



儿童长期喝果汁可乐影响长高？

“孩子不爱喝白开水，天天用果汁、可乐当水喝，会不会影响长高？”这是不少家长都有的担忧。对此，昆明市第一人民医院儿童生长发育管理中心主任医师王爱萍在接受采访时明确指出，儿童长期饮用果汁、可乐等含糖饮料，不仅会直接干扰生长激素的分泌，还可能引发肥胖、蛀牙、代谢异常等多种健康问题，从而对正常生长发育造成多方面不利影响。

含糖饮品如何“抑制”生长激素

要了解饮品对身高的影响，首先需认识生长激素的关键作用。王爱萍指出，生长激素是调控儿童长高的核心激素，其作用机制有着严谨的生理链条：下丘脑分泌促生长激素释放激素，刺激腺垂体分泌生长激素；生长激素与肝脏受体结合后，促进胰岛素样生长因子-1 (IGF-1) 的合成；IGF-1 最终作用于长骨干骺端的生长板，推动软骨细胞增殖与骨化，从而实现长骨延长，帮助儿童持续长高。“这条‘生长轴’的正常运转是儿童身高增长的基础，任一环节受到干扰，都可能影响最终身高。”王爱萍说。

王爱萍详解了果汁、可乐等饮品影响生长激素分泌的四大核心机制。

其一，这类饮品含有大量游离糖，饮用后会快速升高血糖。而生长激素是机体内的升血糖激素，血糖升高会通过负反馈调节，直接抑制生长激素分泌。

其二，可乐中的咖啡因作为中枢神经兴奋剂，会导致儿童入睡困难、睡眠变浅、易惊醒。生长激素的分泌有明显的昼夜节律，夜间是分泌高峰，睡眠质量下降会直接削弱这一分泌高峰，影响长高。

其三，长期摄入含糖饮料易导致儿童肥胖，肥胖会引发胰岛素抵抗和高胰岛素血症，进一步抑制生长激素分泌，形成“越胖越矮”的恶性循环。

其四，这类饮品虽热量高，但缺乏蛋白质、维生素、矿物质等必需营养素，而生长激素发挥作用需要这些营养素作为“原料”，原料不足自然会影响生长效果。

临床中，王爱萍遇到过典型案例：一名5岁女孩因生长迟缓就诊，其父亲身高173厘米、母亲身高159厘米，



按遗传公式测算，孩子的靶身高为159.5厘米，5岁时正常身高应达111厘米，但实际身高仅105厘米，低于同性别同年龄儿童正常身高P10，同时体重28公斤，BMI值25.39千克/平方米，属于“矮胖型”。经询问得知，孩子平时从不喝白开水，只爱喝果汁、可乐等含糖饮料，长期摄入不仅抑制了生长激素分泌，还导致脂肪蓄积，双重影响下阻碍了身高发育。

含糖饮品还影响其他方面

除了干扰生长激素分泌，含糖饮品对儿童的危害还呈“连锁反应”。

口腔健康方面，糖分可为口腔细菌提供养料，大幅增加蛀牙风险。

胃肠道功能上，高糖分易引发腹泻、腹胀，碳酸饮料中的二氧化碳会增加胃内压，可能导致胃食管反流，酸性成分和过量糖分还会刺激胃黏膜，诱发胃溃疡。

代谢系统层面，肥胖引发的高血压、高血脂、高血糖、2型糖尿病、脂肪肝等问题，正逐渐向儿童群体蔓延。

营养摄入上，这类饮品仅提供“空热量”，缺乏必需营养素，会导致儿童隐性饥饿与营养不良。

习惯养成方面，儿童味觉形成关键期长期接触高甜度饮品，会扭曲饮食偏好，且咖啡因可能让孩子产生依赖，影响情绪稳定和注意力。

儿童含糖饮品摄入量应为零

关于儿童含糖饮品的饮用上限，王爱萍参考世界卫生组织(WHO)及主要健康机构对儿童每日添加糖摄入

量给出明确标准。

添加糖摄入：WHO 建议每日不超过总能量摄入的10%，理想控制在5%以内，以4至6岁儿童为例，每日上限12克至14克，最优6克至7克。

实际饮品限制：一罐330毫升可乐约含35克糖，一杯250毫升果汁饮料约含20克至30克糖，远超儿童每日耐受量，建议避免或严格限制，优先选择水、纯牛奶或无糖饮品。

特殊人群：0至3岁婴幼儿应完全避免含糖饮品，母乳或配方奶是唯一推荐液体来源；运动后如需补能，可少量饮用1:3比例稀释的果汁，日常仍以水为主。

“理想情况下，儿童含糖饮品摄入量应为零；若确实需要饮用，单次不超过10克糖，且需计入全天添加糖总量。”王爱萍强调。

出现这些情况需及时检查

若家长怀疑孩子生长激素分泌受饮品影响，王爱萍建议通过“临床表现+实验室检测”综合判断。

初步筛查。绘制孩子身高曲线图，若身高偏离原有生长轨迹或低于第3百分位数，且2岁以内年生长速率小于7厘米、2岁至青春期前年生长速率小于5厘米、青春期年生长速率小于6厘米，需高度警惕。

医学检查。若身高结合遗传分析偏矮小，需检测骨龄、维生素D、胰岛素样生长因子-1等；若确诊矮小，还需进一步做垂体MRI、肝肾功、甲功、染色体核型分析等检查，明确病因。

“其实最简单的办法就是观察孩

子与同龄、同性别的孩子相比，是不是矮了半个头？或者给孩子买的衣服，一到两年了，仍然还合适。如果出现这种情况，就是孩子的生长发育出现了问题，建议及时到相关医院进行检查。”王爱萍介绍。

这些饮品适合儿童日常饮用

除了白开水，王爱萍推荐以下健康饮品：

纯牛奶。其提供优质钙源、优质蛋白及维生素D、B12，对骨骼牙齿发育至关重要，每日1至2杯(240毫升至480毫升)。

无糖原味豆浆。其富含植物性优质蛋白、大豆异黄酮，适合乳糖不耐受或素食儿童，每日1至2杯。

无糖植物奶。如无糖燕麦奶、无糖杏仁奶(需强化钙与维生素D)，适合对牛奶、大豆过敏的儿童饮用，每日不超过2杯。

自制天然风味水。柠檬水、黄爪水、薄荷水等，几乎无糖、无热量。

如何帮孩子远离含糖饮品

如何帮助孩子建立健康饮品习惯？王爱萍给出实用建议。

塑造家庭环境。停止购买含糖饮料，在冰箱显眼位置摆放凉白开、纯牛奶、无糖酸奶等，给孩子准备专属水杯，用创意冰块增加喝水乐趣。

引导孩子参与。购物时教孩子阅读营养成分表和配料表，周末一起制作香蕉牛奶昔、柠檬薄荷水等健康饮品，共同制定“家庭饮品规则”，将饮品分为“绿灯(天天喝：白水、牛奶)、黄灯(偶尔喝：限量纯果汁、无糖豆浆)、红灯(特殊日子喝：可乐、奶茶)”三类。

家长做好榜样。自己多喝白水、淡茶，不在孩子面前频繁饮用含糖饮料，用实际行动示范。

应对外部环境。外出就餐或参加派对前，与孩子约定饮品选择；若孩子强烈要求喝含糖饮料，先接纳情绪再坚持原则，明确“特殊场合可少量饮用”的规则。

王爱萍呼吁，家长应重视孩子的饮品习惯，减少含糖饮料摄入，用健康饮品为孩子的生长发育保驾护航。

本报记者 陶彦然

云南首家呼吸道隔离血液透析室启用

血液透析是尿毒症患者延续生命的重要支撑，而当这类患者合并结核等呼吸道传染病时，却常因交叉感染风险陷入“治疗难”的困境。近日，昆明市第三人民医院长坡院区正式启用云南首家呼吸道隔离血液透析室，专为合并呼吸道传染病的肾友打造“安全港湾”，填补了

省内相关医疗服务空白。

该透析室设置独立隔离透析区域，严格划分诊疗流程，从源头上规避交叉感染；配备专业防护设备，医护团队全程规范防护、精准施治；针对患者特殊病情定制个性化透析方案，兼顾肾病治疗与传染病防控。

呼吸道隔离血液透析室的落地，实现了“治疗与防疫”双重保障。一方面确保结核合并尿毒症患者获得高效优质的透析治疗，避免因结核防控导致治疗周转或中断；另一方面通过严格的感染防控措施，筑牢交叉感染防线，切实提升患者治疗满意度和

生活质量。治疗过程中，医务人员将严格遵循慢性肾衰竭患者规范用药流程，加强钙流失、电解质紊乱等并发症管理，同时密切监测结核药物使用情况并动态调整，全方位守护患者生命健康。

本报记者 陶彦然