

要“长高”还是要“健康” 副作用不少， 儿童切勿随意打生长激素



随意注射生长激素 副作用大危害身体

尽管效果不错，但一年后，何丽还是让孩子停了药，因为副作用“太大了”。

“打生长激素的这一年里，孩子各方面表现和反应都不好。”何丽说，比如经常出现感冒、发烧等症状，却找不到生病的原因，并且每次上完体育课后，孩子总感觉肌肉酸痛，早晚还会出现不明原因的头晕症状，“这些情况在打激素前从未有过”。

同样因为注射生长激素后出现副作用的，还有北京居民苏青的女儿小禾。

苏青联系医生咨询情况，医生解释说孩子恶心呕吐的症状可能是颅内压升高导致的，不过之前没有遇见过反应这么大的患者，其他人一般半天左右就没事了。

医生建议等症状缓解后再试着减量打，但看到孩子对生长激素的排斥反应如此大，苏青不敢冒险。“这种情况下，医生还让我们继续打针，不知道是真觉得没有问题，还是为了挣钱什么都不在乎了。”

有业内人士称，一些非正

家长焦虑孩子身高 主动求打生长激素

家长对孩子身高的焦虑正在加剧。

公开资料显示，近年来随着社会需求的增加，生长激素的使用量越来越大。国内一家生长激素龙头企业收入连年增长，2016年至2020年间，其年收入增长了4倍多，收入90%以上都来自与生长激素相关的产品。

而据业内医生介绍，儿童生长激素的全称是基因重组人生长激素，这种生长激

素只能用于治疗生长激素缺乏症、特发性矮小、SGA出生后持续生长迟缓、短肠综合征等，不能擅自扩大治疗范围。

尽管如此，一些家长看到孩子不长个时，仍然避免不了焦虑，想方设法给孩子注射生长激素。一名受访医生吐槽，有家长到门诊来，要求给孩子做生长激素化验，医生说不用做还挨了骂。

深圳市民何丽就是焦虑

家长中的一员。她和丈夫的身高都不太高，孩子可能受遗传因素影响，从小到大都比同龄人更瘦小。眼看着班上同学的身高一个个超出了自己的孩子，何丽焦虑得整宿睡不着。

她带着孩子去就医，要求医生给孩子注射生长激素。连续注射一年后，孩子的身高从109厘米长到了120厘米，而没打激素的前一年只长高了五六厘米。

代购激素成为产业 造成伤亡追究刑责

虽然注射生长激素可能存在各种副作用，没有医生处方和检验评估报告也无法开出，但记者调查发现，因身高焦虑，仍然有不少家长认为长高是正当的医学需求，对此趋之若鹜，由此催生了代购激素产业链。家长们想方设法在网络上寻求异地、低价拿药渠道，还组建了“长高生长激素交流群”等社交群。

“生长激素太贵了”，为了

让孩子长高，河北沧州的家长李萌不得不寻找其他购药渠道。有一次，她看见上述社群的群主发消息说，其每月给孩子使用生长激素水剂的花销为1000元出头。

对于此类代购行为，北京大学医学人文学院副院长王岳说，生长激素属于处方药，但不属于精神药品、麻醉药品、放射药品、毒性药品等控类药品，不过也必须有医生

医嘱才可以使用。“如果是买来自己使用，不违法；但如果以营利为目的进行代购，则属于违法行为，有关部门应当追究其相应的行政责任。如果代购的药品造成患者伤残甚至死亡，则应当追究其刑事责任。对于家长来说，如果将代购的生长激素用在未成年人身上，导致其伤残甚至死亡，监护人也可能构成犯罪。”王岳说。

完善立法严格执法 规范使用迫在眉睫

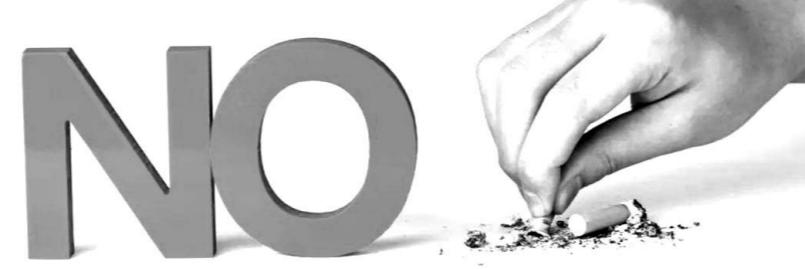
王岳告诉记者，关于生长激素的使用，医学界存在使用指南和规范，医生应该严格按照指南和规范去执行。但在实际操作中，所有的指南、规范必须服从于患者最大利益。因为每个患者具体的家族史、家族病史等条件都是不同的，要根据实际情况灵活掌握指南和规范。从这个角度来说，医生会针对具体病人进行个性化的治疗。

业内人士还指出，医生主动要求或在家长的要求下随意给儿童打生长激素，有

违医疗规范和医学道德，如果儿童因注射生长激素不当，出现生长畸形等损害后果，医院可能还要面临医疗损害赔偿。对于身材矮小的儿童，必须进行儿童骨龄、生长激素分泌水平等检查，还需要排除各种疾病，方可决定是否适合使用生长激素治疗。对确实患有矮小症的儿童，生长激素是目前认为最有效的治疗方法。在最佳的治疗时机通过药物来干预，会促进孩子生长，但一定要选择正规医疗机构。

对于当下弥漫在儿童、家长群体间的身高焦虑，王岳认为，医生要善于解决家长的心理问题，要通过短时间的门诊沟通，缓解家长的焦虑情绪，消除身高焦虑，让患者理解医生是站在病人的角度，以病人的最大利益给出建议；同时也要加强对儿童生长激素的科普宣传，帮助家长树立正确的用药观，明白生长激素并不是想打就能打，如果真有需要，则必须经过相关检查由专业医生开具处方后才能用药。

我们的孩子 不能被“烟”没



记者沈佳慧报道 5月31日是第37个世界无烟日，今年的主题是“保护青少年免受烟草危害”。随着社会涉烟违法行为的多样化发展，向未成年人售烟问题呈现多发态势。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院(以下简称“浙大邵逸夫医院”)精神卫生科副主任医师廖艳辉提醒，为了自身和家人的健康，应及早戒烟，尽量阻止孩子接触香烟等烟草制品，养成良好生活习惯。

吸烟会增加抑郁风险

16岁的少年小胡因烟瘾过重被父母送入浙大邵逸夫医院治疗。经主治医生廖艳辉询问得知，小胡已有3年的吸烟史。“读初中时，看到别人叼香烟的样子很酷，也开始学着吸烟。”小胡说，每次

情绪烦躁的时候就会抽上一根，时间一长，烟瘾就像刹不住的车，一路狂飙。

“吸烟会导致患者更容易出现不开心情绪。”廖医生与小胡深切交谈，让小胡意识到了吸烟的危害性，并通

过设置每月戒烟日和每日情绪监测，让小胡每天循序渐进减少吸烟量，在“心理干预”和“行为干预”双管齐下的治疗下，小胡慢慢戒了烟。

“吸烟者比不吸烟者更容易患焦虑症、抑郁症，严重者可能会有自杀倾向。”廖艳辉解释，这主要是因为尼古丁会刺激大脑中化学物质多巴胺的释放，多巴胺作为神经递质调控中枢神经的多种生理功能，会让人产生一种短暂兴奋的感觉、舒服的感觉。但通常在抑郁症患者中多巴胺的水平是较低的，因此他们可能会通过香烟来暂时

增加多巴胺，但是大脑又会关闭这种利用自己制造多巴胺的机制，因此从长远来看，供不应求，反过来又会促使人们吸烟。周而复始，烟不离手，恶性循环。

二手、三手烟危害更大

“青少年吸烟有两种，一种是主动式吸烟，一种是被动式吸烟。被动式吸烟又可分为二手烟和三手烟。”浙江省立同德医院呼吸科副主任金前认为，三手烟危害大于二手烟，二手烟危害大于一手烟。

“吸烟者比不吸烟者更容易患焦虑症、抑郁症，严重者可能会有自杀倾向。”廖艳辉解释，这主要是因为尼古丁会刺激大脑中化学物质多巴胺的释放，多巴胺作为神经递质调控中枢神经的多种生理功能，会让人产生一种短暂兴奋的感觉、舒服的感觉。但通常在抑郁症患者中多巴胺的水平是较低的，因此他们可能会通过香烟来暂时

地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物，这些残留物可存在几天、几周甚至数月。”金前介绍，三手烟所含的有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳、钋-210，以及11种高度致癌的化合物，会影响孩子的呼吸系统，易引发哮喘，还会导致孩子智力低下、损害听力等。“所以，当你在外吃完烟回到家中，抱起宝宝或接触你的爱人的时候，伤害已经在不知不觉中造成。”

金前告诉记者，目前，我国电子烟其烟油主要由尼古丁制成，并通过电子烟将尼古丁及各类添加剂雾化后供吸食者吸食。与传统烟草相比，虽然电子烟中的焦油等有害物质含量有所降低，但其中的尼古丁则容易使人上瘾，是导致人们年复一年积习难改的原因。

“青少年接触尼古丁可能影响大脑发育，导致学习障碍和焦虑症。由于电子烟产品鱼龙混杂，生产缺乏监管，很多电子烟的实际尼古丁含量要远超标签含量，对人体的危害难以预料。”

“青少年要远离烟草制品，学会‘拒绝第一支烟’。”金前表示，青少年戒烟需要家庭、学校、商家、未成年人四方都能达成保护未成年人远离烟草制品的法律共识，保护青少年免受烟草危害。

职面我心

卷不动又躺不平 走出职业迷茫期 不能一蹴而就

■主持人沈佳慧

读者来问：

我今年35岁了，经常感觉自己在职场上没有方向，不知道自己想要什么，也不知道如何实现自己的价值？想要跳槽换岗位，但现在又怕卷不过刚毕业的应届生，觉得自己的工作没有意义。我现在很迷茫，想要改变自己的职业状态，该怎么办呢？（浙江杭州，35岁患者陈应）

浙江省人民医院临床心理科副主任（主持工作）廖峰奕：

职业迷茫是很常见的一种情况，很多人在职业生涯中都会遇到。不满意现有的工作，或者对未来充满了不确定性，不知道能走多远。以下是一些建议，希望能对你有所帮助：

深入了解自己。了解自己的兴趣、价值观、能力和优点等。可以通过自我反思、做职业测评、参加社交活动等方式来获取更多信息。了解自己的优点和长处，有助于找到适合自己的职业方向。

停止内耗。先动起来，人

们在害怕和迷茫中应该要不断地向前走。停止内耗，去读书，去学习，提升自己的专业技能和软技能。通过课程学习、实习经验或培训项目，增强自己的竞争力。同时培养良好的沟通、团队协作等能力，以适应职场环境，减少负面情绪。

找他人帮助自己。与家人、朋友或导师进行交流，分享自己的困惑和感受。一方面了解有没有类似的经历，知道自己发展路径，借鉴和参考家人或友人的建议；另一方面，跟他们的讨论中可以更好地反思自己，更清楚地知道自己的职业倾向。

制订职业计划。制订职业计划可以帮助你明确自己的职业目标，从职业定位、目标设定、通道设计三方面进行职业生涯规划，同时实现这些目标的具体步骤和时间表，并坚持不懈地执行。

走出职业迷茫并不是一蹴而就的事情，它需要时间、努力和持续的学习。只要你肯定自己的价值，明确自己的目标，并付诸行动，你一定能找到属于自己的职业之路。

与健康、美丽、快乐同行



日前，宁波舟山港股份有限公司北仑矿石码头分公司邀请资深心理辅导专家为女职工们带来了一场深入的心理辅导讲座。

除了心理辅导讲座，本次活动还邀请了宁波蓝凤凰女子学院的创始人王老师，她通过一场精彩绝伦的形象管理讲座，向女职工们传授了旗袍美妆色彩搭配的技巧。

在王老师的指导下，女职工们不仅

学会了如何根据个人特点展现最佳形象气质，还在轻松愉快的氛围中感受到了自信与魅力的提升。

今年以来，该公司工会精心策划并实施了“心福利”三同行系列活动，围绕“与健康同行、与美丽同行、与快乐同行”的主题，旨在增强女职工的幸福感和工作满意度。

通讯员蒋晓东、周磊 摄

从“扁平臀”到“翘臀”， 只需坚持一个动作

■程金宝、商宏琳

对大部分爱美人士来说，理想的臀部形状，应该是完美的“蜜桃臀”。然而现实中，有不少人的臀部两侧稍微有点下陷，但这也是正常体态，别太当回事。

不过生活中的不良姿势会加重臀部凹陷，久而久之导致骨盆倾斜，加重膝关节压力，受伤几率增加，体态也会变得越来越糟糕。这时，我们就可以进行适当的运动训练来改善，比如——蚌式开合训练。

什么是蚌式开合训练？顾名思义，动作形如贝壳一开一合而得名。我们的屁股由臀大肌+臀中肌+臀小肌组成，这些肌肉主要负责髋关节的外展和外旋，确保我们日常行走跑跳时身体的平衡，蚌式开合能直接激活臀中肌，消除假胯、改善X/O型腿、增强臀肌力量。

蚌式开合怎么做？侧身躺在垫子上，屈髋屈膝，双腿并拢，脚



蚌式开合训练视频