糖醇引起的渗透性腹泻，只要禁食，等待糖醇被完全排出，腹泻症状就会完全消失，而感染导致的腹泻，禁食是没用的。除了腹泻，糖醇导致的常见的不耐受症状还有排气增加、腹胀等。

冯凯莉提醒，消化功能弱或患有肠道功能疾病的人，如肠易激综合征患者，需要尽量少吃糖醇。

由于并非必需营养素，糖醇并不存在“建议摄入量”。个体与个体之间的糖醇耐受能力存在很大差异，我国食品添加剂国家标准GB 2760-2014也尚未规定糖醇的相关限量。从最新研究结果来看，山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇，成年人一次性摄入十几克就可能引起腹泻，而很多饮料都在用的赤藓糖醇，一般摄入五六克才会导致腹泻。

如何降低糖醇带来的腹泻风险？冯凯莉建议，把糖醇加入完整餐食当中，不吃只含有糖醇的食物，就能改善吸收。而富含FODMAPs物质的食物（如富含乳糖的牛奶、富含山梨糖醇的西梅），以及富含膳食纤维的一些食物（如燕麦、全麦粉含量很高的全麦面包等），由于本身就难以消化，就更不适合与糖醇一同食用。

### 长知识

## 秋分分得有点“偏”

◎新华社记者 王珏琦

“寒暑平而昼夜均，阴阳相半在秋分。”下周将迎来二十四节气中的秋分。这也是我国古代最早被确定的节气之一。

长期以来，人们认为秋分的分取均分、平分之意：既指平分秋季，又指均分昼夜。但专门从事历书天文学研究的中科院紫金山天文台专家介绍，秋分的分只是大致均分之意，并非准确平分。

紫金山天文台历算室副研究员成灼介绍，在我国古代，秋分被认为是平分秋季的节气。《月令七十二候集解》说，“分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”二十四节气中，将立春、立夏、立秋、立冬分别作为四季的开始。秋季自立秋起至立冬止，共包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降这6个节气，秋分正位于秋季的正中间。但是，由于现行的二十四节气依据速率并不均等的太阳周年运动而制定，所以实际上，各季节的长度并不相等，秋分的平分秋季，也会出现一些偏差。

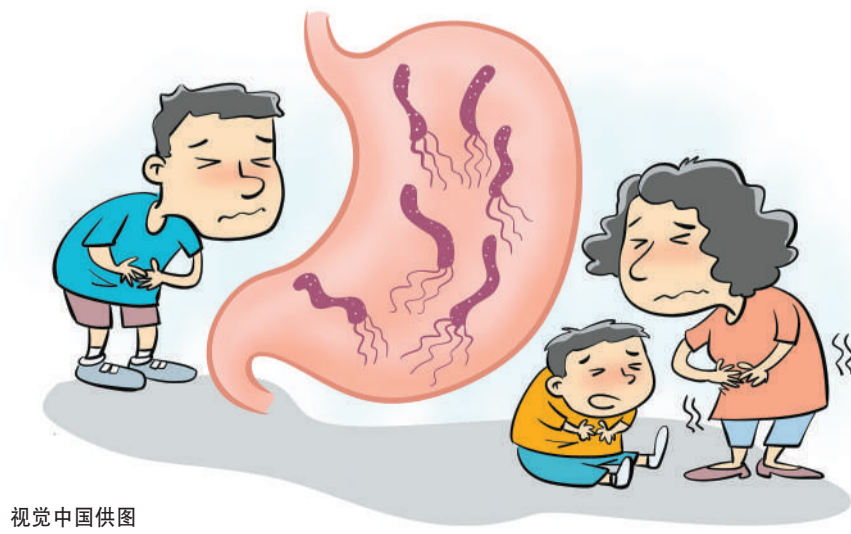
根据现代历书的计算，秋季实际长度并非90天，而是约91.9天。秋分距离秋季开始和结束各约46.5天和45.4天。而因为节气和公历都代表了太阳的周年回归运动，二十四节气在公历中的日期都相对固定，本世纪之内，秋分都发生在9月22日或23日。

紫金山天文台科普部主任张彤说，天文学上讲，秋分是指太阳沿黄道由北向南移动经过赤道的一刻。此时，太阳位于地心视黄经零度，直射赤道，地球上各地白昼和黑夜等长。英语中表示秋分的词汇“autumn equinox”，也是“秋天”和“昼夜均分”的组合。

但由于阳光穿过大气层时发生折射等原因，实际上秋分日白天会稍长于黑夜。以北京地区为例，秋分这天，“白天”比“黑夜”大约长20分钟，昼夜长度也出现了些许“偏差”。



视觉中国供图



视觉中国供图