

# 孩子不长个儿

## 误在哪

**误在认知：**  
靠年龄来判断发育状况 ×  
发育进程一定要看骨龄 ✓

很多家长并不了解儿童生长缓慢的相关知识，超过半数家长不知道0~3岁就需要观察宝宝的身高，1/3以上的家长没有科学测量儿童身高的习惯，3成家长误认为只要营养跟上了，身高就能追赶上去。在发现孩子矮小后，仍固守“孩子可能长得迟，等大一点就会飙高”这样的错误观念而耽误了最佳的治疗时机。

专家指出，很多家长靠年龄判断孩子的发育状况，这是很大的误区。“年龄只是生长发育过程的一种‘计时器’，要想判断孩子的发育进程，骨龄才是一种可靠的客观衡量指标。”

**误在治疗：**  
指望“增高”保健品或补品 ×  
缺乏生长激素需要科学补充 ✓

发现孩子不长个时，不少家长总认为那只是缺营养、缺钙，于是买来各种保健品或补品，但这样做只会延误最佳的治疗时机。“实际上，目前市面上标榜可以增高的保健品，多在营养方面做文章。这与补充生长激素而长高有本质区别。”专家解释，对于疾病性的生长落后，如生长激素缺乏的孩子，靠吃营养品没有作用。

此外，一些保健品和所谓的纯中药制剂可能存在非法添加，孩子吃进去后短期确实长高了些，但会造成性早熟，影响最终的身高。“目前我国未审批过任何有‘增高’功效的保健品。”专家强调。

人体的长高关键在于长骨的增长，当骨骺线闭合后，即相邻的两个长骨“粘”在一起后，大多数人就不会再长高了。通常情况下，女孩骨龄超过14岁，男孩骨龄超过16岁，骨骺线就已经闭合。所以，治疗需在骨骺闭合前进行。判断骨骺是否闭合，只需拍摄左手和腕部X光正位片，做个骨龄检测即可。

专家提醒家长，注意观察孩子的生长速度，若发现孩子3岁以前每年生长少于7厘米，3岁到青春期以前每年生长少于5厘米，就应及早带孩子到医院检查。

专家说，引起矮小的疾病很多，如生长激素缺乏症、特发性矮小、小于胎龄儿等。一旦确诊为矮小症就得治，其重要的治疗手段便是补充生长激素，但“闻激素而色变”的恐惧心理让不少家长打起退堂鼓。这就造成我国矮小症患者接受治疗的年龄一般比较晚，70%在10~13岁。而在国外，生长激素缺乏症矮小患者的治疗平均年龄为6岁。开始治疗年龄偏大，生长期就短，而及早治疗才能最大限度地提高患儿的成年身高。

专家说，大规模临床证实，生长激素治疗可使生长激素缺乏性矮小患儿平均每年增高8~13厘米，严格规范使用生长激素是安全的。

我国儿童矮小症发病率约为3%，4~15岁生长发育迟缓的矮小患儿达700万名，但每年真正接受合理治疗的患儿不足3万名。65%的家长在孩子身高偏矮时，会首先考虑使用增高保健品，甚至盲目进补。这是记者近日在“中国儿童生长发育健康教育系列活动”启动仪式上获得的一组令人担忧的数据。

孩子不长个儿误在哪？家长的认知不足，虚假增高产品的误导宣传，有效药品被误读、依从性差等，都是该病未充分诊治的原因。为唤起全社会对矮小症等儿童生长发育疾病的关注，来自多个领域的专家联合呼吁，将每年8月定为“中国儿童生长发育健康教育月”，每年8月18日设立为“中国儿童生长发育健康教育日”。此次活动由健康时报、中国下一代教育基金会、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心联合发起。



### 特别提醒

#### 看看你的孩子是否长慢了

生长速度减慢往往是矮小症的早期信号之一，每个家长都应关注孩子的生长速度，重视给宝宝量身高，及早发现问题。儿童在不同时期的生长速度不同——

足月儿出生时身高50厘米左右，小于47厘米则提示有宫内生长迟缓；

1岁时，身高增长25厘米，达到75厘米左右；

2岁时，身高增长10厘米，达到85厘米左右；

3岁至12岁，每年平均增高5~7厘米；

青春期每年增高8~12厘米，持续2~3年。

2~12岁身高的估算公式为：年龄×7+70厘米

(胡菁)